

C R A P P Y B R A I N Z

Ergo webs

Omgaan met de gevolgen van NAH



Ergo-webs in 3 stappen:

1. Centraal in het web staat een activiteit die je lastig vind en waarbij je hinder van NAH ondervind.
2. Bij deze activiteit heb je last van consequenties: bepaalde gevolgen, problemen, uitdagingen of verbeterpunten.
3. En voor deze gevolgen, problemen, uitdagingen en verbeterpunten kun je formuleren waar je op moet letten, wat je zeker niet moet doen of wat je juist wel zou moeten doen



C R A P P Y B R A I N Z

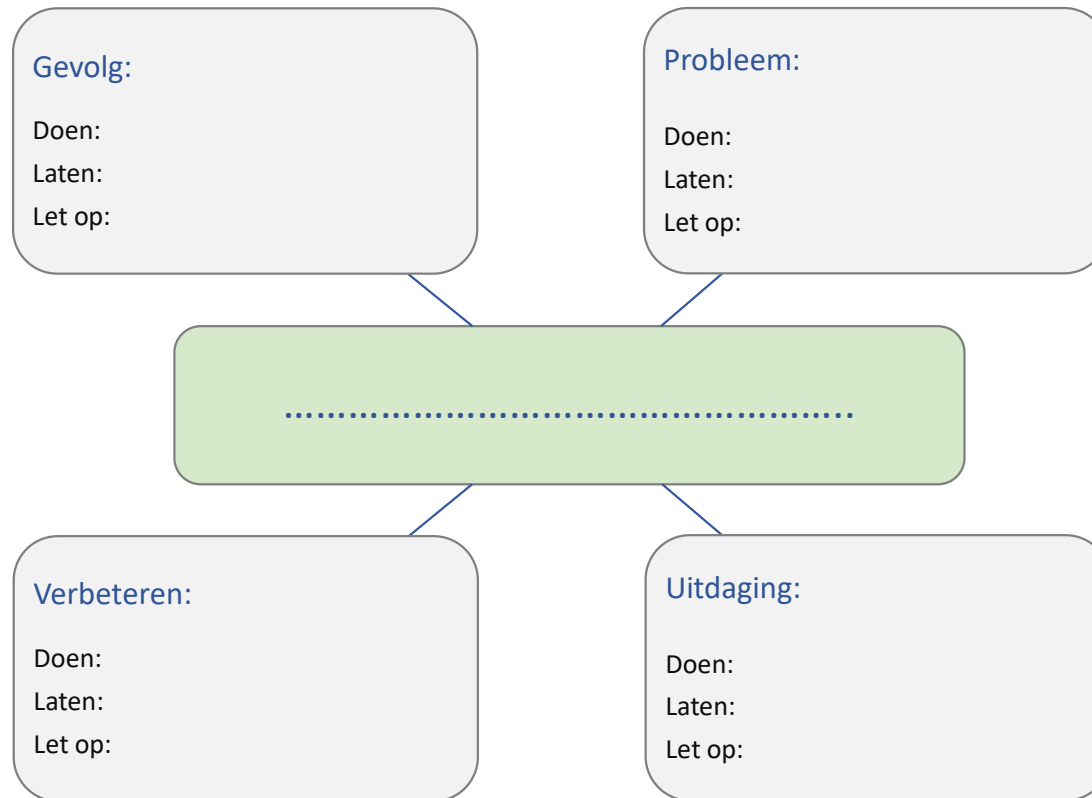
Voorbeeld 1 - Omdat ik veel last heb van cognitieve overprikkeling zijn intensieve 1-op-1 gesprekken met anderen soms een hele uitdaging. Bv gesprekken met een ergotherapeut, een verzekeraar, een hypotheekadviseur, et cetera.



C R A P P Y B R A I N Z

Jouw ergo-webs in 3 stappen:

1. Centraal in het web staat een activiteit die je lastig vind en waarbij je hinder van NAH ondervind.
2. Bij deze activiteit heb je last van consequenties: bepaalde gevolgen, problemen, uitdagingen of verbeterpunten.
3. En voor deze gevolgen, problemen, uitdagingen en verbeterpunten kun je formuleren waar je op moet letten, wat je zeker niet moet doen of wat je juist wel zou moeten doen



C R A P P Y B R A I N Z

Voorbeeld - Als ik overprikkeld raak dan begint mijn werkgeheugen dingen te missen. Ik vergeet dan veel kleine dingen en mijn handelen wordt soms een beetje vreemd. Dan zet ik rustig de koffiepads in de magnetron in plaats van in het keukenkastje, ik sta in de douche zonder handdoek en ik vergeet boodschappen die toch erg duidelijk op het lijstje stonden.

Geen overzicht agenda en actiepunten

(Ik kan niet goed onthouden wat ik op een dag allemaal moet doen)

2x per dag agendacheck in OneNote en Outlook

Alles op 1 plek en alles maar 1 keer noteren

Dagplanning en weekplanning, focus op dagplan

Angst dingen te vergeten

(Dit is een heel vervelend gevoel)

Routines aanleren om jezelf te controleren

Met rust wordt aandacht beter, met aandacht wordt het geheugen beter

Hapereen werkgeheugen

Sociale (groeps)gesprekken

(Gesprekken met anderen op bv een feestje zijn lastig)

Focus op 1 persoon tegelijk

Iets afstand nemen, letterlijk

Pauze, even weg, blokje om

Afbakenen qua tijd

Luisteren of juist praten?

Haperingen in denken en doen

Bewust handelen, focus, geen haast

Stap voor stap en nooit 2 dingen tegelijk

Gebruik Post-it's of whiteboard om dingen te onthouden

Visualiseren op papier