

Werk en overprikkeling

Even voorstellen:

Ik ben Bennie, een 59-jarige man met CP rechts, ben alleenstaand en woon zelfstandig in een appartement. Ik ben werkzaam als administratief medewerker op een P&O-afdeling met 16 collega's. Ik heb een fulltime dienstverband van 36 uur per week.

Omdat ik in 2019 last had van overprikkeling met name op mijn werk heb ik hulp gezocht bij de revalidatiearts.

Kantoortuin

In het verleden waren de 16 collega's verdeeld over vier kantoren, echter de directie had besloten om alle medewerkers in een zogenaamde kantoortuin te plaatsen. Hierdoor ontstonden er bij mij problemen met de overprikkeling. Veel mensen in één ruimte die allemaal afzonderlijk hun werk doen. Daarnaast werden in het kantoorpand waar in totaal zo'n 1000 mensen werken alle niet-dragende muren verwijderd en vervangen door glazen wanden. Voor mij betekende dat ik de collega's die ik normaal niet zag tijdens ons werk, nu wel kon zien. Veel collega's liepen dan dagelijks langs mijn werkplek en staken bijvoorbeeld dan als groet hun hand op, aardig bedoeld echter het leverde mij nog meer prikkels op. Verder is mijn werkplek naast de centrale hal, waardoor ik ook alle bezoekers zag die dagelijks binnenkomen.

Allerlei klachten

Het resulteerde voor mij dat ik op de drukste dagen van de week (dinsdag en donderdag) 's avonds naar huis ging met een drukkend gevoel in mijn hoofd en soms ook hoofdpijn. Hierdoor had ik 's avonds geen energie meer om nog zaken op te pakken, zoals vrijwilligerswerk, visite te ontvangen of op visite gaan en de huishoudelijke werkzaamheden. Ik ging deze zaken dan ook verplaatsen naar het weekend.

Verder viel het mij op dat ik afspraken vergat of verkeerd had ingepland. Ik kwam dan bijvoorbeeld bij de fysiotherapeut om 16.00 uur, terwijl de afspraak stond gepland om 15.30 uur of 16.30 uur.

Hulp gezocht bij de revalidatiearts

Doordat mijn werkgever ook niet precies wist hoe hij dit moest aanpakken, heb ik hulp gezocht bij de revalidatiearts. Deze heeft mij doorverwezen naar de ergotherapeut in het revalidatiecentrum.

De ergotherapeut heeft mij geadviseerd om het project 'De Activiteitenweger' en 'Niet rennen, maar plannen' te volgen en verder niet meer dan twee afspraken in de week te maken, naast mijn reguliere fysiotherapie- en zwembadbezoek.

Met name 'De Activiteitenweger' was voor mij een eye-opener. Het maken van een tijdsplanning van 24 uur, en de activiteiten een maandlang in een planningslijst verwerken. Hiermee was te zien waar de knelpunten zaten. Deze waren met name 's morgens: opstaan, oefeningen doen om mijn spierstijfheid te verminderen, douchen, aankleden, ontbijten, reizen naar het werk, lopen van de parkeerplaats naar de garderobe, jas ophangen, naar mijn werkplek lopen, computer aanzetten, terug lopen naar de koffiemachine, etc. Ik kwam dan al vermoeid aan op het werk. Het zijn veel activiteiten in een kort tijdsbestek. En 's avonds na het werk: reizen naar huis, eten koken, eten, opruimen en nog een afspraak buiten de deur of thuis. Soms ging ik ook vanaf het werk eerst nog naar het winkelcentrum. Dus het advies was: beter plannen en agendabeheer.

In overleg met mijn werkgever

Nadat ik zes maanden in de ziektewet zat ben ik samen met de ergotherapeut en leidinggevende rond de tafel gaan zitten met de vraag 'hoe nu verder'? Mijn werkgever heeft op advies van de ergotherapeut besloten om **een extra dichte tussenwand met een**

deur in de kantoortuin te plaatsen, zodat ik nu een werkplek heb met maximaal drie collega's. Achteraf blijkt dat ook deze 'gezonde' collega's het soms ook wel druk en hectisch vinden in de kantoortuin.

Verder hebben we afgesproken dat ik **mijn eigen werktijden mag bepalen**. Heb ik nu een mindere dag dan kom ik wat later of ik kom niet. Collega's kunnen dit zien in mijn agenda. Ik ben dan wel bereikbaar via telefoon of e-mail.

Tot slot het advies van de ergotherapeut gekregen om **minder uren te gaan werken**, namelijk 32 uur. Zodat ik op de woensdagen vrij ben en deze dag ook moet zien als een extra rustdag. Mijn werkgever stond hier ook achter en ik heb besloten daar gebruik van te maken. Op deze woensdagen ga ik 's ochtends zonder tijdsdruk extra zwemmen, boodschappen doen en 's middags doe ik helemaal niets. Deze afspraken had ik al gemaakt voordat we te maken kregen met het coronavirus.

Thuiswerken sinds corona

Door het coronavirus werken we nu grotendeels thuis en kom ik nu maximaal één keer per week op kantoor, met maximaal drie collega's in de kantoortuin. Ik heb thuis nu ook mijn werkplek grotendeels aangepast met dubbele beeldschermen, toetsenbord met een numeriek gedeelte links en een ergonomische muis. Ik kan nu beter mijn werk- en pauzetijden verdelen.

Ook privéleven aangepast

Ook privé heb ik besloten dat ik niet meer dan twee afspraken in de week plan, en mocht blijken dat een afspraak, bijvoorbeeld een theaterbezoek of verjaardag, mij veel energie gaat kosten dan neem ik vooraf verlof op zodat ik mij thuis hierop kan voorbereiden: thuis lunchen, een boek lezen, een warme douche, omkleden, een gemakkelijke avondmaaltijd of vooraf ergens in een restaurant gaan eten en zorgen dat ik ruim op tijd in het theater ben. Mocht ik een theatervoorstelling willen bezoeken verder weg van huis dan neem ik deze dag vrij en eventueel boek ik een hotel voor één nacht zodat ik de volgende dag weer rustig naar huis kan reizen.

Daarnaast help het mij ook om 's avonds minder televisie te kijken. Televisie gaat tegenwoordig steeds sneller met veel beeldwisselingen en geluid. Om te ontspannen lees ik nu een boek of luister wat naar rustige muziek, of ik ga een stukje fietsen in de natuur.