



WAAROM ZIJN WE
OVER
PPIJK
KELD

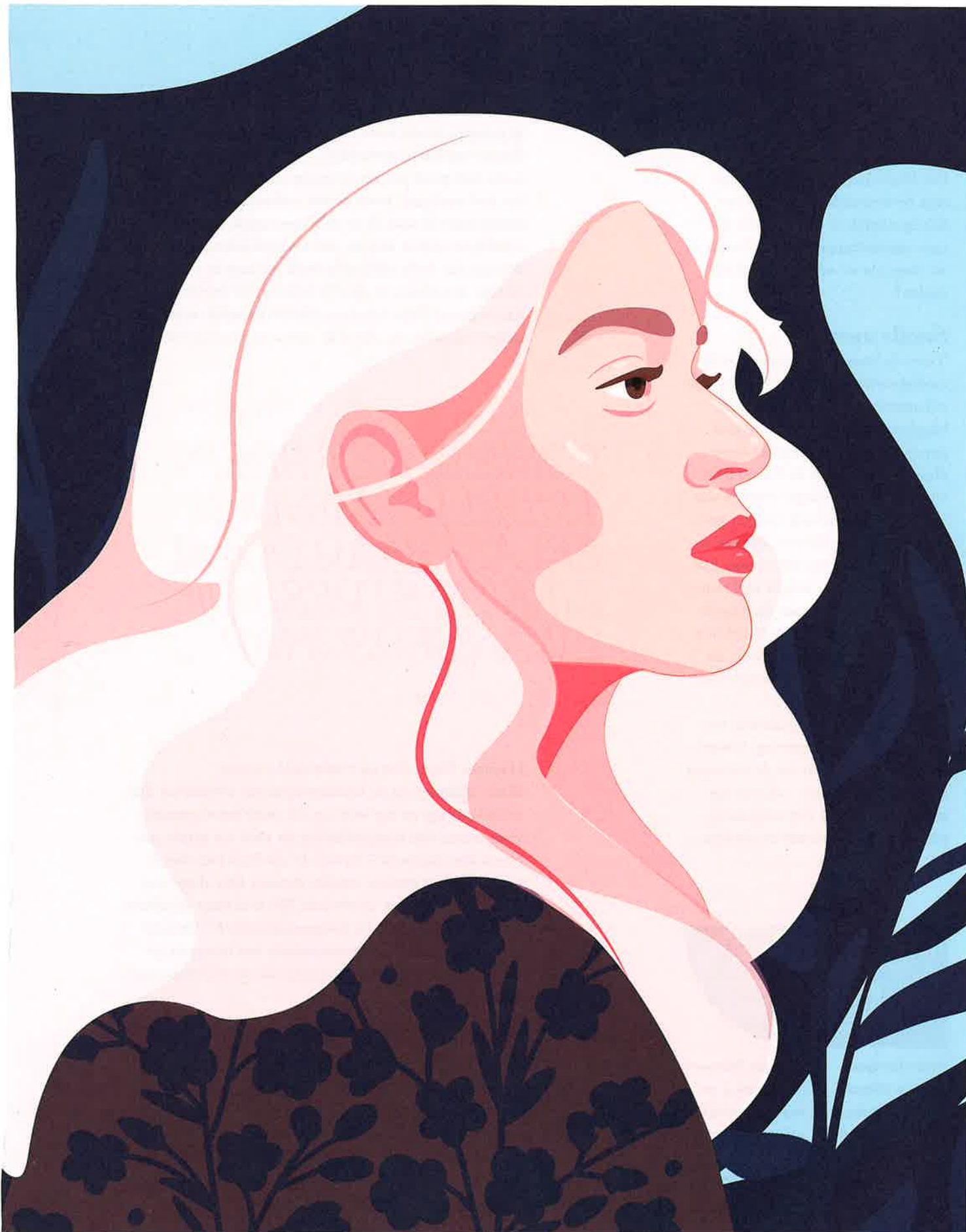
*We voelen ons collectief overspoeld. Zijn we niks
meer gewend of is er iets anders aan de hand?*

tekst: Dijnmar van der Neut // illustraties: Eliza Rusalskaya

PLING



Daar is de zoveelste melding op je telefoon: een nichtje heeft een update geplaatst. Pling, pling! In de buurt-appgroep wordt een verhitte discussie gevoerd over de vuilniscontainers. Elke minuut van de dag is er veront-rustend nieuws, op straat raast het verkeer langs en dan ook nog die overvolle mailbox en uitpuilende agenda. Na een tijd waarin we door het coronavirus vooral in onze eigen cocon zaten, is het leven weer in volle gang. Maar we lijken wel collectief overprikkeld te zijn. Musea en theaters bieden 'prikkelarme' voorstellingen en ope-ningstijden aan, *noise cancelling headphones* gaan als warme broodjes over de toonbank, hippe roségouden oordoppen zijn al maanden uitverkocht, want we moeten 'ontprikkelen' na een drukke werkdag, het bezoek aan een winkelcentrum of een etentje met vrienden. 'Overprikkeling van het brein is een van de grootste opkomende problemen in de huidige maatschappij,' schrijft oud-presentator en zelfbenoemd breinexpert Charlotte Labee in haar boek *Overprikkeld brein*. Die boodschap raakt een snaar bij velen; het boek staat sinds zijn verschijning halverwege 2022 onverminderd hoog op de bestsellerlijst. 'Ons brein is hetzelfde als dat van onze prehistorische voorouders,' betoogt Labee, 'terwijl onze samenleving in de afgelopen duizenden jaren in sneltreinvaart is veranderd.' We kunnen al die



prikkels helemaal niet aan, is de boodschap.

Dat klinkt herkenbaar, maar wat zegt de wetenschap? Krijgen we daadwerkelijk te veel prikkels in onze maatschappij? En wat kunnen we doen als we ons overprikkeld voelen?

Snelle toename

‘Door de komst van internet en de mobiele telefoon zijn er de afgelopen vijftientig jaar zeker prikkels bijgekomen,’ zegt klinisch neuropsycholoog en onderzoeker Irene Huenges Wajer van de Universiteit Utrecht. ‘Maar vroeger was het niet per se beter, het is ook rustiger geworden door verbeterde hygiëne en technologische ontwikkelingen. Een elektrische scooter maakt veel minder lawaai dan zijn niet-elektrische voorganger. En onderschat niet hoeveel prikkels er vroeger waren: zo hingen er in de Middeleeuwen veel meer vieze geuren.’

Prikkels, ofwel waarneembare veranderingen in de omgeving, komen overigens niet alleen via de zintuigen binnen, maar komen ook van binnenuit: een gevoel van evenwicht, pijn, honger, gedachten en emoties.



Irene Huenges Wajer is klinisch neuropsycholoog en doet onderzoek naar overprikkeling aan de Universiteit Utrecht.



Monique Thoonsen is pedagoog en expert zintuiglijke prikkelverwerking. Ze schreef de kinderreeks *Wiebelen en friemelen*.

In principe is ons brein er prima op toegerust om veel dingen tegelijk te verwerken. We wennen over het algemeen heel goed aan een toename van prikkels. Pas als dat heel snel gaat, zoals na een verhuizing van het platteland naar de stad of na zo'n coronatijd, kunnen we tijdelijk te maken krijgen met overprikkeling. Dat komt doordat het brein tijd nodig heeft om aan de nieuwe situatie te wennen en weer te leren welke informatie het kan negeren. Onze hersenen filteren namelijk continu omgevingsprikkels; alleen de relevante laten ze toe, stelt

SOMS IS HET BREIN TIJDELIJK MINDER BELASTBAAR DOOR ZIEKTE, STRESS OF ZWANGERSCHAP

Huenges Wajer. Dat gaat helemaal vanzelf.

Maar ondanks dat de lockdownperiode alweer een tijd achter ons ligt en we weer op ons oude activiteitsniveau zitten, lijkt overprikkeling nu toch een groter probleem dan daarvoor – terwijl de klachten niet nieuw zijn; ook voor corona voelden mensen zich al om wat voor reden dan ook overbelast. Wel is er meer aandacht voor gekomen, zoals bij hoogsensitiviteit. En wellicht heeft de prikkelarme coronaperiode ons bewuster gemaakt van de ‘gekke’ in de wereld die we voorheen normaal vonden.

Mentale ruimte

Volgens Monique Thoonsen, adviseur op het gebied van prikkelverwerking, speelt de digitale samenleving zeker een rol. ‘We worden overdonderd door informatie die via beeldschermen op ons afkomt. We moeten alles weten over de hele wereld, hebben talloze keuzemogelijkheden. Bovendien zijn social media, waar veel van deze prikkels op ons afkomen, verslavend – waardoor we

WAT GEBEURT ER IN DE HERSENEN?

Wat er precies gebeurt in het brein wat het gevoel van overprikkeling verklaart, is nog niet bekend. Klinisch neuropsycholoog Irene Huenges Wajer wil de komende jaren onderstaande drie hypothesen toetsen.

1. Het 'filter' is niet goed afgesteld.

Huenges Wajer: 'Ieder mens is erop gebouwd prikkels uit de omgeving te ontvangen en te registreren. Als een prikkel niet belangrijk is, filteren de hersenen die normaal gesproken uit iemands bewuste ervaring. Een horloge voel je 's ochtends nog om je pols, maar na verloop van tijd merk je hem niet meer op. Zo horen mensen ook allerlei geluiden zoals een tikkende klok of het gebrom van een airco na verloop van tijd niet meer. Dat proces heet habituatie: we wennen aan de prikkel en doen hem af als onbelangrijk. Als dat filter in de aandacht niet goed is afgesteld, kan het zijn dat iemand niet went aan een prikkel en dingen sneller als nieuw of relevant ervaart terwijl ze dat niet zijn.'

2. De drempelwaarden zijn verlaagd

Overprikkeling zou ook te maken kunnen hebben met drempelwaarden: vanaf wanneer nemen we iets waar? Als de drempel verlaagd is, nemen we sneller of intenser waar. Ook die drempelwaarden kunnen onder invloed van stress of vermoeidheid veranderen, stelt Huenges Wajer. Zo heeft iemand bij stress eerder last van pijn, en kan bij vermoeidheid minder licht verdragen.

3. De informatieverwerking werkt te traag

Een laatste mogelijke verklaring voor overprikkeling heeft te maken met de snelheid waarmee de hersenen informatie kunnen verwerken. Als dat proces is aangeast en vertraagd, worden de prikkels niet snel genoeg verwerkt en stapelt de binnenkomende informatie zich als het ware op tot iemand zich overweldigd voelt.

Al deze hersenmechanismen kunnen van nature bij iedereen al een beetje anders werken, maar kunnen ook veranderen door een hersenbeschadiging of aandoening. Ook vermoeidheid en stress hebben invloed. Huenges Wajer: 'Bij stress gaat het filter als het ware wijder openstaan, en komt er meer binnen omdat je systeem extra alert moet zijn op alles wat gevaar zou kunnen betekenen. Bij vermoeidheid verwerken mensen informatie langzamer. Ik hoop dat ik uiteindelijk tegen iemand die met klachten bij mij komt bijvoorbeeld kan zeggen: bij u ligt het aan het filter – en dit kan u helpen.'

niet op tijd toekomen aan de verwerking en ontprikkeling die we nodig hebben.'

We leven in een maatschappij waarin we voortdurend het gevoel hebben van alles te moeten, en waarin veel wordt opgedrongen en gepresenteerd als relevant (de algoritmes van de socialmediakanalen weten immers precies wat we belangrijk vinden, en alles komt met meldingen, updates en geluidjes.) Mogelijk hebben we daardoor te weinig mentale ruimte om alles te verwerken dat van belang *lijkt*. Huenges Wajer: 'Een gevoel van overprikkeling kan ook ontstaan wanneer ons brein relevante informatie onvoldoende kan onderscheiden van irrelevante. En dat is wellicht een grotere uitdaging dan vroeger. De hoeveelheid prikkels die we tegelijkertijd kunnen verwerken in het werkgeheugen is namelijk beperkt. Zelfs te hoge eisen stellen aan welke prikkels je allemaal moet verwerken, kan leiden tot een gevoel van overprikkeling.'

Los daarvan zijn er grote individuele verschillen in hoe mensen prikkels ervaren, weet Huenges Wajer. Sommigen zijn van nature anders 'bedraad' waardoor ze prikkelgevoeliger zijn dan gemiddeld, zoals bij autisme, ADHD of hoogsensitiviteit. Maar het brein kan ook veranderen of tijdelijk minder belastbaar worden door ziekte, hersenletsel, zwangerschap, vermoeidheid of stress. Of door een periode waarin je prikkels bent ontwend, zoals de coronatijd. En niet zelden lopen verschillende dingen door elkaar; wie bijvoorbeeld ziek wordt, heeft vaak ook meer stress.

'De mate waarin je prikkels vanuit je omgeving als "prettig" ervaart, hangt sterk samen met de mate waarin je cognitief wordt uitgedaagd,'



Als we te
weinig aan
prikkel
worden
blootgesteld,
kunnen we
er juist
gevoeliger
voor worden

stelt Huenges Wajer. 'Als je graag muziek luistert tijdens het autorijden, dan kan deze muziek je ineens teveel worden wanneer je in een erg drukke, onbekende verkeerssituatie terecht komt. De prikkel – muziek – is niet veranderd, maar kan dan ineens voor overprikkeling zorgen.' Hoe dat precies werkt, weten onderzoekers nog niet.

Twee kanten

Op de vraag wat dat gevoel van overprikkeling nu precies is, is geen eenduidig antwoord te geven. 'Wetenschappelijk gezien staat het nog in de kinderschoenen,' zegt Huenges Wajer. 'Verbazingwekkend, omdat ik het zó vaak tegenkom in de spreekkamer en het voor velen een grote worsteling is.' Ze merkt dat mensen een overprikkelingservaring op uiteenlopende manieren omschrijven. 'Sommigen zeggen vooral dat prikkels harder of intenser binnenkomen, zoals geluid of licht dat bijna pijn doet. Anderen zeggen dat de *hoeveelheid* prikkels hun te veel wordt.' Verreweg de meeste mensen met overprikkelingsverschijnselen hebben last van gevoeligheid voor licht en/of geluid; en in veel mindere mate voor aanraking, temperatuur, geur en smaak.

Ook de mentale gevolgen verschillen per persoon. 'Sommigen kunnen zich niet meer concentreren. Anderen worden emotioneler, krijgen een korter lontje. En weer anderen zeggen vooral heel moe te worden. Of juist hyper,' aldus Huenges Wajer. 'Natuurlijk kan het ook zo zijn dat mensen meerdere dingen tegelijk ervaren, of eerst hyper worden en daarna moe en kortaf.' Daarbij werkt het twee kanten op: veel omgevingsprikkels moeten verwerken kost energie en maakt gestrest, maar

vermoeidheid en stress maken ook prikkelgevoeliger. Al met al is overprikkeling nog een moeilijk te vatten begrip dat voorkomt bij verschillende aandoeningen, maar ook samenhangt met omstandigheden, stress en persoonlijkheid.

Verveling

Het ligt voor de hand te denken dat het helpt om zoveel mogelijk rust te zoeken en prikkels te vermijden. Toch waarschuwen zowel Thoonsen als Huenges Wajer om dat juist niet te veel te doen. Wie door omstandigheden ernstig overprikkeld is, moet uiteraard herstellen en kalmeren voor hij weer goed kan functioneren. En mensen die er van nature gevoelig voor zijn, moeten daarmee rekening leren houden en voldoende verwerkingstijd en rust inplannen. 'Maar we functioneren ook niet goed als we te weinig prikkels krijgen,' zegt Thoonsen. 'Dan kunnen we juist onderprikkeld raken, verveeld en lusteloos. En paradoxaal genoeg: nóg gevoeliger voor prikkels.' Zo is van oordoppen en geluidsdempende koptelefoons bekend dat ze bij overmatig gebruik de oren gevoeliger kunnen maken. En ook te veel in de eigen cocon blijven maakt dat we minder aankunnen, in plaats van meer. De meeste mensen weten nog wel hoe erg het wennen was om weer op kantoor te zijn na een periode van thuiswerken.

De kunst is te zoeken naar manieren om mee te doen en onder de mensen te zijn, maar jezelf ook te kalmeren en beschermen als het te veel is. Thoonsen: 'Iedereen kan weer wennen aan prikkels, ook wie van nature gevoeliger is. Ben je een situatie te lang ontwend, bouw de tolerantie dan langzaam weer op. Probeer ook weer eens te slapen zonder oordoppen, bijvoorbeeld. En begin dan met een dag per week of de eerste uren van de nacht.' Irene Huenges Wajer: 'Veel overprikkelde mensen hebben de neiging zich terug te trekken. Dosereren is goed, maar niet te veel. Blijf sociale contacten onderhouden, maar kies voor een prikkelarme situatie; ga samen wandelen in plaats van naar een restaurant. Doe wel een zonnebril op in een volle trein, maar zet hem tijdens de wandeling van het station naar werk af. Ga naar die borrel en het etentje daarna, maar neem tussendoor een half uur om alleen te gaan wandelen. Dat helpt om het beter vol te houden.' //

**Hoe kunnen HSP's
zich wapenen tegen
overprikkeling?**



HSP? NEEM RUST BIJ DE EERSTE SIGNALLEN

Hoogsensitieve mensen hebben meer kans overprikkeld te raken, zegt Esther Bergsma, auteur van diverse boeken over hooggevoeligheid.

'Doordat ze zowel meer prikkels waarnemen als meer energie kwijt zijn met het intens verwerken van deze stimuli, is de aanvoer groter en de verwerkingscapaciteit minder. Daardoor ontstaat snel een overload,' schrijft ze.

Bergsma onderscheidt grofweg twee uitingsvormen van overprikkeling die ontstaan doordat het brein overvol is en het systeem op tilt slaat:

- **Spanning ontladen door gevoelens te uiten.** Bijvoorbeeld boos worden of huilen.
- **Afsluiten;** de neiging om je terug te trekken. Je wordt vlak en reageert nergens meer op, wil weg. Het nadeel is dat de spanning dan niet naar buiten komt en zich soms gaat uiten in lichamelijke klachten. 'Vaak passen hoogsensitieve mensen beide vormen toe, afhankelijk van de situatie of hun bui,' aldus Bergsma.

Hoe kunnen HSP's zich wapenen tegen overprikkeling? Volgens Bergsma is voorkomen beter dan genezen: 'Leer de eerste signalen van overprikkeling kennen. **Breng in kaart wat er in je lichaam gebeurt of met je emoties en gedachten vóórdat het mis gaat.** Denk aan gespannen schouders of zelfkritische gedachten die de kop opsteken. Of dat je een wat korter lontje krijgt, de boel niet meer helemaal kunt overzien. En neem voortaan rust bij de eerste signalen of doe iets waardoor je systeem de prikkels kan kwijtraken: maak een wandeling, doe een ademhalingsoefening, bespreek je gevoelens. Mocht het toch weer misgaan, veroordeel jezelf dan niet maar bekijk wat de aanleiding was en schrijf op hoe je er de volgende keer beter mee kunt omgaan.'



In de vernieuwde training 'Hoogsensitiviteit als kracht' leer je je grenzen bewaken en op de juiste momenten ontprikkelpauzes inlassen. Kijk voor meer informatie op pagina 40.



BEER, AAP, HAAS OF KAT:

Ontdek je prikkeltype

Elk type kan leren de juiste prikkelstrategie toe te passen: activerend of juist kalmerend.

Er zijn vijf 'prikkeltypen'. De meeste mensen zijn van het neutrale type, dat niet snel over- of onderprikkeld is. Van de vier overige typen zijn er twee (Beer en Aap) overwegend onderprikkeld en twee (Haas en Kat) overwegend overprikkeld. En zij kunnen een passieve of een actieve strategie hebben om daarmee om te gaan. De prikkeltypen zijn ontwikkeld door de Amerikaanse Winnie Dunn, onderzoeker en deskundige op het gebied van zintuiglijke prikkelverwerking. Pedagoog Monique Thoonsen vertaalde ze naar diernamen. Thoonsen: 'Een deel van de mensen die vaak overprikkeld zijn, voelt zich overweldigd. Het overkomt hun telkens en ze weten zich dan geen raad. Dat is het passieve type. Het actieve type probeert juist ijverig vat te krijgen op zijn omgeving. Deze mensen zijn continu bezig alles zo te regisseren om zo min mogelijk last te hebben van vervelende prikkels, en kunnen daarin best dominant zijn. Ze bepalen waar het gezin naartoe gaat op vakantie, ze nemen hun eigen hoofdkussens mee als ze ergens anders slapen, ze regelen de verlichting in huis, willen precies de juiste stoelen, kunnen kieskeurig zijn als

het op eten aankomt, gaan de deur niet uit zonder oordoppen en zonnebril.' Thoonsen gebruikt deze typering in haar werk met kinderen en volwassenen die last hebben van onder- of overprikkeling, onder wie mensen met autisme, hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit. De uitleg en tips bij de typen zijn echter op iedereen toepasbaar. Thoonsen: 'Ook de zogenoemde neurotypicals, mensen die neurologisch en psychologisch geen afwijkingen van het gemiddelde laten zien, kunnen overwegend onder- of overprikkeld door het leven gaan en daar soms last van hebben – of daarmee anderen tot last zijn. Voor iedereen geldt dat ze door de juiste activerende of kalmerende strategieën toe te passen minder last zullen hebben van het tekort of teveel aan zintuiglijke prikkels en daarmee ook, qua gedrag, makkelijker worden in de omgang.'

1 DE BEER: **Onderprikkeld** **en passief**

Heeft extra prikkels nodig maar gaat daar niet naar op zoek.

Gedrag: De Beer is flexibel, heeft geen sterke voorkeuren, stoort zich niet snel. Hij kan slaperig en ont-

spannen overkomen, komt niet in actie, lijkt lui en ongeïnteresseerd. Ook is hij onhandig en slordig, mist informatie, vergeet dingen, en is soms moeilijk te bereiken.

Wat helpt: De Beer kan leren zelf iets te doen aan zijn onderprikkeling. Probeer actief extra prikkels van buitenaf op te zoeken (licht, geluid, geuren en smaken), geef je lichaam activerende prikkels (koop een stabureau, schrijf je in voor een danscursus, ga met een maatje of een groepje hardlopen, neem een sportmassage in plaats van een ontspanningsmassage), en geef jezelf structuur (plan vaste momenten in voor activiteiten, verzin geheugenteuntjes om te voorkomen dat je dingen vergeet of kwijtraakt, stuur jezelf reminders voor activiteiten en doelen).

2 DE AAP: Onderprikkelde en actief

Heeft extra prikkels nodig en gaat daarnaar op zoek.

Gedrag: De Aap is druk, spontaan, altijd bezig en praat veel. Hij gaat soms over grenzen, vraagt veel aandacht. Hij is enthousiast, chaotisch, en heeft moeite om tot rust te komen.

Wat helpt? Een actieve strategie om met onderprikkeling om te gaan is op zich goed. Nu nog leren dat zo te kanaliseren dat je anderen niet te veel tot last bent met je springerige gedrag en leren focussen zodat je je doelen niet uit het oog verliest. Zorg dat je voldoende prikkels hebt gehad vóórdat je naar die lezing gaat, of onderneem activerende lichamelijke prikkels in de pauze of na je werkdag. Neem juist dat onbekende of pittige lunchgerecht in de rumoerige kantine, ga springen of dansen met lekkere muziek op je koptelefoon als

dat kan, neem iets mee waaraan je kunt friemelen, en geef jezelf structuur (wissel in je agenda activiteiten af met focustijd, stuur jezelf reminders, hang briefjes op).

3 DE HAAS: Overprikkelde en passief

Heeft last van prikkels en vermijdt die niet of te laat.

Gedrag: De Haas is gevoelig, reageert op alles in de omgeving en kan nerveus overkomen. Indrukken blijven lang hangen en het is vaak 'opeens' te veel. Hij kan soms snel boos reageren, of huilen. En klaagt dat alles hem te veel is. De Haas heeft wel voorkeuren, maar laat zich makkelijk overhalen tot iets anders en heeft daarna vaak spijt omdat het toch te veel was.

Wat helpt? De Haas kan leren meer regie te nemen om overprikkeling te voorkomen zodat het hem niet telkens overkomt. Vermijd actief prik-

kels (doe niet te veel tegelijk, plan rustpauzes in, sluit specifieke vervelende prikkels uit), zoek juist kalmerende prikkels van buitenaf (diepe druk kan bijvoorbeeld helpen, zoals een verzwaringsdeken of heel stevig vastgehouden worden). Blaas stoom af, ga regelmatig stretchen en rustig bewegen, breng structuur aan en plan (bepaal vooraf wat je wel en niet gaat doen, bereid je voor op prikkels – als je weet dat je een feestje hebt, plan dan weinig daaromheen), en bepaal een strategie: wat doe je als je toch overprikkelde raakt?

4 DE KAT: Overprikkelde en actief

Heeft last van prikkels en vermijdt die.

Gedrag: De Kat is gestructureerd, snel gespannen en niet zo flexibel; hij is bijvoorbeeld niet zo in voor spontane afspraken of plotselinge veranderingen. Hij wil zich namelijk kunnen voorbereiden op de prikkels die gaan komen. Hij heeft vaste routines, sterke voorkeuren, weigert dingen die daarbuiten vallen regelmatig. De Kat houdt van controle, regelt en regisseert om te voorkomen dat hij overprikkelde raakt.

Wat helpt? Een actieve strategie is op zich een goede strategie. Je vermijdt prikkels en kalmeert jezelf wanneer er te veel prikkels zijn geweest. Je gedrag (jij wil alles precies zoals je het wilt omdat je anders verrast kunt worden door onprettige prikkels) kan echter dwingend of manipulerend overkomen. Leg uit waarom je graag wilt wat je wilt en geef ook ruimte voor de wensen van de ander. Onthoud dat je prikkels niet te veel moet vermijden, omdat je er anders alleen maar gevoeliger voor wordt. //

DOWNLOAD JOUW ONTPRIKKELPLAN

Leer je zintuigelijke gevoeligheid kennen met je persoonlijke ontprikkelplan. Daarmee ontdek je welk zintuig bij jou het gevoeligst is en wat je kunt doen om overprikkeling te voorkomen.

Scan de QR-code om het plan te downloaden of ga naar psychologiemagazine.nl/ontprikkelplan.

