

PRIKKELMANAGEMENT

RUST EN REGIE IN EEN WERELD DIE NOOIT UITSTAAT

Jara Blenheim

ISBN: 9789403867243

© Jara Blenheim

Voorwoord

Prikkelmanagement – Rust en regie in een wereld die nooit uitstaat

Er zijn van die momenten waarop je ineens merkt dat je hoofd vol zit. Niet omdat er iets dramatisch is gebeurd, maar omdat de dag simpelweg nét iets te veel van je vroeg. Een paar afspraken achter elkaar, een drukke supermarkt, een nacht slecht slapen, of gewoon een paar koppen koffie meer dan goed voor je is.

Het zijn vaak de kleine dingen die zich opstapelen tot een gevoel van onrust, spanning of overprikkeling.

Dit boek is ontstaan vanuit precies dat besef: dat prikkels overal zijn, dat we ze niet kunnen uitzetten, maar dat we wél kunnen leren hoe we ermee omgaan.

Niet door ons leven radicaal te veranderen, maar door beter te begrijpen wat er in ons gebeurt en welke keuzes ons helpen om rust en regie terug te vinden.

Waarom dit boek

Omdat de wereld sneller gaat dan ooit. Omdat we constant “aan” staan. Omdat veel mensen denken dat ze het maar moeten volhouden, terwijl hun lichaam allang signalen geeft dat het genoeg is geweest.

En vooral omdat prikkelmanagement geen luxe is, maar een vaardigheid die iedereen kan leren.

Dit boek wil je geen perfect leven beloven. Het wil je laten zien hoe je in jouw échte leven, met werk, kinderen, deadlines, sociale afspraken en volle agenda's, meer ruimte kunt creëren. Meer overzicht.

Meer adem.

Meer rust.

Voor wie het is

Dit boek is voor iedereen die zich weleens afvraagt waarom de ene dag alles moeiteloos gaat en de andere dag elk geluidje te veel lijkt.

Voor iedereen die soms denkt: *“Waarom ben ik zo moe van dingen die anderen makkelijk vinden?”*

Voor iedereen die gevoelig is voor prikkels, of dat nu komt door hoogsensitiviteit, neurodivergentie, stress, hormonen, vermoeidheid of simpelweg een druk leven.

Het is ook voor professionals die met mensen werken: leerkrachten, coaches, zorgverleners, leidinggevendenden.

Want prikkelmanagement is niet alleen persoonlijk, het is ook iets wat we samen kunnen ondersteunen.

Hoe je het gebruikt

Je hoeft dit boek niet in één keer uit te lezen. Het is geen roman, het is een gereedschapskist. Blader, markeer, sla over, kom terug. Gebruik de hoofdstukken die op dat moment bij je passen. Soms heb je behoefte aan uitleg, soms aan herkenning, soms aan een praktische tip die je meteen kunt toepassen. Alles is goed.

Zie dit boek als een rustige stem naast je. Een stem die zegt: *“Je hoeft niet alles tegelijk. Je mag het stap voor stap doen. En je kunt dit.”*

Rust en regie zijn geen eindbestemming, maar een manier van leven.

En dit boek helpt je op weg.

DEEL I - Wat prikkels met je doen

Voordat je iets kunt veranderen aan hoe je met prikkels omgaat, is het belangrijk om eerst te begrijpen wat prikkels eigenlijk zijn en wat ze met je lichaam en je hoofd doen.

Veel mensen merken pas dat ze overprikkeld zijn wanneer het al te laat is: wanneer hun spieren gespannen staan, hun gedachten alle kanten op schieten of elk geluidje ineens te hard binnenkomt.

Maar overprikkeling begint bijna altijd veel subtieler.

In dit eerste deel duiken we in de basis: hoe prikkels binnenkomen, hoe je brein ze verwerkt en waarom de ene dag alles moeiteloos lijkt te gaan terwijl je de volgende dag al leegloopt van een simpel gesprek of een drukke winkel. Je ontdekt welke soorten prikkels er zijn, waarom sommige mensen gevoeliger zijn dan anderen en hoe jouw eigen prikkelprofiel eruitziet.

Dit deel geeft je de taal, de inzichten en de herkenning die je nodig hebt om de rest van het boek echt te laten landen. Het vormt het fundament waarop je verder bouwt.

Dit boek neemt je stap voor stap mee van inzicht naar praktische toepassing.

Elk deel bouwt logisch voort op het vorige, zodat je niet alleen begrijpt *wat* er gebeurt, maar ook *wat je ermee kunt*.

DEEL I - Wat prikkels met je doen

Je leert hoe prikkels werken, hoe jouw brein reageert en waarom je soms gevoeliger bent dan anders. Dit deel legt de basis voor alles wat volgt.

DEEL II - Regie nemen over je prikkels

Hier ontdek je hoe je invloed krijgt op je eigen prikkelbalans. Je leert signalen herkennen, prikkelversterkers begrijpen, je

omgeving aanpassen, pauzes nemen en grenzen stellen. Dit is het praktische hart van het boek.

DEEL III - Leven in balans

In dit deel vertalen we prikkelmanagement naar het dagelijks leven: werk, relaties, gezin, routines en digitale prikkels. Je leert hoe je rust en regie verweeft in je week, zonder dat het ingewikkeld wordt.

DEEL IV - Verdieping en groei

Dit deel gaat een laag dieper. Je onderzoekt je emoties, je lichaam als kompas en je persoonlijke waarden. Je leert hoe prikkelmanagement niet alleen helpt om rust te vinden, maar ook om dichter bij jezelf te blijven.

DEEL V - Gereedschap, verhalen en jouw plan

Tot slot vind je hier praktische werkbladen, herkenbare casussen en een persoonlijk stappenplan. Dit deel helpt je om alles wat je hebt geleerd om te zetten in jouw eigen manier van leven met meer rust en regie.

Samen vormen deze delen een complete gids die je niet alleen inzicht geeft, maar je ook ondersteunt in het vinden van rust, ruimte en regie, precies wanneer jij het nodig hebt.

Hoofdstuk 1 - Wat zijn prikkels?

Prikkels zijn overal. Ze vormen de achtergrond van ons dagelijks leven, maar ook de reden dat we soms uitgeput thuiskomen zonder precies te weten waarom.

Een prikkel is simpel gezegd: *alles wat binnenkomt*. Dat kan iets zijn wat je ziet, hoort, voelt of ruikt, maar ook iets wat je denkt, voelt of van iemand anders oppikt.

De meeste prikkels verwerken we zonder erbij stil te staan. Maar wanneer het er te veel zijn, te snel achter elkaar komen of te intens binnenkomen, raakt ons systeem overbelast

In dit hoofdstuk verkennen we de verschillende soorten prikkels die invloed hebben op je energie, je stemming en je draagkracht. Door te begrijpen hoe breed het begrip “prikkel” eigenlijk is, wordt het makkelijker om te herkennen waar jouw overbelasting vandaan komt. Je zult merken dat het niet alleen gaat om harde geluiden of drukke ruimtes, maar ook om emoties, gedachten en sociale verwachtingen. En vooral: dat prikkels zich kunnen opstapelen, vaak zonder dat je het doorhebt.

Sensorische prikkels

Sensorische prikkels zijn de meest bekende vorm van prikkels. Ze komen binnen via je zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Je hersenen filteren normaal gesproken een groot deel van deze informatie weg. Je hoort bijvoorbeeld het verkeer buiten, maar je let er niet bewust op. Je voelt je kleding op je huid, maar je denkt er niet de hele dag aan.

Voor sommige mensen werkt dat filter minder sterk. Dan komt er meer binnen, blijft het langer hangen of voelt het intenser. Een fel licht kan dan niet gewoon “licht” zijn, maar een fysieke belasting. Een tikkende klok kan niet gewoon “geluid” zijn, maar een bron van irritatie die steeds harder lijkt te worden.

Sensorische prikkels kunnen ook subtiel zijn. Een rommelige kamer kan onrust geven zonder dat je precies weet waarom. Een geur kan je stemming beïnvloeden. Een drukke winkelstraat kan je energie in een half uur leegtrekken.

Het lastige aan sensorische prikkels is dat ze vaak onvermijdelijk zijn. Je kunt niet stoppen met horen of zien. Daarom is het belangrijk om te leren herkennen welke zintuiglijke prikkels jou het meest beïnvloeden. Voor de één is dat geluid, voor de ander licht, aanraking of visuele drukte.

Wanneer je weet welke sensorische prikkels jouw systeem belasten, kun je er beter op anticiperen. Denk aan noise-cancelling, zonnebrillen, rustige ruimtes, minder schermtijd of simpelweg vaker pauzeren.

Sensorische prikkels zijn niet “fout”, ze zijn informatie. Maar als het er te veel zijn, raakt je systeem sneller vol.

Emotionele prikkels

Emoties zijn misschien wel de meest onderschatte vorm van prikkels. Ze komen niet van buiten, maar van binnen en toch kunnen ze net zo intens zijn als een harde knal of een fel licht. Emotionele prikkels ontstaan wanneer iets jou raakt: een opmerking, een herinnering, een teleurstelling, een onverwachte verandering, een conflict of juist iets heel moois.

Emoties vragen verwerking. Je lichaam reageert erop, je gedachten gaan ermee aan de haal en je zenuwstelsel moet het allemaal reguleren.

Dat kost energie. Soms meer dan je denkt.

Veel mensen raken overprikkeld zonder dat ze doorhebben dat het eigenlijk emotionele prikkels zijn die de emmer doen overlopen.

Bijvoorbeeld:

- Je maakt je zorgen over iets.
- Je voelt je verantwoordelijk voor anderen.
- Je hebt een conflict gehad.
- Je voelt spanning in je lijf maar weet niet waarom.
- Je hebt iets meegemaakt dat je nog niet hebt verwerkt.

Emotionele prikkels kunnen ook positief zijn. Enthousiasme, verliefdheid, blijdschap; ook dat zijn prikkels. Ze geven energie, maar kunnen je systeem óók activeren.

Het belangrijkste inzicht is dat emoties niet “in je hoofd” blijven. Ze hebben een fysieke component. Je hartslag verandert, je ademhaling versnelt, je spieren spannen aan. Als je al wat sensorische of cognitieve prikkels hebt gehad, kan een emotionele prikkel net dat laatste duwtje zijn waardoor je overprikkeld raakt.

Door emoties te herkennen en serieus te nemen, voorkom je dat ze zich opstapelen. Niet door ze weg te duwen, maar door ze te erkennen en ruimte te geven.

Cognitieve prikkels

Cognitieve prikkels zijn prikkels die te maken hebben met denken, plannen, onthouden, analyseren en beslissen. Ze komen niet via je zintuigen binnen, maar via je hoofd.

Voorbeelden van cognitieve prikkels zijn:

- multi-taken
- deadlines
- complexe taken
- veel informatie tegelijk
- nieuwe dingen leren
- piekeren
- lijstjes in je hoofd bijhouden
- voortdurend schakelen

Ons brein is niet gemaakt om constant “aan” te staan. Toch leven we in een tijd waarin dat bijna vanzelfsprekend is. We verwerken meer informatie per dag dan mensen honderd jaar geleden in een maand. Dat heeft gevolgen.

Cognitieve prikkels zijn verraderlijk omdat ze vaak onzichtbaar zijn. Je zit achter je laptop, je doet je werk, je denkt na. En ineens ben je leeg. Niet omdat er iets “gebeurd” is, maar omdat je hersenen overbelast zijn geraakt.

Ook piekeren is een vorm van cognitieve overprikkeling. Je gedachten draaien rondjes, je brein blijft actief en je lichaam reageert alsof er iets aan de hand is.

Cognitieve prikkels vragen om rustmomenten. Niet alleen pauzes, maar ook momenten waarop je brein even niets hoeft. Wandelen, dagdromen, staren, ademen; dat soort simpele dingen zijn essentieel om je cognitieve systeem te ontlasten.

Wanneer je begrijpt dat denken óók een prikkel is, wordt het makkelijker om mild te zijn voor jezelf.

Je bent niet “lui” of “snel moe”. Je brein draait gewoon op volle toeren.

Sociale prikkels

Sociale prikkels ontstaan in contact met anderen. Dat kan warm en fijn zijn, maar ook intens en vermoeiend. Sociale interactie vraagt namelijk veel van je brein: je moet luisteren, interpreteren, reageren, non-verbale signalen oppikken, je eigen emoties reguleren en soms ook nog rekening houden met verwachtingen of spanningen.

Voorbeelden van sociale prikkels zijn:

- gesprekken voeren
- vergaderingen
- feestjes
- smalltalk

- conflicten
- sociale verplichtingen
- verwachtingen van anderen
- drukte in groepen

Zelfs fijne sociale situaties kunnen veel energie kosten. Een gezellig etentje kan heerlijk zijn, maar ook vermoeiend. Een werkoverleg kan nuttig zijn, maar ook overweldigend.

Sociale prikkels worden vaak onderschat omdat ze “normaal” zijn. Maar voor veel mensen zijn ze een grote bron van overbelasting. Zeker als je gevoelig bent voor non-verbale signalen, sfeer, emoties van anderen of sociale druk.

Het helpt om te weten welke sociale situaties jou energie geven en welke energie kosten. En om te erkennen dat sociale prikkels net zo legitiem zijn als sensorische of cognitieve prikkels.

Je hoeft niet alles te kunnen. Je hoeft niet altijd beschikbaar te zijn. Je mag je grenzen aangeven.

Hoe prikkels zich opstapelen

Prikkels komen zelden één voor één binnen. Ze vormen eerder een optelsom. Een beetje geluid, een beetje spanning, een beetje drukte, een beetje slaaptekort. En ineens is het te veel. Niet omdat er één grote gebeurtenis was, maar omdat je systeem al vol zat.

Dit noemen we de *prikkelstapel*.

Het werkt ongeveer zo:

- Je begint de dag met een bepaalde hoeveelheid energie.
- Elke prikkel kost iets van die energie.
- Als je weinig herstelmomenten hebt, loopt je systeem vol.
- Op een gegeven moment is de rek eruit.

Dan gebeurt er iets kleins - iemand stelt een vraag, je telefoon gaat, je kind roept je naam - en je reageert heftiger dan je zou willen. Niet omdat die prikkel zo groot is, maar omdat hij bovenop een volle stapel komt.

Prikkels stapelen zich sneller op wanneer:

- je slecht hebt geslapen
- je honger hebt
- je stress ervaart
- je hormonen fluctueren
- je al veel hebt gedaan
- je weinig pauzes hebt genomen
- je in een drukke omgeving bent

Het goede nieuws is dat je de prikkelstapel ook kunt *ontstapelen*.

Door pauzes, rust, beweging, ademhaling, stilte, natuur, structuur en grenzen.

Wanneer je begrijpt hoe prikkels zich opstapelen, kun je eerder ingrijpen. Je hoeft niet te wachten tot je overprikkeld bent. Je kunt al bijsturen wanneer je merkt dat je systeem voller wordt.

Dat is de kern van prikkelmanagement: niet wachten tot het misgaat, maar leren herkennen wat je nodig hebt om in balans te blijven.