

EHBO: Eerste Hulp bij Overprikkeling

Een wetenschappelijk onderbouwde toolkit voor directe rust in je systeem

Wanneer je brein meer prikkels moet verwerken dan het aankan, raakt je zenuwstelsel overbelast. Deze toolkit geeft je zes kleine, veilige stappen om spanning te laten zakken, in enkele minuten.



Wat is overprikkeling eigenlijk?

Overprikkeling ontstaat wanneer je brein meer sensorische, emotionele of cognitieve input krijgt dan het op dat moment kan verwerken. Dit is geen “aanstellerij”, maar een neurobiologische overbelasting.

Wanneer je filtersysteem verzadigd raakt, schakelt je lijf over op een beschermstand:

- ✓ ruis in je hoofd
- ✓ verhoogde spanning
- ✓ snel overvallen door emoties
- ✓ vermoeidheid of shutdown
- ✓ behoefte aan terugtrekken
- ✓ moeite met schakelen of nadenken

De stappen in deze toolkit helpen je om je systeem binnen enkele minuten te laten zakken. Zonder druk of prestatiedoelen.



www.prikkelsdebaas.com



STAP 1: PRIKKELREDUCTIE

De directe stop-knop voor je zenuwstelsel

Zo doe je het:

- ✓ Ga naar een donkere, stille plek
- ✓ Zet schermen uit
- ✓ Gebruik oordoppen of noise-cancelling
- ✓ Kijk naar één vast punt (vloer, muur)

Waarom dit werkt:

Je brein stopt met het verwerken van nieuwe input. Je filters krijgen ruimte om te resetten, waardoor spanning binnen 30–90 seconden zakt.



OPTIE A AUDITIEF RITME (1–2 MINUTEN)

Zo doe je dit:

- ✓ Regen, water, white noise of zachte instrumentale tonen
- ✓ Volume laag
- ✓ Blick naar een vast punt of ogen dicht
- ✓ Adem rustig mee in het ritme

Alleen luisteren, verder helemaal niets.

Effect: chaotische input wordt vervangen door één stabiel signaal → spanning zakt.

OPTIE C VISUEEL RITME (20–40 SEC)

Zo doe je dit:

- ✓ Kijk naar een kaarsvlam
- ✓ Water in beweging
- ✓ Trage animatie
- ✓ Boomtak die zacht beweegt

Effect: je visuele systeem hoeft nog maar één prikkel te verwerken.

STAP 2: ZACHTE HERKALIBRATIE

Herstel ontstaat niet door niets, maar door één rustig ritme

Wanneer je overstimuleerd bent, is te veel prikkel overweldigend, maar totale stilte kan ook onrust geven. Herstel ontstaat wanneer je systeem naar één zachte, ritmische, voorspelbare prikkel gaat.

Kies één van de vier opties hiernaast:

OPTIE B RITMISCHE MICROBEWEGING (30–60 SEC)

Zo doe je dit:

- ✓ Zacht wiegen van links naar rechts
- ✓ Schouders langzaam op en neer
- ✓ Fingertapping op bovenbenen
- ✓ Hielen → tenen rollen in traag tempo

Effect: ritmiek brengt je brein naar voorspelbaarheid → zenuwstelsel kalmeert.

OPTIE D RITMISCHE ADEMHALING (1 MINUUT)

Zo doe je dit:

- ✓ 4 tellen in → 6–8 tellen uit
- ✓ Herhaal 6 keer.

Effect: activeert direct de parasympatische ‘rem’.



Zo doe je dit:

- ✓ Neem 1–3 minuten pauze, 2–3 keer per dag
- ✓ Geen scherm, geen geluid
- ✓ Ogen sluiten of zacht focuspunt
- ✓ 1–2 langzame uitademingen

Waarom dit werkt:

Regelmatige microherstelmomenten voorkomen dat je overloopt. Het zenuwstelsel herstelt sneller in kleine, frequente pauzes dan in één grote.



STAP 3: LICHAAMSGERICHTE REGULATIE

Je systeem van binnenuit veilig maken

Zo doe je dit:

- ✓ Leg één hand op je buik
- ✓ Adem langzaam uit
- ✓ Voel hoe je hand meebeweegt

Alternatief — Grounding (5–4–3–2–1):

- 5 dingen zien
- 4 dingen voelen
- 3 horen
- 2 ruiken
- 1 proeven of voelen

Waarom dit werkt:

Je zintuigen komen terug in het hier-en-nu. Je hersenen stoppen met oververwerken.



STAP 4: RUSTMICROSESSIES

Herstel vóór je instort



STAP 5:NATUUR & CO-REGULATIE

Rust via omgeving en veilige verbinding

Zo doe je dit:

- ✓ Kijk 1 minuut naar iets natuurlijks (lucht, boom, plant)
- ✓ Maak een korte wandeling
- ✓ Ga zitten bij iemand met rustige aanwezigheid

Waarom dit werkt:

Natuur verlaagt cortisol en stabiliseert je zenuwstelsel.

En via co-regulatie stemt je systeem zich af op de rust van een ander.



- ✓ Niet alles tegelijk
- ✓ Kies één stap per moment
- ✓ Zie het als check-in: 'Wat heb ik nu nodig?'
- ✓ Gebruik het preventief én wanneer je volloopt
- ✓ 1% verschuiving is genoeg
- ✓ Je hoeft niet 'rustig' te worden, je hoeft alleen te zakken

Maar vooral: experimenteer om er achter te komen wat voor jou werkt!



STAP 6: DIGITALE RUST

De verborgen veroorzaker van overbelasting

Zo doe je dit:

- ✓ Zet je telefoon op grijs tinten
- ✓ Activeer 15 minuten “Niet storen”
- ✓ Sluit alle tabbladen behalve de taak voor je
- ✓ Leg je telefoon fysiek weg

Waarom dit werkt:

Minder visuele intensiteit betekent minder neurale belasting.

Je systeem kan eindelijk zakken.



HOE GEBRUIK JE DEZE TOOLKIT?



WIL JE BEGRIJPEN HOE JOUW PRIKKELS ÉCHT WERKEN?

Deze toolkit is een kleine selectie uit Prikkels de Baas: mijn complete methode om te ontdekken hoe jouw prikkelprofiel werkt, waar je signalen vandaan komen, en hoe je meer rust, ruimte en regie krijgt.

[!\[\]\(c1168d6a8b365d11e842ece304635fa7_img.jpg\) Meer over Prikkels de Baas](#)



www.prikkelsdebaas.com

© Bureau Hijkema