

## Een blog over Prikkel



In vergelijking met 20 jaar geleden krijgen we nu maar liefst 20 keer zoveel informatie op ons af. Dat las ik in een artikel van Loek Oostra op [www.MT.nl](http://www.MT.nl) hij had een interview met de schrijvers van het boek Van Big Bang naar Burn Out.

Al eerder hoorde ik tijdens een training die ik volgde dat we vandaag de dag in 3 maanden tijd net zoveel prikkels te verwerken krijgen als de generatie van mijn opa en oma (ik ben 46 jaar) tijdens hun hele leven. Dat is nogal wat!

Onze hersens zijn daar in die paar decennia nog niet op aangepast, dan is het niet gek dat je steeds meer hoort en leest over 'overprikkeling'.

Toen ik in het begin als leerkracht werkte had ik regelmatig het gevoel van 'volmelding'. De groep was op dat moment dan bijvoorbeeld erg 'doenig' of ik moest veel schakelen tussen leerlingen die met verschillende taken bezig waren. Dan kon ik wel eens het gevoel hebben dat ik blokkeerde en niks meer kon. Al snel leerde ik dat te verhelpen door even rust te pakken, de kinderen zelfstandig te laten werken en zelf een kopje thee te halen. Even een loopje, heel eventjes niks en dan kon ik er weer tegenaan.

Overprikkeling ontstaat als er meer informatie van zintuigen wordt ontvangen dan er verwerkt kan worden.

# 'Mijn hoofd is gewoon eerder vol dan mijn agenda'

Als je langdurig overprikkeld bent, kan dat verregaande gevolgen hebben. Je lichaam produceert dan voortdurend stresshormonen. Een teveel daarvan kan leiden tot klachten zoals slaapproblemen, depressie, burn-out, angststoornissen, hartklachten en maag- en darmklachten. (Hersenz.nl)



Foto: Bettina Nørgaard Pixabay

Tamara Beekmans van Vrouwenkrachtacademie geeft 25 tips om Overprikkeling te voorkomen.

Ik selecteerde de voor mij **5 belangrijkste**, wil je ze allemaal lezen, dat kan via de [link](#).

1. Begin vandaag nog aan een social-media-vrije-dag of dagen. Zet je telefoon vaker even uit.
2. Gebruik een verloren half uurtje eens om je bewust te vervelen, doe eens niets.
3. Zorg ervoor dat je op tijd naar bed gaat en voldoende nachtrust krijgt, hierdoor kun je overdag meer aan.
4. Ruim op en gooi weg, orde in je omgeving zorgt voor orde in je hoofd.
5. Ga naar buiten, de natuur in, en wandel of ren net zo lang tot je je rustig voelt.

Vaker tips of 'wist-je-datjes' ontvangen? Schrijf je dan [hier](#) in.

Ik wens je een fijne dag!

Hartelijke groet, Josanne