ISBN 978-94-93337-49-7

2026 © Edelweiss Uitgevers
Auteur: Suzanne Nieuwenhuijs-Mekking
Eindredactie: Francien Homan
Ontwerp: Value9
Opmaak: Marijke van Endhoven grafische vormgeving
Drukwerk: Veldhuis Media

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd dan wel opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Geen enkel deel van dit boek mag worden gebruikt voor het trainen van kunstmatige intelligentie.

VOORWOORD

Als twintiger werkte ik als advocaat. Ik herinner me nog goed hoe ik in mijn auto naar een gevangenis reed, met mijn hoofd nog bij een pleitnota die ik zojuist onder tijdsdruk had afgerond. Dat was een uitdaging geweest, want op kantoor had de telefoon steeds gerinkeld en om me heen werd druk overlegd door collega's. Mijn hoofd liep over.

Ik dacht dat het aan mij lag. Dat ik misschien niet geschikt was voor de commerciële advocatuur. Dat ik beter moest leren omgaan met druk. Minder gevoelig moest zijn voor alles wat er om me heen gebeurde.
Toen ik later bij de overheid ging werken, merkte ik dat overprikkeling ook daar continu op de loer lag. De context was anders, maar de werkdagen waren opnieuw gevuld met overleg, veel schakelen en weinig ruimte om even te landen of te herstellen.

Dus deed ik wat veel mensen doen: ik ging aan mezelf werken. Ik volgde antistresstrainingen en bouwde aan mijn eigen veerkracht. En dat hielp. Ik werd zo enthousiast dat ik anderen wilde helpen. In overleg met mijn leidinggevende bouwde ik mijn werk als jurist langzaam af en werd ik Chief Happiness Officer en preventiemedewerker bij de overheid. Ik ging collega's begeleiden die vastliepen door stress, werkdruk en overprikkeling.
Wat me in die gesprekken opviel, was dat collega's vaak wel beter voor zichzelf wilden zorgen, maar dat de werkdag dat lastig maakte. Pauzes verdwenen. De open werkplek maakte geconcentreerd werken lastig. En altijd bereikbaar zijn voelde vaker als de norm dan als een keuze.

In de jaren daarna sprak ik als trainer en spreker met meer dan duizend medewerkers over prikkels, hoogsensitiviteit en werkgeluk op de werkvloer. Dat deed ik in verschillende organisaties,

sectoren en functies. En telkens hoorde ik dezelfde onderliggende boodschap.

Toen besefte ik: je kunt als individu nog zo graag regie willen pakken over je prikkels, energie en werkgeluk, maar als de context niet mee verandert, blijft het dweilen met de kraan open.

Precies daarom schreef ik dit boek. Niet omdat individuele regie onbelangrijk is. Integendeel. Maar ook teams, leidinggevenden en organisaties hebben iets te onderzoeken en te veranderen als we het werk slimmer willen inrichten.

Mijn hoop is dat dit boek je taal geeft voor iets wat veel mensen al voelen, maar nog niet altijd goed kunnen uitleggen. Dat het je helpt om scherper te zien waar energie weglekt, waar het werk onnodig schuurt en waar ruimte zit om het anders te doen. Zodat er meer rust in de tent komt.

Suzanne Nieuwenhuijs-Mekking

1.

WANNEER PRIKKELS TE VEEL (OF TE WEINIG) WORDEN

Lieke (32), assistent-filiaalmanager in een drukke kledingwinkel, loopt na haar pauze terug de winkelvloer op. Bij de ingang piept het antidiefstalpoortje, ergens valt een stapel hangers om en een collega roept of ze even kan meekijken met een ontevreden klant. Ondertussen trilt haar telefoon met een bericht van school: haar zoontje heeft buikpijn.

Na een uur merkt Lieke dat ze steeds vaker kortaf reageert. Het felle licht in de winkel begint haar te irriteren, ze raakt de draad kwijt in een gesprek met een klant en als iemand haar iets vraagt, moet ze moeite doen om vriendelijk te blijven. In de auto naar huis zet ze de radio uit. 'Volgens mij was ik halverwege de middag al overprikkeld,' zegt ze later thuis.

Liekes voorbeeld staat niet op zichzelf. Veel mensen voelen zich overprikkeld na een drukke werkdag, of die zich nu afspeelt op een winkelvloer, in een klaslokaal, in een ziekenhuis of op kantoor. Maar hoe weet je of je brein te veel prikkels te verwerken krijgt of juist te weinig?

In dit hoofdstuk lees je wat we in dit boek bedoelen met overprikkeling, wat het verschil is tussen onder- en overprikkeling en hoe het komt dat je het vaak pas laat herkent bij jezelf.
Aan het eind vind je een Morgen al doen: een prikkeldagboek bijhouden om zicht te krijgen op hoe prikkels bij jou werken.

OVERPRIKKELING: WAT BEDOELEN WE DAAR EIGENLIJK MEE?

Overprikkeling: je hoort het tegenwoordig zo vaak, je zou verwachten dat het in de Dikke van Dale staat. Dat is nog niet het geval. De Hersenstichting omschrijft overprikkeling zo: 'Bij overprikkeling worden prikkels niet goed verwerkt. Je kunt dan veel meer prikkels ervaren dan normaal of het kost meer moeite om prikkels te verwerken.' [7]
In wetenschappelijke literatuur wordt overprikkeling omschreven als een toestand waarin sensorische input het vermogen om die te verwerken overschrijdt.[8] Dat hangt niet alleen samen met de hoeveelheid prikkels, maar ook met de intensiteit, het volume en de diversiteit van die prikkels. Onderzoek laat bovendien zien dat vermoeidheid, een negatieve stemming en individuele gevoeligheid ervoor kunnen zorgen dat je vatbaarder bent voor overprikkeling.[9]
In dit boek verstaan we onder overprikkeling de toestand waarin iemands brein tijdelijk of langdurig meer prikkels uit de buiten- en/of binnenwereld te verwerken krijgt dan het op dat moment aankan. Daardoor kost het meer moeite om informatie te filteren en te verwerken en kun je je lichamelijk, mentaal en emotioneel uit balans voelen.

WAAROM HERKEN JE HET SOMS NIET METEEN?

Overprikkeling kan je soms overvallen – halverwege de dag of plotseling op weg naar huis. In de masterclasses en trainingen die ik geef over prikkels op de werkvloer hoor ik vaak: 'Na die meeting was ik opeens zo overprikkeld' of 'Eenmaal op de fiets komt de man met de hamer'. Hoe komt het dat we het niet meteen herkennen? Daar zijn drie belangrijke redenen voor.

1. We zitten (te) veel in ons hoofd

Velen van ons zijn een 'wandelend hoofd': uitgecheckt bij ons lichaam en ingecheckt bij ons hoofd. Gedurende een werkdag zijn we druk bezig met onze to do-list en gaan we maar door: nog even die ene leerling helpen, nog even dat mailtje afmaken. Pauzes waarbij we in ons lichaam kunnen landen, schieten er vaak bij in. We eten onze boterhammen achter de computer of racen naar het volgende spoedgeval; de klant of de patiënt gaat immers altijd voor. En het lastige is: je kúnt vaak nog best lang doorgaan, totdat je lichaam ineens aan de noodrem trekt.

2. Het ziet er bij iedereen anders uit

De ervaring van overprikkeling verschilt van persoon tot persoon. De een wordt er stil van. De ander juist kortaf. De een krijgt hoofdpijn, de ander krijgt een vol hoofd en kan geen keuzes meer maken. Of iemand gaat juist harder werken, om een gevoel van 'controle' te krijgen. Juist omdat signalen zo persoonlijk zijn, merk je de opbouw vaak pas als je te laat bent.

3. Overprikkeling kent een opbouw

Overprikkeling begint meestal klein maar kan gedurende een dag opbouwen, soms langzaam en soms heel snel. Bij elke fase horen andere signalen maar als je je eigen opbouw niet kent en jezelf geen pauzes gunt om je daar bewust van te worden, dan kun je je eigen (vroege) signalen van overprikkeling gemakkelijk missen. Het gevolg? Je stuurt pas bij als je al te ver bent. Lieke zei het treffend: 'Volgens mij was ik halverwege de middag al overprikkeld!' Ze voelde het pas thuis, toen de koek echt op was.

JE HOEFT NIET HOOGSENSITIEF TE ZIJN OM OVERPRIKKELD TE RAKEN

Zijn we tegenwoordig dan massaal hoogsensitief, wordt mij weleens gevraagd als ik bij grote organisaties een masterclass geef over hoogsensitiviteit. Nee, zeg ik dan. Je hoeft echt niet hoogsensitief te zijn om af en toe overprikkeling te ervaren. Wel kan het