

## Last van overprikkeling tijdens het familiefeest? “Ga eens tien minuten koekeloeren”



© if, shutterstock

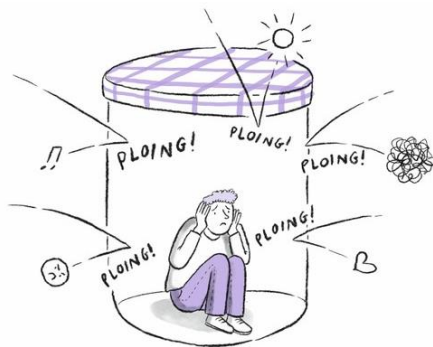
**Overprikkeling: het zal velen onder ons te beurt vallen tijdens deze drukke eindejaarsperiode. Maar hoe ga je ermee om? “Dé tip bij overprikkeling is je stressniveau naar beneden halen”, zegt psychologe Séverine Van De Voorde.**

*Hanna Van Thienen*

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: hoe ga je om met overprikkeling?

“Wie chronische stress ervaart, krijgt last van overprikkeling”, zegt Séverine Van De Voorde. “Je zintuigen kunnen alle impulsen niet meer verwerken en komen in opstand. De eerste signalen van overprikkeling zijn dat je intolerant wordt voor bepaalde zaken. Zo kan je last krijgen van licht, van geluid, van aanrakingen of van kleding die begint te storen.”

Hoogsensatieve mensen hebben een groter risico op overprikkeling. “Zij zijn sowieso opmerkzamer voor prikkels en details. Zowel intern, denk aan honger of gevoelens, als extern: geluiden, nuances in je omgeving of in het gedrag van anderen. Dat is op zich een mooie eigenschap. Je ontwikkelt een sterke intuïtie en je hebt meer oog voor schoonheid. Alleen betekent het dus ook dat je extra alert moet zijn dat je zenuwstelsel niet in overprikkeling gaat.” *(Lees verder onder de illustratie)*



*Illustratie: Marlies De Vries*

Hoogsensitief of niet, wanneer je signalen van overprikkeling ervaart, komt het erop aan van je stressniveau naar beneden te halen, zo zegt Van De Voorde. “Dat kan op verschillende manieren: een time-out nemen bijvoorbeeld, of prikkelfilters hanteren als een koptelefoon of oordoppen.”

“Het is vooral belangrijk dat je durft te zoeken naar creatieve oplossingen. Op een familiefeest bijvoorbeeld móet je niet in het midden van de feesttafel (blijven) zitten. Je mag ook best even stoppen met babbelen wanneer je hoofd vol raakt. Misschien kan je het zelfs uitspreken: ‘Ik ga even een luchtje scheppen, want het wordt me te druk’. En ga vervolgens even tien minuten buiten koekeloeren. Staar wat voor je uit, kijk naar de bomen en laat je fantasie de vrije loop. De kans is groot dat het helpt.”

### **Wat is hoogsensitiviteit?**

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de bevolking. Je herkent het aan deze 3 kenmerken: sterke opmerkzaamheid voor subtiliteiten (bv. details en sociale signalen), diepgaande verwerking van informatie en gebeurtenissen (bv. diep nadenken, veel linken leggen) en een sterke sociale intuïtie (bv. mensen goed kunnen lezen en aanvoelen wat iemand nodig heeft).

### **Drie lifehacks om dagelijks om te gaan met overprikkeling:**

#### **Maak een rescuekit**

Zorg dat je spullen bij de hand hebt die lastige prikkels voor jou dempen. Een hoofdtelefoon met noisecancelling, oordoppen, een zonnebril, eten, drinken, een notitieboekje ...

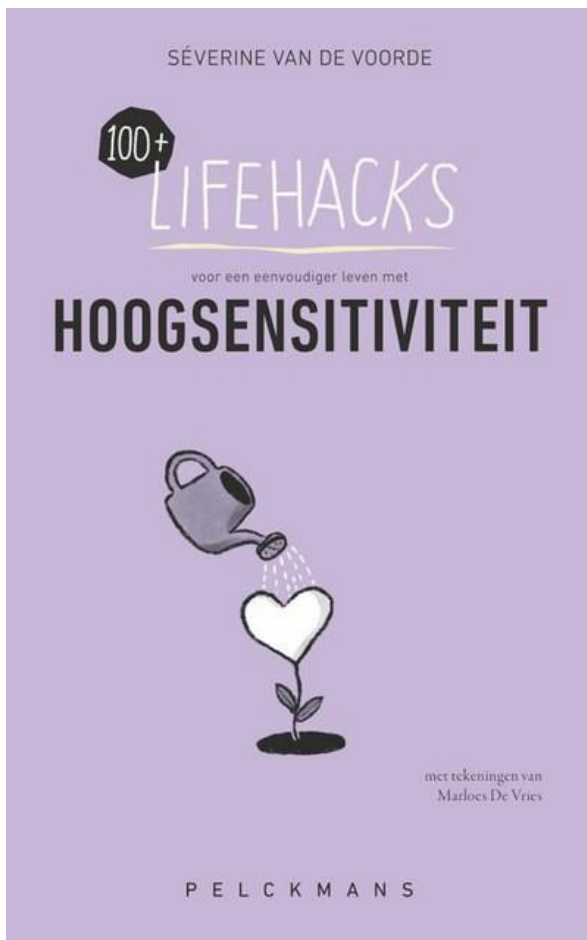
#### **Pak chronische prikkelingen in je huis aan**

Onaangenaam licht, een piepende deur, rommel: weg ermee.

#### **Spreek een codewoord af**

Vraag aan anderen om een signaal te geven of een codewoord te gebruiken wanneer ze merken dat je overprikkeld begint te raken.

## Wie is Séverine Van De Voorde?



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress- en veerkrachtcoach. Ze is bestsellend auteur van verschillende boeken.

Haar nieuwste boek draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensitieve personen tools te geven om de schoonheid van dit persoonlijkheidskenmerk in te zien.

Meer lezen? 100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit, Séverine Van De Voorde, 96 p., 19,99 euro, Pelckmans Uitgevers

Meer info over Séverine Van De Voorde vind je op [www.vanstressnaarveerkracht.be](http://www.vanstressnaarveerkracht.be).