



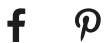
knack | weekend

HUMAN INTEREST

Overprikkeld, onrustig en opgejaagd: waarom je brein de moderne wereld niet kan volgen (en wat je eraan kunt doen)



Illustratie gemaakt door Marie Grégoire met AI (Midjourney[®]) – credit: Roularta Media Group



Aylin Koksal

Journalist Weekend.be

09:01

Bijgewerkt op: 09:54

Voelt je hoofd soms als een flipperkast, waarin je gedachten alle kanten opschieten? Zorgen je mailbox en smartphone steeds voor afleiding? In een wereld vol constante prikkels is dat gevoel voor velen dagelijkse kost. Maar hoe neem je weer de controle? In haar boek ‘*Van rush naar rust*’ reikt psycholoog Séverine Van De Voorde concrete handvatten aan om je overvolle brein tot rust te brengen.

Met meer dan tien jaar ervaring in neuropsychologie en ontwikkelingsstoornissen, kent stress-expert Van De Voorde de kneepjes van het vak als geen ander. Als doctor in de psychologie runt ze sinds 2015 haar succesvolle praktijk [Centrum Diabolo](#). Haar bestseller *Hoogsensitief, omgaan met stress* legde al bloot hoe je de kracht van hoogsensitiviteit kunt benutten. Nu gaat ze in *Van rush naar rust* nog verder: ze laat je zien hoe je vertraagt, je focus hervindt en je aandacht richt op wat echt telt. Weg met de ruis, op naar rust.

Het lijkt wel de perfecte timing om je boek uit te brengen. Wat heeft jou persoonlijk geïnspireerd om dit onderwerp aan te snijden?

SEVERINE VAN DE VOORDE: 'Het is iets wat mij persoonlijk geraakt heeft. Mijn eigen worsteling met burn-out begon in mijn derde jaar klinische psychologie. Toen was burn-out onder studenten nog een onbekend fenomeen. Ik heb nooit de officiële diagnose gekregen, maar paniekaanvallen en hyperventilatie door stress waren toen al dagelijkse kost. Vijftien jaar later viel ik weer in diezelfde valkuil, en dat was voor mij het keerpunt. Het dwong me om me grondig in de materie te verdiepen. Ik begon boeken te verslinden en opleidingen te volgen, op zoek naar inzicht en begrip. Zo ontwikkelde ik een model dat niet alleen voor mij werkte, maar dat ik ook met anderen wilde delen.

ADVERTISEMENT

In mijn praktijk, waar ik me specialiseer in burn-out en chronische stress, merkte ik dat ik maar een handjevol mensen kon bereiken. Dat voelde als een gemis. Daarom besloot ik mijn missie te verruimen en mijn kennis toegankelijk te maken voor iedereen. Het idee om mijn inzichten in boekvorm te gieten, kwam voort uit de

overtuiging dat we veel problemen kunnen voorkomen zonder altijd naar een therapeut te hoeven stappen. Het draait om het delen van tools die veel mensen simpelweg niet bezitten.'

Hoe komt het dat we die nuttige tools niet kennen?

'We leren ontzettend veel op school, maar hoe ons lichaam en brein functioneren – en vooral hoe we moeten omgaan met prikkels in deze razendsnelle, digitale wereld – daar krijgen we bitter weinig uitleg over. Het is telkens weer schokkend om te ontdekken hoe weinig kennis er is over ons lichaam, ons brein en de impact van onze levensstijl op ons welzijn. En dat terwijl de antwoorden zo dichtbij zijn.

Dit gebrek aan kennis is bijzonder jammer, want veel problemen, zoals overprikkeling, kunnen voorkomen worden als we begrijpen hoe ons brein werkt en hoe dat in strijd is met de eisen die de maatschappij aan ons stelt.'

In je boek betoog je dat veel van onze symptomen voortkomen uit de druk die onze prestatie maatschappij met zich meebrengt.

'Dat klopt. Eigenlijk is ons brein een oerbrein dat niet is mee geëvolueerd met de snelheid van onze moderne levensstijl. In onze cultuur zijn drukte en continu bezig zijn echter de nieuwe statussymbolen. "*Work hard, play hard*" klinkt als een hip mantra, maar in werkelijkheid duwt het ons in de overdrive.

Drukke wordt vaak gebruikt als een emotionele schuilplek; zolang we bezig zijn, kunnen we onze gevoelens vermijden. Dit kan zelfs verslavend zijn. Wanneer je multitaskt of constant actief bent, komt er veel dopamine vrij in je brein, wat zorgt voor een echte rush. Ons oerbrein is bijzonder gevoelig voor verslaving, waardoor de aantrekkingskracht van die constante drukte toeneemt. Daarnaast maken die eindeloze to-do-lijstjes het moeilijk om tot rust te komen en te stoppen. Deze vicieuze cirkel wordt versterkt door de verwachtingen van de maatschappij, met alle gevolgen van dien.

Je zou versteld staan van het aantal klachten dat voortkomt uit onze eindeloze poging om de snelheid van het leven bij te benen. Het is opmerkelijk hoe weinig mensen zich hiervan bewust zijn. Wanneer ik hen bijvoorbeeld een lijst met

symptomen van stress of innerlijke opgejaagdheid laat zien, is hun reactie vaak: 'Is dit allemaal stress? Hebben al deze klachten dezelfde oorzaak?'

Wat zijn dan precies die symptomen van die innerlijke opgejaagdheid en stress? Zijn deze tekenen voor de hand liggend?

'Sommige symptomen zijn voor de hand liggend, anderen zijn wat subtieler. Veel mensen merken dat ze moeite hebben om zich te concentreren, snel afgeleid zijn en constant naar hun smartphone grijpen — dat zijn vaak de eerste tekenen van innerlijke onrust. Slaapproblemen, vergeetachtigheid en concentratieverlies zijn ook veelvoorkomende klachten. En dan is er die chaotische neiging om van de ene activiteit naar de andere te springen zonder doel, bijna als een "kip zonder kop". Vermoeidheid is ook een grote rode vlag, net als die vervelende spierpijn in je nek en schouders. Prikkelbaar darmsyndroom is ook een klacht die je niet moet negeren, aangezien die vaak voortkomt uit stress die ons darmmicrobioom verstoort.

Het is cruciaal om te begrijpen dat stress je lichaam op een manier beïnvloedt die je echt niet kunt negeren. Ons lichaam kan namelijk niet goed het onderscheid maken tussen levensbedreigende situaties en de alledaagse stress van een volle agenda. Daarom is het zo belangrijk om deze symptomen te herkennen en te begrijpen—alleen dan kun je een stap terugzetten en de chaos om je heen beter de baas worden.'

Lees ook: ['Stress en trauma zitten in elke vezel van je lijf': hoe je je lichaam als therapeutische tool kunt gebruiken](#)

In je boek leg je uit dat onze prefrontale cortex in ons brein zwaar onder druk staat. Wat is het probleem juist?

‘Om te illustreren hoe ons brein functioneert, gebruik ik in mijn boek de metafoor van de ruiter en het paard. De ruiter is de prefrontale cortex, het gedeelte van onze hersenen dat verantwoordelijk is voor rationeel denken en controle. Het paard daarentegen — dat de hersenstam en het limbisch systeem vertegenwoordigt — staat voor ons emotionele brein.

Het probleem is dat onze ruiter in de huidige samenleving onder zware druk staat. Normaal gesproken kan hij goed relativeren en zich concentreren, maar in een wereld vol prikkels en afleidingen lukt dat steeds minder goed. Het paard, dat verantwoordelijk is voor emoties en instinctieve reacties, kan soms de overhand krijgen. Elke schok, afleiding of angstig gevoel maakt het voor de ruiter steeds moeilijker om de teugels strak te houden.’

Is dat schadelijk voor ons brein?

‘Ja, het is schadelijk, maar gelukkig is ons brein niet kapot. Dat onze ruiter onder druk staat, betekent niet dat alles verloren is. We zijn geen slachtoffers van onze omstandigheden; we hebben de kracht om zelf verandering te brengen.’

En hoe beginnen we daaraan?

‘Het vraagt heel veel moed. Wil je echt veranderen? Dan moet je bereid zijn om het anders aan te pakken. Je kunt niet blijven doen wat je altijd deed. Dat kan soms lastig zijn en vraagt om lef. Je moet eerst erkennen en aanvaarden dat het anders kan. Veel mensen voelen de druk van FOMO, de angst om iets te missen. Ze hebben het gevoel dat de rest van de wereld doorgaat en zij achterblijven. Maar je hoeft echt niet te voldoen aan al die hoge verwachtingen die de maatschappij ons oplegt. Dat is stap één.

Zelfzorg is echt belangrijk, en dan bedoel ik niet alleen het clichébeeld van een tijdelijk verwenmomentje. Het gaat om het integreren van zorg voor jezelf in je hele levensstijl. Denk bijvoorbeeld aan het moment dat je aan de kassa staat en automatisch je gsm pakt. Wat als je in plaats daarvan een ademhalingsoefening doet? Door langer uit te ademen dan in te ademen, verlaag je je stresshormonen en kom je tot rust. Ook simpele acties, zoals even je spieren los schudden of een snelle rek, kunnen al een groot verschil maken. Het is belangrijk om deze momenten te herkennen en een plek te geven in je dagelijkse leven. Elke frustratie die je tegenkomt, kan een kans zijn om iets goeds voor jezelf te doen.

Persoonlijk stel ik graag duidelijke spelregels voor mezelf, zoals het plannen van maar één sociale activiteit per weekend. Dat helpt me om niet overprikkeld te raken en mijn sociale batterij verstandig te beheren. Routines helpen ook om deze gewoonten vol te houden. Begin je dag bijvoorbeeld met een ademhalingsoefening of neem elk uur even een paar minuten pauze. Deze kleine gewoonten kunnen op de lange termijn echt een groot verschil maken.

Schermtijd speelt ook een belangrijke rol. Het kan heerlijk zijn om door sociale media te scrollen of jezelf te verliezen in een goede serie. Maar als je je hoofd echt rust wilt gunnen, is het slim om iets te doen waarbij je geen focus nodig hebt. Digitale prikkels vragen steeds om aandacht van je brein, en dat heeft ook rustmomenten nodig om weer op te laden. Te veel schermtijd zorgt juist voor nog meer prikkels, waardoor je brein niet echt tot rust komt. Op de lange termijn kan dat je concentratie, geheugen en het stellen van prioriteiten flink in de weg zitten. Minder schermtijd kan dus echt een verschil maken.'

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Hoe pak je dat aan?

'Klopt, maar het hoeft echt niet in één keer perfect te gaan. Begin klein. Hou bijvoorbeeld eens een weekje bij hoe vaak je op je telefoon zit en hoeveel schermtijd je hebt. Je zou verbaasd zijn hoe snel die tijd oploopt zonder dat je het doorhebt. Bewustwording is stap één. Leg je telefoon daarna eens in een andere kamer als je iets gedaan wilt krijgen. Of verwijder sociale media-apps en je mail van je telefoon, en check ze alleen nog op je laptop. Je kunt ook een aparte telefoon of toestel reserveren voor social media en spelletjes. Of probeer eens iets totaal anders, zoals een gezelschapsspel of een hobby zoals zingen of dansen. Je zult merken dat je het scrollen dan veel minder mist.

Zodra je lichaam leert dat het rust nodig heeft, wordt het vanzelfsprekend om die rust vast te houden. In het begin kan het moeilijk zijn om deze inzichten te accepteren, maar na verloop van tijd merk je hoeveel andere behoeften er vervuld worden als je bepaalde dingen laat schieten. Wanneer je voelt dat je je beter gaat voelen en je relaties verbeteren omdat je niet constant druk bezig bent, ga je die rust steeds meer waarderen. Op dat moment wil je die technieken echt niet meer loslaten.'


5 tips door Séverine Van De Voorde om beter voor jezelf te zorgen

1. **Adem bewust:** In plaats van gedachteloos door te gaan, vertraag even. Adem diep in en blaas langer uit. Dit simpele trucje helpt je meteen je stressniveau te verlagen.
2. **Kom in beweging:** Sta op van je bureau, rek je uit, schud je spieren los. Kleine bewegingen doorbreken de spanning en houden je scherp.
3. **Telefoon weg, focus aan:** Leg je telefoon een paar uur weg en voel hoe je focus terugkeert. Je bent minder afgeleid en krijgt meer gedaan.
4. **Grenzen stellen:** Skip de volle agenda. Plan maximaal één sociale activiteit per weekend, zodat je niet uitgeput raakt en ruimte overhoudt voor jezelf.
5. **Dagelijkse rustmomenten:** Bouw vaste momenten van rust in, zoals elke ochtend een paar minuten voor jezelf. Consistentie is de sleutel om de drukte te temmen en de rust te bewaken.

Van Rush naar rust, Séverine Van De Voorde, [Uitgever Borgerhoff & Lamberigts](#), € 22.99



ADVERTISEMENT

 Fout opgemerkt of meer nieuws? [Meld het hier](#)

