

Eerder verschenen van Josine van Boxmeer:  
*De tropenjaren van de lintworm (2017)*

# Het Ontprikkelde

Uitgerust en ontspannen blijven  
in een bomvolle wereld

Josine van Boxmeer

**palm**|slag

Ontwerp omslag en binnenwerk: vandijk ontwerpt, Eindhoven

Illustratie omslag: Lidwien Veugen

Foto auteur achterplat: Anne Stockman

Foto auteur binnenwerk: Hella Martens, Fotostudio-Eindhoven

© 2019 Uitgeverij Palmslag | Josine van Boxmeer

[hetontprikkeldieet.com](http://hetontprikkeldieet.com)

[www.palmslag.nl](http://www.palmslag.nl)

[info@palmslag.nl](mailto:info@palmslag.nl)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie, microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet, photoprint, microfilm or any other (digital) means without written permission from the publisher.

ISBN 978 94 930 5901 6

NUR 450

Dit jaar vraag ik voor mijn verjaardag niets.  
Even helemaal niets.

# Inhoud

Inleiding 10

## • Deel 1 Over de prikkelverwerking 13

Hoofdstuk 1 Prikkel 14

Hoofdstuk 2 Prikkel gedefinieerd 19

Hoofdstuk 3 De sensorische informatieverwerking 22

Hoofdstuk 4 Een teveel aan prikkels 27

Hoofdstuk 5 Overprikkeld! 32

Hoofdstuk 6 Een prikkelend verhaal 37

Hoofdstuk 7 Weeffoutjes in de sensorische informatieverwerking 41

Hoofdstuk 8 Verslaafd aan prikkels 48

Hoofdstuk 9 Hoeveel prikkels heb jij nodig? 52

Hoofdstuk 10 Vrede 56

## • Deel 2 Recepten om te ontprikkelen 59

*Grote recepten: verander je levensstijl 60*

Recept voor een goede nachtrust 60

Recept om te leren mediteren 65

Recept voor een simpeler leven 71

Recept voor de Loosbroekse *way of life* 76

Recept voor minder doen en minder werken 81

Recept voor het nemen van een pauze 85

Recept voor een prikkelpositieve werkdag 89

Recept voor *single tasking* 93  
Recept voor een digitale detox 96  
Recept om te ontspullen (*decluttering*) 102  
Recept voor een digitale declutter 108  
Recept voor het opruimen van je gedachten 111  
Recept waarmee je piekeren voor altijd uit je leven bant 114  
Recept anti-keuzestress 119  
Recept om vaker nee te zeggen 123  
Recept voor meer *hygge* in je leven 127  
Recept voor verveling 133  
Recept voor een potje lanterfanten 135  
Recept voor maar wat aanmodderen in eigen huis 138  
Recept voor vaker wat stilte 142  
Recept voor minder visuele prikkels 148  
Recept voor het beleven van écht vakantie 150  
Recept om een uitgeruste jonge vader of moeder te worden 155  
Recept voor prikkelarme voeding 161  
Alarmplan: Recept voor positieve prikkels bij acute stress 163

*Snelle recepten: tussendoortjes* 166

Recept voor een geleide meditatie 166  
Recept voor een siësta 169  
Recept voor een stilteretraite in eigen huis 171  
Recept voor een miniwinterslaap 176  
Recept voor een zondagse rustdag 178  
Recept voor een spa-sessie in eigen huis 181  
Recept voor een badsessie 184  
Recept voor een ontprikkelende wandeling 188  
Recept voor bosbaden 191  
Recept voor zwemmen in natuurwater 194  
Recept voor schommelen 196  
Recept voor een broodje bakken in het kampvuur 199

Recept voor het beoefenen van de meest  
ontprikkelende sport 203

Recept voor een kleurrijke avond 206

Recept voor een hoofdmassage 208

Recept voor een borstelsessie 210

Slotrecept: Recept voor motivatie en verandering 212

### • **Deel 3 Rustoord 215**

Rigoreus ontprikkelers 216

Hoe een rustoord ontstond 218

Rustoord 223

Huizenruil 230

De paklijst 232

Huisregels 234

Things to do 236

Bezinning 238

Samenvatting 240

Bronnen 241

Over de auteur 256

## Inleiding

Als het woord ‘diëten’ te omschrijven valt als: minderen, minderen, minderen, schrappen en de juiste ingrediënten toevoegen, met als doel gezonder te leven en je fitter te voelen, dan noem ik dit boek je nieuwe dieet: je ontprikkeldieet.

Het dieet gaat over de prikkels die de hele dag door via je zintuigen binnenkomen. Het gaat over ruiken, proeven, voelen, horen en zien. Het gaat over de indrukken die je de ganse dag door opdoet.

Het gaat over álles dat via je zintuigen bij je binnenkomt en vervolgens je zenuwstelsel passeert: wat je brein te verwerken heeft. Over al die berichten op je smartphone, de vele updates van je vrienden, over de drukte op werk en de bruisende stad. Over al het lawaai; niet alleen als de geluiden in de buitenwereld om je heen, maar ook als de storm van voortdurende gedachten die dikwijls binnenin je woedt. Over al die keuzes die je te maken hebt.

Die prikkels de hele dag door, dat zijn er veel. Heel erg veel. Je hebt prikkels nodig om je fijn te voelen, de één wat meer dan de ander. Maar de hoeveelheid prikkels die je te verwerken hebt moet kloppen, ongeveer. Het moeten er niet te veel zijn, en niet te weinig.

In deze jaren komen we er steeds meer achter: het zijn er te veel, die prikkels. En het zal jaar na jaar alleen nog maar toenemen. Ons brein is niet op die manier ontworpen dat het altijd ‘aan’ kan staan. Het is nog niet aangepast aan de digitalisering. Door de komst van de smartphone zijn we voortdurend aan het multitasken. We leven fragmentarisch van hot naar her. Na ons werk, in onze vrije tijd, ontspannen we niet, maar jagen verder naar nog meer prikkels. Druk zijn is een drug geworden. We snakken ernaar.

We moeten nog leren hoe om te gaan met een leven in overvloed:



waar alles veel is, en er veel kan. Het lukt ons nog te weinig onszelf te beteugelen. Het gevolg is dat we met ons allen steeds vaker overprikkeld zijn. En vaker nog dan bewust is dat onbewust. We kunnen het lang volhouden om het aandachtssysteem te overbelasten. We hebben geen weet van wat er binnenin gaande is, terwijl we doorgaan met het leven in de drukte. Totdat het écht teveel wordt. Met verstrekkende gevolgen.

Wat voor effect heeft het als je brein voortdurend geprikkeld wordt en zelden nog rust krijgt? Dat overprikkeling van het zenuwstelsel een veelvoorkomende oorzaak is van vermoeidheid, komt nog onvoldoende aan het licht. Tijd om daar verandering in te brengen. Daarover gaat dit boek. Want overprikkeling maakt je moe. Het kan je volledig uitputten. Het kan de veroorzaker zijn van psychische klachten, zoals angst, agressie en depressie. En altijd dreigt die ziekte van de huidige tijd: burn-out.

Om om te gaan met de overvloed aan prikkels die onze huidige manier van leven ons schenkt, mogen we best eens gaan diëten. Geen voedingsdieet, maar een dieet om te ontprikkelen. Om de prikkels die ons toekomen te minderen, te schrappen en de juiste ingrediënten toe te voegen aan ons dagelijks leven. Om vermoeidheid, stress, burn-out, depressie, angst en agressie te voorkomen.

*Het Ontprikkeldieet* is een boek voor eenieder die deel uitmaakt van de gehaaste maatschappij van rennen, vliegen, vallen, opstaan en weer doorgaan. Van het moderne leven waarin de wereld waarin je leeft groots geworden is. Misschien wel té groot, met te veel mogelijkheden, zoveel dingen om te doen en te veel opties om uit te kiezen. Het moderne leven waarin de smartphone zijn intrede deed. Dit boek is voor diegene die door de stad fietst en niet de bloesem in het park ziet, maar de nieuwsberichten op zijn of haar telefoon. Het boek is voor jou, omdat je misschien ook regelmatig denkt: het is allemaal zovéél.

Ben je therapeut, arts of begeleider en werk je met mensen met een burn-out, depressie, angst of agressie, ook dan kan dit boek voor jezelf en voor de cliënt een helpende hand zijn.

En zoals dat bij ieder dieet gaat: niet ieder recept zal naar je smaak zijn. We zijn allemaal verschillend in aanleg. Ieder mens heeft ander DNA, een net wat andere spijsvertering (ik weet dat mijn vriendinnen jaloers zijn op de mijne), andere darmflora, een zenuwstelsel dat bij de één wat gevoeliger is afgesteld dan bij de ander, enzovoorts. Leer jezelf goed kennen en vorm je eigen dieet. Kies die recepten uit waar je een soort van lekkere ‘trek’ van krijgt en waarvan het water in je mond loopt: oftewel, waarvan je zin krijgt om het uit te gaan proberen. Je zult merken dat jij er uiteindelijk meer uitgerust en happy-er van wordt. En anders – wie weet – in ieder geval de mensen om je heen.

Deel 1

## **Over de prikkelverwerking**

## Hoofdstuk 1

### **Prikkels**

Ik word wakker en hoor het geluid van de wekker. Ik voel de aanraking met het apparaat als ik er geïrriteerd met mijn hand op sla. Ik voel de zachtheid en de warmte van de deken die op me ligt. Licht schijnt in mijn ogen. Ik zie de felrood verlichte cijfers van de digitale klok. De grijsgroen geschilderde muren. Drang. Ik moet naar het toilet, maar ik wil niet.

Tientallen gedachten kronkelen door mijn hoofd. Nog voordat ik straks op de weg rijd en auto's voor me zal zien in allerlei kleuren, het ronken van de motor hoor, een vliegtuig hoor overvliegen en gedachten nog altijd mijn hoofd zullen vullen, is het nu bij aanvang van de ochtend al file in mijn hoofd. Wat die dag op de planning staat en wat ik echt absoluut niet moet vergeten, passeert de revue. En op repeat blijft staan: 'Ik wil er nog niet uit!'

Ik hoor mijn vriend wakker worden. Gaap. Hij geeft een kus op mijn mond. Ik ruik de ochtendgeur uit zijn mond en de smaak in de mijne. Ik ruik het nachtzweet op mijn deels naakte lichaam en voel het plakken. Het overgrote deel van mijn lichaam raakt het hoeslaken aan, een kleiner deel mijn pyjama-shirt. Ik voel het contact dat mijn lichaam maakt met het matras. Au! Een minirugpijn. Verkeerd gelegen.

Buiten zijn de automonteurs in de werkplaats begonnen. Ik hoor het snijdende geluid van een slijptol.

Dan de aanraking van zijn lichaam tegen het mijne. Zijn eerste woorden die via mijn gehoor binnendringen en het eerste 'ping'-geluid op zijn telefoon. Ik hoor krasgeluiden. De kat is al wakker en krabt aan de slaapkamerdeur. Ik hoor zacht gemiauw en denk: 'Go away'.

De douchekraan wordt opengedraaid. Ik hoor de waterstralen op de tegelvloer kletteren. Mijn huisgenoot neemt haar douche-

beurt. Daarna het tikken van hakken op de houten vloer. Ik hoor gordijnen opengeschoven worden, aan de andere kant van de muur. Ook de buurman is wakker. Buiten fluiten de vogels. Een ‘ping’-geluid op de telefoon van mijn vriend.

‘Bem!’ In de sportschool onder ons appartement valt de zware dumbbell op de grond.

Ik hoor de smartphone van het nachtkastje gepakt worden en zie mijn vriend door zijn inbox scrollen. ‘Ping’. ‘Ping’. ‘Zjoef’.

De dag is inmiddels één hele minuut op weg.

Ping! bericht op telefoon

Tjoek! voordeur valt dicht

Autogeluiden

Buurtgenoot passeert

Oeps, botste ik bijna tegenaan

Ping! bericht op telefoon

Aftandse felgroene jas

Wat een lelijke jas

Telefoon checken

Vingers voelen koud

Au!

Rotweer

Wind snijdt langs mijn oren

Fietsketting klettert tegen lantaarnpaal

Heipalen op de bouwplaats

O ja, daar zijn ze aan het bouwen

Zjoef! hard autogeluid

Mongool

De voortgaande beweging op de fiets

Weer te laat vertrokken. Ik kom te laat!

Auto van rechts

Check, zag ik op tijd

Voortgaande beweging ging iets minder snel voort

Moe. Ik ben moe.

Versnellen  
Fel zonlicht  
Reclamebord  
Dat festival, daar moet je naartoe!  
O ja, dat ene feestje, daar wil ik naartoe  
Mensen meevragen  
Tickets regelen  
Niet vergeten  
Benen voelen verzuurd  
Als ik straks thuiskom, moet ik niet vergeten de was te doen  
O ja en ... nog even terug appen  
Morgen voor dat overleg op werk trouwens, kan dit ... wel een  
meesterlijk goed idee zijn  
Reclamebord  
Tele2  
Ga ik toch niet kopen  
Broek voelt te strak  
Ik moet minder eten  
Politieautosirene  
Please stoplicht, spring niet op rood!  
Rolschaatser van links  
Joh, rolschaatsen! Dat is lang geleden. Wat cool!  
Shit! .... is jarig! Niet vergeten te feliciteren  
Philips Stadion. PSV  
Toeristen  
Aziaten op bezoek  
Gepraat  
Lawaai  
Motoren  
Reclamebord  
Trein raast voorbij

Straatstenen onder mijn dunne zolen. Au. Scherp  
Telefoon checken

Bericht lezen  
Tegenwind. Drukt tegen mijn lichaam  
Geur van vers brood  
Mjam  
Schreeuwende etalages  
Dat is zo leuk! Wil ik kopen  
Nee, mag niet  
Kost geld, heb je niet  
Bus van DHL  
Jo, kijk uit! Ik loop hier toch?!  
Bijna omver gereden  
Reclameborden  
Mensen op straat  
Gelukt, ik ga niet te laat komen  
Gepraat  
Kerkklok slaat tien keer  
Deurbel  
Zoem! deur gaat open  
Muffe geur  
Voetstappen op de trap  
Moe. Zo brak geslapen  
Geklets  
'Goedemorgen'  
Balletschoenen aan. Te strak. Au.  
Toch die andere maat moeten kopen  
Nieuwsbericht op nu.nl  
Snel, opschieten, de rest staat al aan de barre  
Veel te warm. Te hard gefetst. Trui weer uit  
Telefoon checken  
Opbergen in tas  
Berichten prikbord lezen  
Gesprek afluisteren  
Wéér denken:  
Die heeft dikke benen

Je trekt toch niet zo'n onflatteus wit T-shirt aan!?

Coole schoenen!

Krrrr. Tas ritst dicht

Opstaan. Voortbeweging

Hand op bar

Fel zonlicht

Zie mezelf in de spiegel

Jemig, mijn gezicht ziet eruit alsof ik net uit bed gestapt ben

Maar oké, verder kan het er vandaag wel mee door

Mwa, mijn haren zitten aardig goed

IJdeltuit

Harde stem ballet juf

Klassieke klanken

Sierpijn, au!

Evenwicht!

Telefoon gaat af

Shit, niet op stil gezet

Prikkels, dus.



## Hoofdstuk 2

### **Prikkels gedefinieerd**

Het woord ‘prikkel’ zal je in dit boek nog vele malen tegenkomen. Denk allereerst bij het lezen ervan niet aan de stekels van een egel. Associeer het evenmin met speldenprikken of ezeltje prik. Wanneer in dit boek gesproken wordt over prikkels, worden hiermee zintuiglijke indrukken bedoeld.

Volgens de online Nederlandse Encyclopedie kan een prikkel omschreven worden als een verandering in in- of uitwendig milieu die door gespecialiseerde zintuigen waar te nemen is. Zo beschrijft dit naslagwerk een prikkel tevens als: ‘een gebeurtenis die een reactie tot gevolg heeft’. Bijvoorbeeld: er zijn zoveel prikkels in die drukke omgeving dat hij rusteloos wordt. Waar het in dit boek niet over gaat is die prikkel die te verwoorden is als stimulus, aantrekkingskracht of aansporing die je in beweging brengt. Zoals in het voorbeeld: ‘Een financiële prikkel om werk te zoeken, zo noemen ze het verlagen van mijn uitkering’. Het gaat niet over prikkelend of prikkelig, maar over prikkel(s). Het woord prikkel, lees ik, schijnt zelfs iets met een weegtoestel voor tabak te maken te hebben. Deze betekenis valt per definitie buiten de omschrijving. Al is de *geur* van tabak wel de bedoelde prikkel waar we hierover spreken.

Eenvoudig gezegd gaan prikkels over dat wat we waarnemen. Over dat wat vanuit onze omgeving via de zintuigen binnenkomt. Over zien, horen, voelen, ruiken en proeven.

- De visuele prikkel (zien)
- De auditieve prikkel (horen)
- De tactiele prikkel (voelen, aanrakingen)
- De reukprikkel (ruiken)
- De smaakprikkel (proeven)

Maar het gaat óók over onze bewegingen en over het evenwicht (proprioceptische en vestibulaire prikkel). Over wat we denken, wat we ons herinneren en wat we voelen (de interne prikkel). Alleen al die interne prikkels, waaronder onze gedachten vallen, dat zijn er een heleboel. Dus bij bovenstaande lijst hoort ook:

- De interne prikkel (denken, voelen van binnenuit: vermoeidheid, honger, pijn, een volle blaas)

Per seconde nemen we 11 miljoen prikkels waar (!). Afhankelijk van welke prikkel je waarneemt en de gevoeligheid van je zenuwstelsel, kan deze tot wel vier uur doorwerken in je systeem. Zoals dat, bijvoorbeeld, ook geldt voor de effecten van alcohol. Al deze binnenkomende prikkels moeten verwerkt worden. Ons brein is dus een fabriek die met de meest efficiënte lopende bandtechnieken non-stop in beweging is. Het bedrijf draait ploegendiensten gedurende de dag en nacht. Want zelfs in onze slaap komen prikkels nog altijd tot ons. Het kan niet anders dan dat een pientere ingenieur de processen geoptimaliseerd heeft. Het is haast een wonder dat buiten ons bewustzijn om deze verwerkingsprocessen automatisch verlopen.

In dit boek zal vooral de aandacht uitgaan naar dat wat we tot ons krijgen via het horen, het zien en een klein deel via het voelen. Daarnaast zal het vaak gaan over de interne prikkel; de voorstelling met gedachten die binnenin ons speelt. Het gaat over de nieuwsberichten en tekstberichten die tot ons komen via de smartphone, tablet en televisie. Al die prikkels die we binnenkrijgen door recla-

meberichten op social media, teksten die schreeuwen om bij dat toffe feestje te zijn en het bijhouden van de updates van ons grote sociale netwerk. Het gaat over de geluiden, levend in de stad. Het rumoer in kantoortuinen en rondom de eettafel van het jonge gezin. Over praten, oeverloos kletsen en over samenzijn. Over ellenlange to-do lijsten, over de vele activiteiten en eisen op ons werk. Over keuzestress, de fear of missing out, de interne prikkel vermoeidheid en, last but not least: over piekeren.