

Reset na overprikkeling

Vier dingen die je overprikkelde brein vandaag nog nodig heeft — gebaseerd op 30+ jaar ergotherapie en onderzoek naar herstel na post-COVID, hersenschudding en burn-out.

Herken je dit? Moe blijven na COVID. Niet meer de oude na een hersenschudding. Een hoofd dat na een burn-out nooit meer helemaal uit lijkt te gaan. Licht, geluid en drukte die binnenkomen als een vloedgolf, terwijl anderen er niets van merken.

Dan wil ik je eerst iets geruststellends zeggen: je bent niet gek, je bent niet lui, en — dit is belangrijk — je bent waarschijnlijk niet **stuk**.

Software, geen hardware

Bij aanhoudende overprikkeling laat een scan meestal niets zien. Lange tijd dachten we dan: “dan is er niets aan te doen.” Maar het onderzoek wijst een andere kant op. De klachten komen vaak niet door blijvend beschadigd weefsel, maar door een systeem dat is **vastgelopen in de aan-stand**: een overactief stress- en alarmsysteem, en een brein dat te veel prikkels tegelijk binnenlaat. Niet je hardware is kapot — je software staat verkeerd afgesteld.

En dat is juist goed nieuws. Een systeem dat vastzit, kun je weer losmaken. De helende kracht heb je zelf — je hebt alleen de juiste ingang nodig.

Wat het onderzoek liet zien

In een pilotonderzoek volgden we mensen met langdurige klachten na een hersenschudding. Met een korte, gerichte aanpak — vier sessies — daalden hun symptomen en hun ervaren stress duidelijk, en die verbetering bleef bij de nameting weken later overeind. Het gaat om een klein, voorlopig onderzoek, dus grote woorden passen niet. Maar de richting is hoopgevend, en de boodschap eronder is glashelder: **je hoeft niet passief af te wachten tot het “vanzelf” overgaat**. Je kunt je systeem actief helpen resetten.

Mijn grootvader zei altijd: het gaat niet om wat mensen zeggen, maar om wat mensen doen. Dus hier zijn vier dingen die je vandaag al kunt dóen.

Vier dingen voor vandaag

1

Verleng je uitademing

Adem rustig in door je neus (tel tot 4), en adem langer uit (tel tot 6 of 8). Doe dit twee tot drie minuten, een paar keer per dag.

Waarom dit werkt: een langere uitademing zet je parasympathische rem aan — de tegenhanger van het gaspedaal waar je systeem in vastzit.

2

Werk op 80 procent

Stop met een taak vóór je leeg bent, niet erna. Doe dingen bewust op 80% en plan korte micro-rust in vóór je die nodig denkt te hebben.

Waarom dit werkt: een overprikkeld systeem herstelt niet als je telkens over je grens gaat. Pacing is geen zwakte — het is de snelste weg terug.

3

Veranker in je lichaam

Voel een paar keer per dag zestig seconden bewust je voeten op de grond, je adem, je handen. Uit je hoofd, terug in je lijf.

Waarom dit werkt: je alarmsysteem kalmeert als je aandacht van het piekeren naar de directe lichaamssignalen verschuift (interoceptie).

4

Bescherm je slaap

Vaste tijden, scherm een uur eerder uit, kamer donker en koel. Behandel je slaap als de belangrijkste afspraak van de dag.

Waarom dit werkt: 's nachts ruimt je brein zichzelf op (het glymfatische systeem). Slecht slapen houdt de overprikkeling in stand.

Wil je weten wáár jouw overprikkeling vandaan komt?

Deze vier stappen zijn het begin. Doe de gratis stress-check — tien korte vragen, twee minuten — en ontdek welke route bij jouw brein past. Het is de eerste stap naar het programma “Reset je Overprikkelde Brein”.

→ sietoreitsma.com/stress-check

Warme groet,

Sieto Reitsma

Ergotherapeut & ReAttach-therapeut

Deze gids is voorlichting en geen vervanging voor medische zorg. Heb je ernstige of aanhoudende klachten, bespreek die dan met je huisarts of behandelaar. De genoemde resultaten komen uit voorlopig, kleinschalig onderzoek en zijn geen belofte van genezing.