



Bron: <https://www.hspmagazine.nl/aandoeningen/>

Bovenstaand zie je de fasen van de **Cirkel van Overprikkeling** door Annek Tol afgebeeld.
Hoe werkt deze cirkel?

In het boek Hoogsensitiviteit Professioneel gezien, schrijft Annek:

“De Cirkel van Overprikkeling is een model waarin duidelijk wordt of en hoe mensen hun systeem hebben overbelast. Iedereen heeft een bepaalde hoeveelheid energie, maar HSP blijken vaak dagelijks niet alleen hun energie, maar ook hun reserves op te maken om zich te kunnen handhaven, waardoor ze steeds minder energie krijgen, steeds eerder overprikkeld raken en de hoeveelheid energie waaruit ze kunnen putten steeds kleiner wordt. Op dat moment krijgen ze van steeds meer dingen last, zoals

van geluid, geur, of drukte om hen heen. Gevoeligheid voor geluid is dus niet alleen een teken van hoogsensitiviteit, maar van de mate waarin men in staat is de omgeving buiten zichzelf te houden en de mate van overprikkeling. **Het model maakt zichtbaar hoever mensen gevorderd zijn op de Cirkel van Overprikkeling, welke dilemma's daar debet aan zijn en welke persoonlijke signalen er in iedere fase opspelen.** (Tol, 2014)''

Ze vult aan door uit te leggen hoe de prikkels waarmee mensen te maken krijgen opstapelt: "Als ik in de trainingen vertel over de Cirkel van Overprikkeling, leg ik eerst uit hoe de prikkels waarmee mensen te maken krijgen zich opstapelen. De belastbaarheid druk ik uit in een glas. Dat glas is gevuld met de belasting, uitgedrukt in verschillende fasen. Als iemand in zijn jeugd veel belasting heeft meegekregen in de vorm van een trauma, mishandeling of verwaarlozing, dan heeft het glas zelf een dikke bodem. Het glas kan daardoor minder gevuld worden dan een glas met een dunne bodem. Als je in een glas met een dikke bodem dezelfde inhoud zou gieten als in een glas met een dunne bodem, dan zou het overstromen. **Hoe traumatischer de jeugd, hoe dikker de bodem, hoe kleiner de belastbaarheid** (Tol, 2014). "

Overprikkeling

Bron: Annek Tol



Bron: <https://hsptaining.nl/minicursus-overprikkeling/>

De fasen

Het glas is gevuld met iemands persoonlijke belasting, uitgedrukt in hoeveelheden prikkels die men in een bepaalde fase ervaart. De fasen zijn onderverdeeld in:

Fase 1: Dagelijkse prikkels

Fase 2: Tijdelijk extra prikkels

Fase 3: Een periode lang meer prikkels

Fase 4: Overprikkeling op lange termijn

Onderin het glas ligt de lange-termijnbelasting en helemaal bovenin de dagelijkse belasting. Als de totale belasting te groot wordt, loopt het glas dus over door de dagelijkse prikkels.

Wanneer het glas te vol zit, merk je dat iemand nog weinig kan hebben; snel geïrriteerd, of van slag van 'iets kleins' zoals een stapel was in huis zien liggen. De dagelijkse prikkels zijn dus spreekwoordelijk de druppels die de emmer doen overlopen.

Op de eerste afbeelding, in de cirkels met fasen, staan enkele voorbeelden van prikkels geschreven die kunnen horen bij de verschillende fasen.

De Cirkel van Overprikkeling inzetten

Het doel van dit model is om inzichtelijk te maken hoe de eigen opbouw naar stress tot stand komt of is gekomen. Voor HSP is het vaak normaal geworden om steeds in situaties te belanden die belastend zijn en om signalen van het lijf die aangeven dat het te veel wordt te negeren.

HSP hebben ook vaak een scala aan negatieve overtuigingen over zichzelf, waarin oude boodschappen van hun omgeving een rol spelen. 'Stel je niet aan' of 'Jij hebt ook altijd wat'.

Over de eigen grenzen gaan is veelal een poging om te voorkomen dat anderen zullen vinden dat zij 'zeuren' of 'altijd wat hebben'. Dit is de reden dat mensen zo weinig ingrijpen op hun situatie en steeds maar bezig zijn met verdragen, dat ze vaak zo ver overprikkeld raken dat hun lijf gaat protesteren en ze psychosomatische klachten gaan ontwikkelen.

Op het moment dat mensen hun eigen signalen van overprikkeling gaan zien en herkennen, kunnen zij inschatten in welke fase van het model zij zich bevinden.

Het herstellen van langdurige uitputting, kan worden aangegaan door te zorgen dat men niet verder komt dan fase 1 en fase 2 van de cirkel (die vrijwel onvermijdelijk zijn) en eerder relaxatie of ontspanning te zoeken (fase 0), waarna de cirkel weer opnieuw van start gaat.

Let hierbij ook op normen vanuit de omgeving, zoals bijvoorbeeld een werkplek dat een beroep doet op over je grenzen gaan, door bijvoorbeeld een leidinggevende die dit verwacht of collega's die dit ook doen (Tol, 2014).

Manieren om de Cirkel van Overprikkeling te verkleinen, liggen in het aanpassen van de leefstijl aan zichzelf en aan de hoogsensitiviteit. Het betekent onder meer dat mensen de signalen van hun lijf gaan registreren in een veel eerder stadium dan wat ze wellicht gewend zijn en dat ze verantwoordelijkheid gaan nemen voor wat ze - gezien hun geschiedenis - aankunnen. Dit laatste staat niet vast; is iemand uitgeput dan is het bijna niet mogelijk om af te wijken van een basaal plan, maar hoe meer energie hij weer krijgt, hoe meer hij weer aan kan op den duur.

Soms duurt het herstel uit de Cirkel van Overprikkeling een paar jaar als mensen uit fase 4 moeten komen voor ze werkelijk weer nieuwe 'bandbreedte' ervaren of weer wat flexibiliteit voelen om eens

'ongestraft' even over de grens te gaan. Tot die tijd kan het zo zijn dat één kleine misstap kan betekenen dat iemand daar dagen, soms wekenlang van moet bijkomen. Dat kan als een hopeloos 'terug bij af' voelen, maar dat zegt iets over de fase van overprikkeling waarin men (nog) verkeert. Dit reguleren en balanceren luistert in fase 4 heel erg nauw. In fase 3 is het risico om opnieuw te veel hooi op de vork te nemen en te hard van stapel te lopen erg groot. Hierin moet een nieuwe levensstijl aangeleerd worden, 'favoriete' valkuilen en dilemma's duidelijk worden en keuzes gemaakt worden die zijn gebaseerd op iemands eigen doelen.

Als iemand zijn eigen waarde en evenwicht niet vindt, kan hoogsensitiviteit daadwerkelijk tot ziekte leiden. Belangrijk dus om te leren omgaan met terugkerende valkuilen en patronen, om dit te kunnen voorkomen (Tol, 2014).

(Lees voor meer over hoogsensitiviteit en ziektebeelden, hoofdstuk 5: 'Wanneer hoogsensitiviteit tot ziekte leidt' in het boek Hoogsensitiviteit Professioneel gezien door Annek Tol.)