



Fijne uitstapjes met minder PRIKKELS

TIPS
VOOR
RUST-
ZOEKERS

Stille winkeluren of prikkelarme museumbezoeken zijn initiatieven die zich vroeger vooral tot mensen met autisme of een hersenletsel richtten. Maar eigenlijk is een uitstapje met minder prikkels voor iedereen een goed idee.



De hele dag worden we gebombardeerd met prikkels: berichtjes op je smartphone, luide 'achtergrondmuziek' in de koffiebar, flitsende schermen in de supermarkt, to-do-lijstjes en ergnissen in je hoofd, taterende mensen... Dat is niet alleen lastig voor hoog-sensitieve mensen (die van nature een gevoelig zenuwstelsel hebben) en mensen met autisme (bij wie de hersenen anders werken), ook een flink deel van de doorsnee bevolking voelt zich soms overprikkeld. Psycholoog en stresscoach **Séverine Van De Voorde** legt uit: "Door die voortdurende prikkeling gedraagt je brein zich alsof er constant gevaar dreigt. Dan ga je bijvoorbeeld sneller piekeren of overreageren, relativeren wordt lastig en misschien hol je rond als een kip zonder kop." Het is dus slim om wat vaker bewust op de rem te gaan staan en je zenuwstelsel te versterken. Een prikkelarme uitstap kan daar een fijne rol in spelen."

ALTIJD OP SCHERP

Je hersenen verwerken continu zintuiglijke prikkels, zonder dat je daar iets van merkt: onbelangrijke prikkels worden automatisch weggefilterd, andere informatie wordt wél

Stresscoach Séverine Van De Voorde: "ALS JE OP DE REM GAAT STAAN, VERSTERK JE JE ZENUWSTELSEL. EEN PRIKKELARME UITSTAP KAN DAAR EEN FIJNE ROL IN SPELEN"

geselecteerd. Séverine Van De Voorde: "Eigenlijk scannen je hersenen je omgeving op potentiële bedreigingen en 'beslissen' ze of je moet reageren. Als dat zo is, wordt je stresssysteem geactiveerd, zodat je iets kunt ondernemen. Het probleem is dat ons oeroude brein zich nog niet heeft aangepast aan de hedendaagse jungle. Want vandaag volgen de veranderingen elkaar wel heel snel op. Veel dingen zijn onvoorspelbaar en intussen leiden vluchtige digitale prikkels ons de hele tijd af. Al dat switchen vraagt energie. Ons stresssysteem staat ook op scherp, terwijl er eigenlijk geen reëel gevaar is." Bovendien worden we niet alleen met zintuiglijke prikkels overspoeld. Onze hersenen moeten ook onze stroom van gedachten, emoties en andere informatie verwerken. "Deadlines en keuzestress, interpretaties, conflicten of verwachtingen van anderen zijn net



zo goed prikkels die je stresssysteem triggeren", zegt Séverine Van De Voorde. "Het zijn 'mentale tijgers'."

Omdat ons brein niet goed kan omgaan met zoveel dingen tegelijk, raken we dus makkelijk overprikkeld. "Focussen, logisch nadenken, emoties controleren en dingen relativeren, lukt dan bijvoorbeeld niet meer goed. En als de overprikkeling chronisch wordt, kun je zelfs last krijgen van neerslachtigheid, slaapproblemen, spierpijn of migraine."

ZOEK JE PRIKKELDREMPEL

Niet iedereen raakt even snel overprikkeld. Sommige mensen houden van adrenalinekicks zoals parachutespringen, anderen ervaren bepaalde prikkels veel sneller als intens en storend. Séverine Van De Voorde: "Het komt er dus op aan om jezelf goed te leren kennen: hoe prikkelgevoelig ben je? Hoeveel prikkels verdraag je in één keer? Welke activiteit laadt jou op? Kun je tegen minder prikkels als je slecht hebt geslapen? Hoelang heb je nodig om van een spetterend feest te recupereren?" Het is zoeken en experimenteren, voelen of dingen je opladen of leegzuigen. →



Stresscoach Séverine Van De Voorde:
“ONS BREIN HEEFT OOK NOOD AAN
POSITIEVE PRIKKELS EN NIEUWE
ERVARINGEN. VAN ONDERPRIKKELING
WORD JE APATHISCH”

Voelen met je voeten

In plaats van je door geluiden, kleuren en licht te laten overspoelen, focus je op een **blotevoetenpad** op één prikkel. Door bewust met je voeten te voelen, verschuift je aandacht van de mallemlolen in je hoofd spontaan naar je lichaam.

lieteberg.be/blotevoetenpad,
zwin.be/wandelingen/blotevoetenpad,
deschorra.be/recreatie-en-sport.html,
natuurenbos.be/activiteiten/blotevoetenpad

Museum in openlucht

In openlucht heb je meer plaats en ademruimte om ten volle van kunst of geschiedenis te genieten.

bokryk.be, middelheimmuseum.be,
sentiarsdart.be/nl, labiomista.be

Vogels spotten

Vogels zien én horen is uitstekend voor je mentale welzijn. Van vogelzang wordt je brein rustig en je beleeft extra plezier wanneer je vogels leert herkennen. Een paar goede locaties en routes:

routen.be/wandelroutes-vogels-spotten,
natuurpunt.be/pagina/vogels-spotten (zoek ook eens op 'vogelkijkhutten'),
visitlimburg.be (zoek op 'Vogels' > 'Op zoek naar vogels in de Limburgse natuur'),
visitwestvlaanderen.be (zoek op 'Vogels' > 'Wandelroutes om vogels te spotten'),
natuurenbos.be/activiteiten/uitkijktoren

Op safari in je auto

In de cocon van je eigen auto vermijd je een hoop prikkels die je vaak in gewone dierentuinen ervaart. Dé klassieker is een uitstap naar de **Beekse Bergen** in het Nederlandse Hilvarenbeek.

beeksebergen.nl/op-safari/safaris/autosafar



Knuffel een ezel, koe of hangbuikvarken

Een lange knuffel – ook met dieren – maakt oxytocine vrij. En dat kalmeert je zenuwstelsel. Ook koeien, heel wat ezels en andere dieren houden van knuffelen: het ontspant hén evengoed.

- Een uurtje ontspannen, terwijl je een aabare ezel borstelt of een oormassage geeft, doe je bij Humboldt Ezelweide in Damme.
€ 25 per uur (2 pers.), humboldezelweide.be
- Bij een bezoek aan 't Gezelschap in Dessel mag je de ezels eten geven, borstelen en knuffelen
€ 17 of € 8 (kind), ezelstal-tgezelschap.be
- Knuffelmomenten met ezels boek je bij het Ezelpad in Poperinge.
€ 50 (2 pers.), ezelpad.be/activiteiten
- Op de Breugelhoeve in Peer leer je de hangbuikzwijntjes, dwerggeiten, schapen en konijnen kennen en knuffelen.
€ 15 per uur (max. 10 pers.),
breugelhoeve.be/knuffelboerderij
- In Poppel laten Ben en Marianne je kennismaken met de koeien en kalfjes, en leer je hoe je ze perfect knuffelt.
€ 35 of € 20 (kind), koeknuffel.be



Musea: stille bezoekomomenten

Op minder drukke wekdagen word je in musea meestal niet met prikkels overspoeld. Maar deze musea en belevingscentra doen nog extra inspanningen.

• **Technopolis**, het doe-centrum voor wetenschap en technologie, houdt drie prikkelarme dagen per jaar: met gedempt licht en geluid, een maximaal bezoekersaantal en aangepaste demo's. De volgende is op 30 juni.
technopolis.be

• **Waterbelevingscentrum Hidrodoe** doet het een stuk rustiger op 24 maart en 6 oktober, ze bieden ook geluidsdempende hoofdtelefoons aan. Beperkt aantal bezoekers, bestel je tickets dus vooraf.
hidrodoe.be/prikkelarm

• Op 17 april en 2 oktober kun je naar de prikkelarme dagen van **Train World**: zonder felle belichting of geluiden, er zijn rustige hoekjes.
trainworld.be (zoek op 'Prikkelarm')

• **Museum Hof Van Busleyden** in Mechelen houdt elke vrijdagmiddag en elke tweede zaterdag van de maand een 'stil bezoek'. Alle geluid en video's zijn dan uitgeschakeld, het aantal bezoekers wordt beperkt. De eerste stille zaterdag is op 13 april, op 'slow art day'.
hofvanbusleyden.be ('Nu te zien' > 'Activiteiten' > 'Stil bezoek')

• **Het Gentse Industriemuseum** biedt een prikkelmand aan met gehoorbeschermers, zonnebril en handschoenen. Aan veel info-borden kun je zelf prikkels in- en uitschakelen, en er is een prikkelarme ruimte. De website vermeldt ook de momenten waarop de lawaaiërige weefmachines draaien.
industriemuseum.be/nl/prikkels

• Wil je het **Museum voor Schone Kunsten in Gent** in alle rust bezoeken? Met een groepje van maximaal 10 personen kun je tegen betaling een prikkelarme rondleiding boeken op een dag dat het museum normaal gesloten is.
mskgent.be (zoek op 'Prikkelarm')

5x simpel ontprikkel met kinderen

Schelpjes rapen op het strand.

• Spelen in de zandbak of modderpoel van de speeltuin.

• Keien verzamelen of op boomstammen balanceren in de natuur.

• Bloemen plukken of groenten oogsten in een pluktuin.

• Kano of fluisterbootje varen.

