



Geen geluid?

- Zet je volume aan op je computer, laptop of tablet
- Zet je volume harder

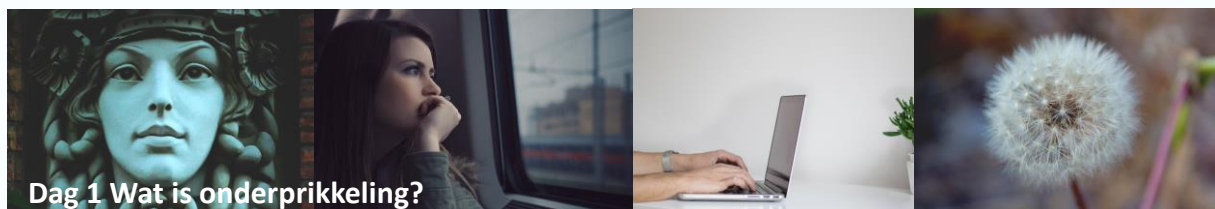


Als dat niet werkt:

- Sluit webinar af en meld je opnieuw
- Je krijgt een video-opname



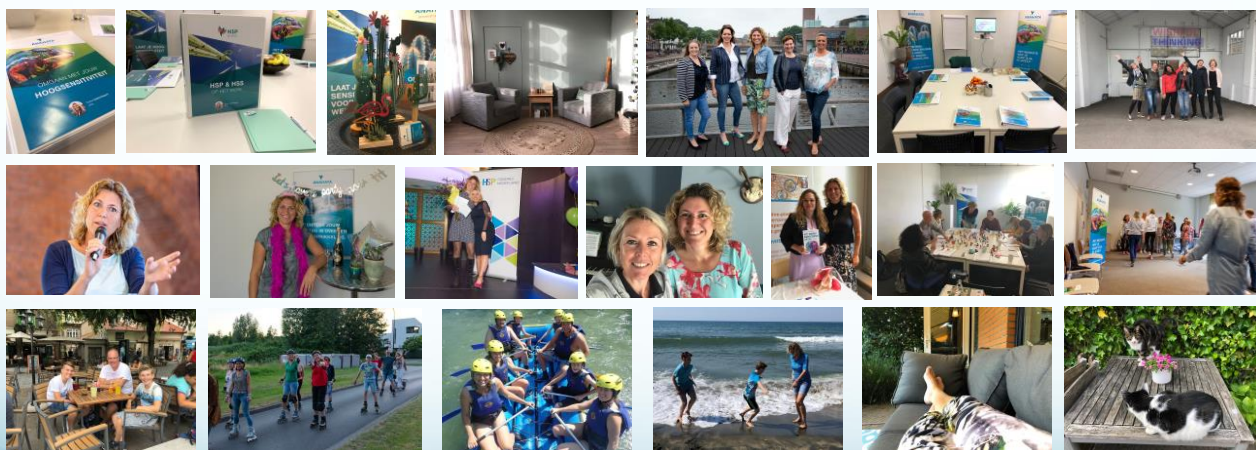
Wat gaan we doen?



Dag 1 Wat is onderprikkeling?



Dag 2 Wat doe je eraan?



HSP & HSS Coaching in AMERSFOORT – DIEMEN – EINDHOVEN – GRONINGEN – NIJMEGEN – UTRECHT
HSP & HSS Coaching met paarden in LEERSUM



Over- & onderprikkeling

- Té veel prikkels= overprikkeld
- Té weinig prikkels (ondervoed): onderprikkeld
- Beiden zijn **stress**: fysieke en psychische klachten
- Leidt tot toename cortisol en afname serotonine



Onderprikkeling = verveling

Te weinig: stimulans,
afwisseling,
uitdaging,
gevoelsintensiteit,
opwinding en
diversiteit.

Te veel: routine,
sleur,
verzadiging
voorspelbaarheid en
herhaling.



“Veel dingen kunnen bedenken om te doen, veel dingen hebben om te doen, maar gewoon nergens zin in hebben en plezier aan beleven. Uiteindelijk komt er niks uit mijn handen. “

Marloes, grafisch vormgever, 32 jaar

“Ik kan de aan-knop niet vinden.”

Calanthe, logistiek duizendpoot, 39 jaar



Over- & onderprikkeling

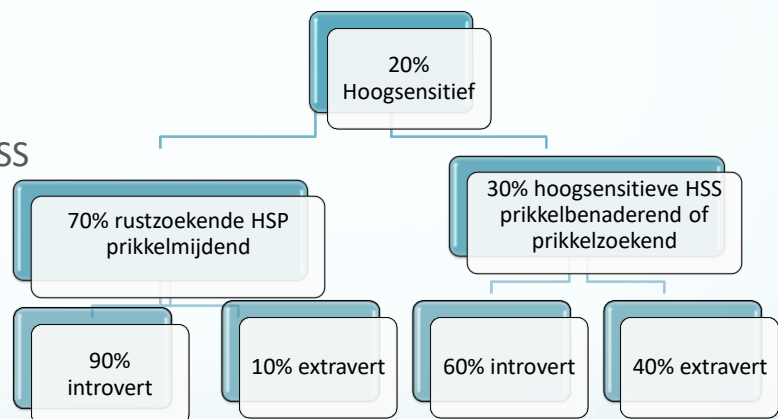
3 invalshoeken

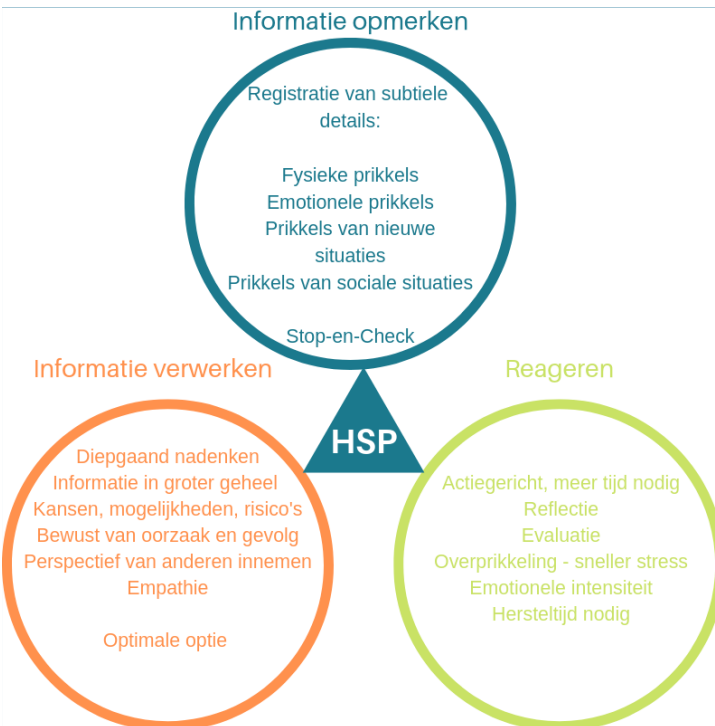
- De fysieke invalshoek (brein, sensorisch)
- De mentaal-emotionele invalshoek (stress)
- De energetische invalshoek



Wie?

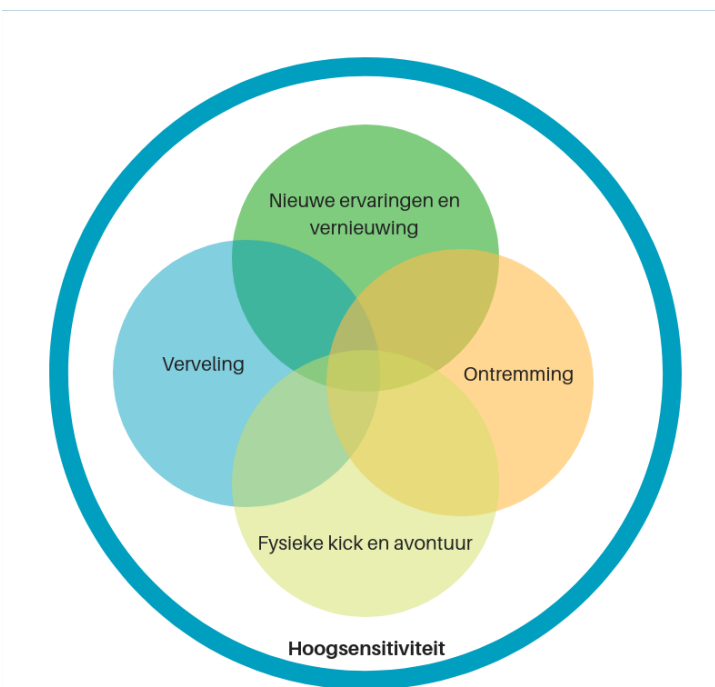
- Hoogsensitieve HSS
- Introverte + extraverte HSS
- Hoogbegaafden
- Hoogintelligente HSP





Hoogsensitiviteit

Bron: Esther Bergsma

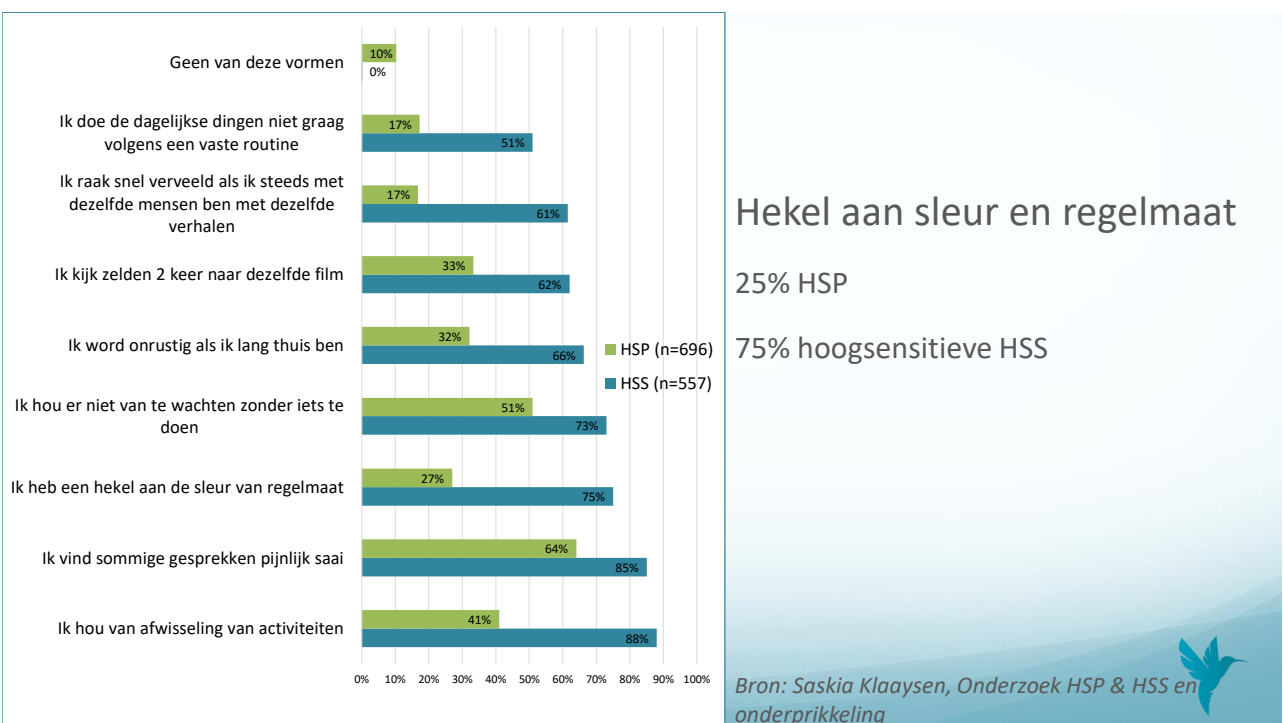
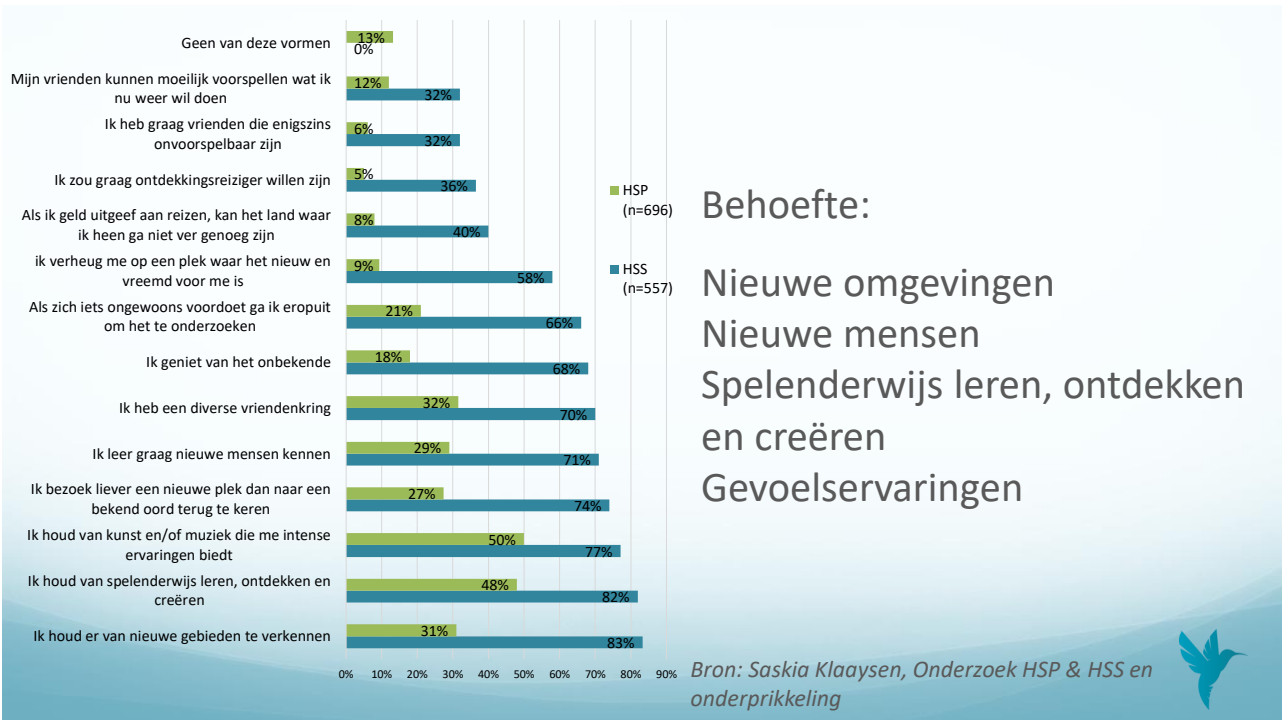


Hoogsensitieve HSS

De hoogsensitieve High Sensation Seeker

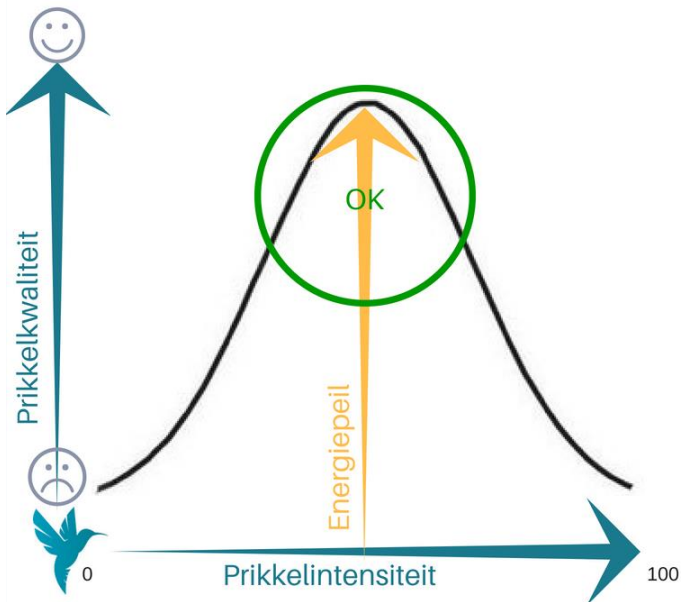
1. Is hoogsensitief: heeft een aangeboren temperament met een grote gevoeligheid voor interne en externe stimuli en het diepgaand verwerken van en sterk reageren op deze informatie.
2. Heeft een sterke drive naar vernieuwing en verandering of fysieke ervaringen die intense gevoelservaringen geeft.
3. Is snel verveeld en vermijdt sleur, routine en verveling en vertoont meestal één of meer kenmerken van ontremming.

Bron: Saskia Klaaysen



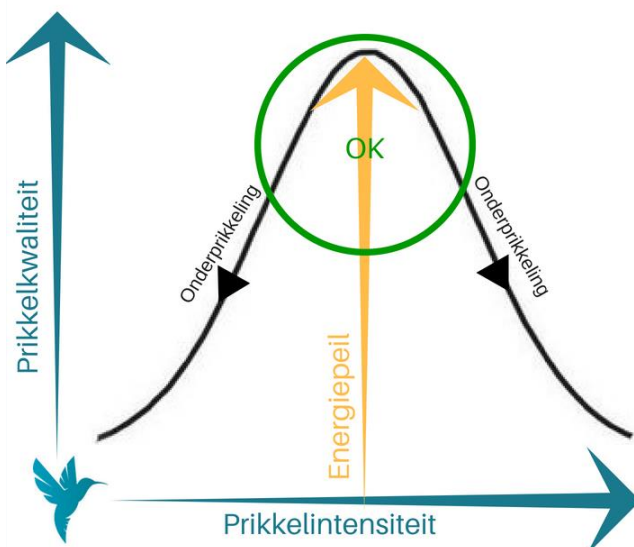
Optimale prikkelcurve

Bron: Frouke Vermeulen (aangevuld/bewerkt)



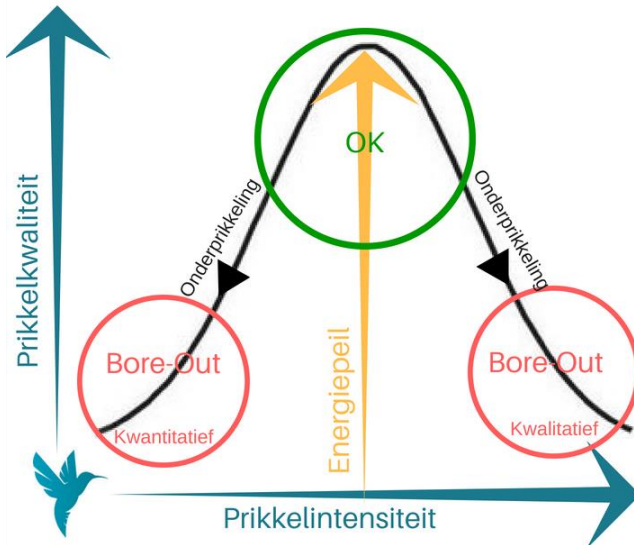
Optimale prikkelcurve

Bron: Frouke Vermeulen (aangevuld/bewerkt)



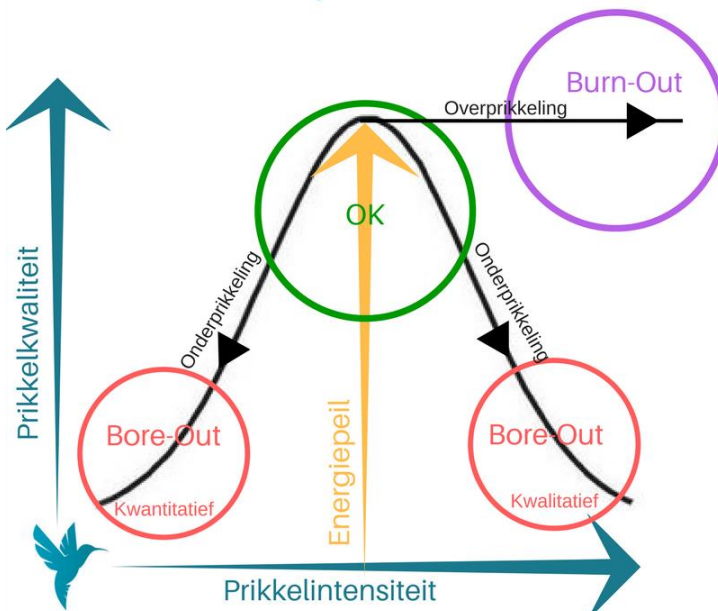
Optimale prikkelcurve

Bron: Frouke Vermeulen (aangevuld/bewerkt)



Optimale prikkelcurve

Bron: Frouke Vermeulen (aangevuld/bewerkt)



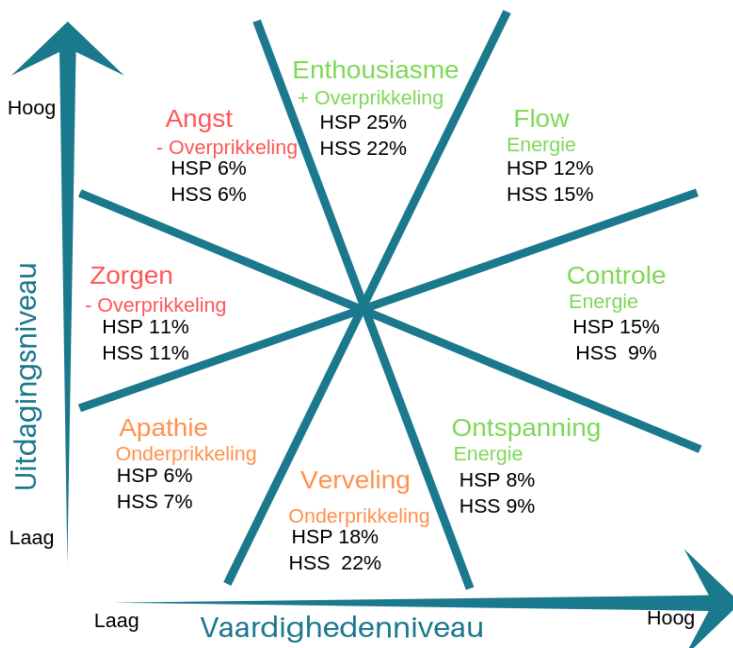
	HSP (n=696) %	HSS (n=557) %
Burn-out	51	48
Bore-out	15	29

Bron: Saskia Klaaysen, Onderzoek HSP & HSS en onderprikkeling, 2018

Onderprikkeling op het werk

	Kwalitatieve onderprikkeling		Kwantitatieve onderprikkeling	
	Te veel werk %		Te weinig werk %	
	HSP (n=199) 26	HSS (n=182) 34	HSP (n=88) 12	HSS (n=81) 15
Zinloos bezig zijn	24	27	55	62
Intellectuele vermogen te weinig inzetten	24	29	55	67
Creatieve vermogens te weinig inzetten	35	43	51	64
Empathische vermogen te weinig inzetten	24	34	42	51
Fysieke vermogens te weinig inzetten	16	25	24	32
Doe te weinig waar mijn hart ligt	36	43	49	57
Te weinig uitdaging	18	30	45	64
Te weinig ontwikkelen, leren en groeien	25	31	39	46

Bron: Saskia Klaaysen, Onderzoek HSP & HSS en onderprikkeling, 2018



Onderprikkeling, sociaal & vrije tijd

Behoefte aan meer afwisseling	HSP %	HSS%
Vriendschap	27 (n=596)	31 (n=499)
Relatie	29 (n=469)	42 (n=417)
Gezin	39 (n=393)	44 (n=310)
Familie	30 (n=604)	33 (n=506)
Bron: Saskia Klaaysen, Onderzoek HSP & HSS en onderprikkeling, 2018		

- Hobby en vrijetijdbesteding: grote tevredenheid, 10% verveling
Wil meer afwisseling: 35% HSS en 30% HSP
Ontevreden over hoeveelheid tijd: en 34% HSS, 24% HSP
- Grote tevredenheid: vriendschap, relatie en gezin rond 70%, familie (50%)

Onderprikkeling, sociaal & vrije tijd

Verveling	HSP %	HSS %
Vriendschap	9 (n=596)	13 (n=499)
Relatie (sleur)	21 (n=469)	22 (n=417)
Gezin	26 (n=393)	31 (n=310)
Familie	28 (n=604)	34 (n=506)
Bron: Saskia Klaaysen, Onderzoek HSP & HSS en onderprikkeling, 2018		

- Verveling bij opvoeding laag (9% HSP, 11% HSS)
- 3% HSP en 6% HSS wil andere relatie

Symptomen

Symptoom	HSP (n=696) %	HSS (n=557) %
Vermoeidheid	48	45
Piekeren, vol hoofd, verlies overzicht	38	43
Chagrijnig, kort lontje, prikkelbaar	36	39
Nergens meer zin in	31	35
Behoeftte niet meer weten	26	32
Sneller emotioneel	23	32

Bron: Saskia Klaaysen, Onderzoek HSP & HSS en onderprikkeling



Onderprikkeling

- Te weinig prikkels of te weinig bewust van prikkels omdat het brein ze als 'saai' ziet
- Te weinig kwalitatieve prikkels (blijheid, voldoening & zingeving)
- Ontstaat door snelle informatie-opname, sleur, routine Tekort voeding voor diepgaande informatieverwerking .
- Te weinig stimulering van sympathisch zenuwstelsel (activeringsstelsel)
- Default Mode Netwerk in het brein actiever, executieve vaardigheden nemen af, piekeren kan toenemen
- Gebrek aan dopamine (gen Drd4-7R), junkie-gedrag
- Gevolg: verveling, lamlendigheid, sloom, onvrede, onrust slaperigheid, afname geluksgevoel, stress, bore-out, piekeren



Onderprikkeling/ leegloop energie

Bron: Saskia Klaaysen, vrij vertaald vanuit de Cirkel van Overprikkeling



Onderprikkeling

1. Jeugd
2. Langetermijnonderprikkeling
3. Tijdelijke onderprikkeling
4. Kortetermijnonderprikkeling
5. Dagelijkse onderprikkeling

Onderprikkeling

1. Jeugd, de 3 R's niet altijd ok.
 - Aanpassingsgedrag
 - Prestatiegedrag
 - Vlucht naar het hoofd, fantasie-droomwereld
 - Recalcitrant gedrag



Onderprikkeling

2. Lange termijn onderprikkeling (> jaar)
Voorbeelden
3. Tijdelijke onderprikkeling (paar maanden, begin en eind)
 - Baan
 - Activiteiten
 - Relaties & Contacten -
 - Gezondheid
 - Eigenwaarde/ Rejection sensitivity



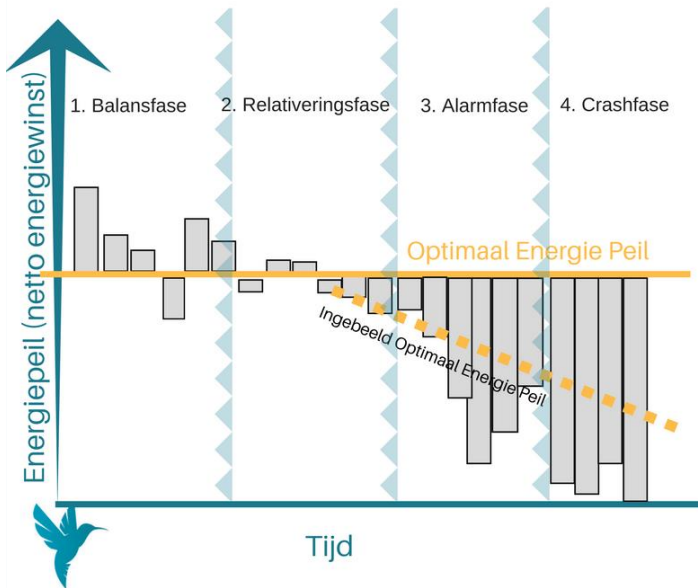
Onderprikkeling

4. Korte termijn (paar dagen, weken)
 - Moeten
 - Weinig dwarrel, inspiratie, droom en onderzoekstijd
5. Dagelijkse onderprikkeling
 - Te veel rust & regelmaat
 - Routine
 - 'Te weinig prikkels'



De 4 Fases Bore-Out

Bron: Frouke Vermeulen



"Onderprikkeling
signaleert de wezenlijke
behoefte, het antwoord
op de stress,
lamlendigheid &
downheid"

Saskia Klaayse
Anahata personal coaching


HSP TRAINING
anahata online trainingen

Onderprikkeling
=
kans!

Onderprikkeling is een kans

- Waarschuwing: tijd voor iets nieuws, ACTIE
- Zelfregulering
- Nieuwe doelen voor jouw interesses, uitdaging en zingeving
- Van piekeren naar dagdromen: dwaalgedachten een kans geven
- Verbeelding en Creativiteit
- Op jouw manier leven



Belemmeringen

- Afwijzingsgevoeligheid – rejection sensitivity – angst
- Meer aandacht voor overprikkeling en rust
- Veiligheid & zekerheid vanuit hoogsensitiviteit – HSS kant krijgt geen kans
- Aanpassingsgedrag vanuit de jeugd
- Default mode netwerk



