

Overprikkeld? Moe? Stress? Geen wonder als je steeds wordt uitgenodigd **het buiten jezelf te zoeken**

We zijn hoofden op pootjes geworden. Het gevolg: stress en vermoeidheid. En omdat de meeste mensen dat liever mijden, gaan ze op zoek naar weer nieuwe 'vulling'. We vergeten ons lijf.

Overprikkeling is geen aandoe-ning, die verholpen moet worden. Het is een signaal dat het evenwicht moet worden hersteld. TNO becijfert recent dat een kwart van de jongeren tussen 18 en 34 jaar kampt met zogenaamde burn-out klachten. De helft (!) van alle jongeren kent mentale klachten. Verontrustende cijfers. Maudie Derks, directeur van verzuimbegeleider Acture, noemt in *Trouw* psychisch verzuim een 'veenbrand'.

'De wetenschap zit een beetje met de handen in het haar als het gaat om overprikkeling', zei Stefan van der Stigchel, hoogleraar cognitieve psychologie van de Universiteit Utrecht, afgelopen zaterdag in deze krant. Uiteraard. Want de wetenschappelijke manier van kijken mist de essentie. Het jammerlijke is dat dit probleem enkel vanuit een medische of economische bril wordt bekeken.

Ik zie dat jongeren in de kern innerlijke leegte vermijden. Dat leidt tot gedrag dat de mentale overprikkeling explosief doet stijgen, en daarmee tot een ontoelaatbare mentale belasting. Het gevoel van leegte groeit, omdat je als jongere voortdurend wordt uitgenodigd om het buiten jezelf te zoeken; in de vorm van het voldoen aan prestaties, sociaal wenselijke beeldvorming via sociale media, vermaak, sport, vakanties en feesten.

Leegte wordt beantwoord met een dopaminezucht. Overall is 'vulling' beschikbaar. 'We blijven naar feestjes gaan in de hoop geluk te ervaren, maar raken in plaats daarvan verslaafd aan de schijnbevrediging', aldus Jelle Honig in *NRC*.



Jongeren bij een concert.

Foto Getty



Huub ter Haar is theoloog en lichaamsgericht therapeut.

Veel jongeren zijn een hoofd op pootjes geworden en kunnen geen contact maken met hun lijf. Het doorleven van verdriet, angst of woede is oncomfortabel en de oplossing ligt in verdoven, vermijden of therapieëren. Terwijl ruimte geven aan emoties juist tot rust in het brein leidt. Het leeuwendeel van alle informatie in het lijf is sensorisch.

Overprikkeling is daarom volgens mij een signaal dat je meer verbinding nodig hebt. Als eerste met de ervaring van leegte in jezelf. Dit is echter ongemakkelijk en leidt tot vermijdingsgedrag. De vicieuze cirkel is dan rond: verlies van evenwicht. Dat

gaat gepaard met chronische stress en vermoeidheid, want het autonome zenuwstelsel staat voortdurend in een actiestand. Diepe ontspanning en aanvaarding van je ongemak, om te kunnen herstellen, ontbreken.

Als jongeren leren ongemak welkom heten, stijgt hun weerbaarheid. Ze ervaren dan meer ruimte én begrenzing en hierdoor herstel van vermoeidheid en zelfverlies. Thuiskomen in je lijf bevordert de verbinding met jezelf en daarmee met de ander. Het stimuleert de emotionele en sociale ontwikkeling. Dat maakt het vermijdingsgedrag ook weer minder groot.

Jongeren worden vrijer van de eisen die de prestatie- en de beeldcultuur aan hen opdringen. Je komt losser van dat wat je telkens onbewust leidend hebt gemaakt (gezien willen worden en erbij willen horen). Het omarmen van de 'leegte' leidt tot ontspanning, verbinding en afname van de hang naar prikkels.