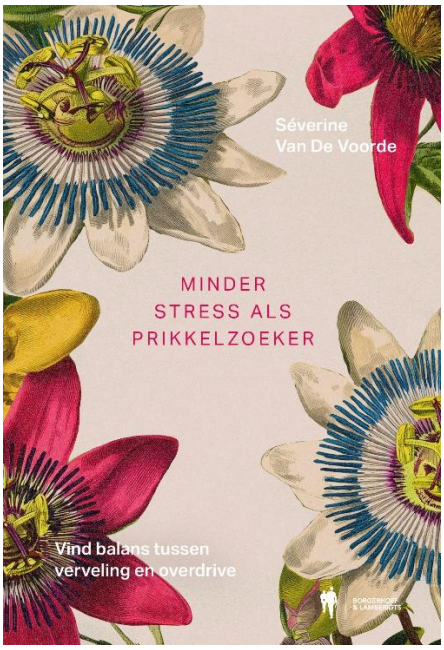
Minder stress als prikkelzoeker. Vind balans tussen verveling en overdrive.

© 2026 Séverine Van De Voorde | Borgerhoff & Lamberigts
www.vanstressnaarveerkracht.be



Inleiding

Dag lieve lezer,

Dit is het vijfde en meteen ook laatste boek in mijn **reeks over stress** (geen stress – er komt snel een nieuwe reeks aan 😉). In *Van stress naar veerkracht* kon je alles lezen over de werking van je stresssysteem en de reden waarom zoveel mensen chronisch overprikkeld zijn. In de opvolger *Van rush naar rust* zoomde ik in op de gejaagdheid en het gebrek aan focus die het leven van velen in deze snelle overprikkelende (digitale) wereld typeren. In *Hoogsensitief omgaan met stress* kwam aan bod wat hoogsensitiviteit precies is en waarom stress en burn-out vaker voorkomen bij die doelgroep. In *Stressvrij leven met ADHD* deed ik hetzelfde voor volwassenen met (een vermoeden van) AD(H)D.

Ik hoorde dat er heel wat mensen waren die zich wel een beetje in het beeld van ADHD herkenden, maar toch niet helemaal. Mensen die wel snel onderprikkeld en verveeld geraken, maar toch minder last hebben van de moeite met zelfregulatie (en executieve functies) die de kern is van ADHD. Als ik verder naar hun verhalen begon te luisteren, merkte ik dat er een groep mensen bestaat die heel veel nood heeft aan **sterke prikkels** in de vorm van intense ervaringen, uitdagingen, veel afwisseling, nieuwe dingen doen en leren. Hun brede waaier aan interesses, passies, kennis en kunde maakt hen bijzonder veelzijdig. Daarnaast hebben ze een heel intense manier van zijn en doen: een krachtige innerlijke drang om te ontdekken, te leren, te groeien en te beleven met heel veel drive, een onstilbare nieuwsgierigheid en onuitputtelijk enthousiasme. Het blijkt om een **brede en diverse groep** te gaan waarbinnen profielen passen

als de multipotentials en -passionates, de (creatieve) generalisten, breed-, meer- en hoogbegaafden, novelty lovers en (hoogsensitieve) high sensation seekers. Toen ik info begon op te zoeken merkte ik dat er wel wat literatuur bestaat over de individuele profielen (weliswaar heel beperkt, zeker in het Nederlands), maar niet over de groep van mensen die zich in een **mix** van die profielen herkent. Mijn motivatie was aangewakkerd om daar verandering in te brengen. Ik merkte dat ze allemaal de **unieke combinatie van drie zeer uitgesproken eigenschappen** vertonen: veelzijdig, intens en nood aan sterke prikkels om niet verveeld te geraken. Daarom besloot ik om de overkoepelende term **veelzijdige intense prikkelzoeker (VIP)** te gebruiken om die groep aan te duiden. Als een echt prototype ging ik me enthousiast en met een enorme drive deepdive-gewijs onderdompelen in deze nieuwe en dus (toch voor even 😉) spannende materie.

Ik deed een oproep voor het invullen van een **enquête** om een beter zicht te krijgen op de specifieke eigenschappen, noden en valkuilen van deze groep. De oproep klonk als volgt: 'Voor mijn volgende boek ben ik op zoek naar veelzijdige prikkelzoekers.
Zij die duizenden ideeën hebben. De turbo-, popcorn- en soms chaosbreinen.
De veelwillers, -kunners en -weters (van alles een beetje, maar van niets echt heel veel).
Zij die superenthousiast worden als ze iets nieuws tegenkomen. Zich volledig onderdompelen in een topic om dan een tijdje later alle interesse te verliezen met het gevoel: been there, done that. Zij die alles willen (en liefst direct en tegelijk) en beseffen dat ze in één leven nooit alles zullen kunnen doen wat ze graag zouden willen. Zij die afwisseling nodig hebben en misselijk worden als ze zich vervelen. Herkenbaar? Vul dan deze heel korte vragenlijst in.' En of het **herkenbaar** was… Niet alleen vulden bijna 250 mensen de vragenlijst in, ik kreeg ook heel wat persoonlijke reacties die boekdelen spraken: dit is helemaal wie ik ben; alsof ik in de spiegel kijk als ik lees wat jij schrijft; ongelooflijk hoe treffend ik mij daar in herken; echt heel vreemd om jezelf te horen beschrijven; oef, er zijn nog mensen met een hoofd zoals het mijne; eindelijk het gevoel dat ik niet van een vreemde planeet kom; alles valt nu precies als een puzzel in elkaar; onmiddellijk voelde ik me begrepen en werd ik milder voor mezelf; een gevoel van thuiskomen.

Toch waren er ook mensen die aangaven zich wel te herkennen in de beschrijving van de eigenschap, maar niet in de term prikkel*zoeker*. Omdat ze niet het gevoel hebben bewust op zoek te gaan naar prikkels en stimulatie, maar dat de interessante dingen gewoon vanzelf op hun pad komen. Misschien klinkt de term **prikkel*liefhebber*** dan beter.

Anderen gaven aan dat ze prikkels vooral associëren met externe stimulatie en zich daardoor niet helemaal met de term vereenzelvigen. Misschien is een ***beleving- of ervaring*zoeker** voor hun een beter woord. Want het gaat bij VIP's niet altijd om nood aan prikkels in de buitenwereld. Er zijn er evenveel die de nodige stimulatie net in hun binnenwereld vinden, bijvoorbeeld door talen te leren, te filosoferen, te fantaseren, na te denken. En zelfs in de buitenwereld hoeft het niet altijd om drukte en actie te gaan. Je kan ook houden van intense gesprekken of andere intense gevoelservaringen. VIP's zijn niet op zoek naar adrenaline of kicks, maar wel naar weten, kennen, ontdekken, groei, expansie, transformatie.

Het viel me op dat de meeste antwoorden op de enquête kwamen van mensen **tussen de 30 en 65 jaar**. Geen piepjonge spring-in-'t-veldjes dus, maar mature exemplaren met de nodige

portie inzicht, overzicht en levenservaring (meestal toch 😉). De sterke nood aan prikkels kan dus niet (louter) worden toegeschreven aan jeugdige impulsiviteit, maar zit echt verweven in de kern van hun zijn.

Door de grote respons kreeg ik een heel mooi zicht op het dagelijks leven van een VIP, op de sterktes, de noden maar ook de valkuilen. Voor de situaties die heel veel terugkwamen over de verschillende verhalen heen selecteerde ik een aantal **treffende anekdotes** die ik anoniem in dit boek verwerk. Ik **interviewde** ook een aantal meer publieke figuren met een VIP-profiel. Je vindt daarvan een aantal highlights in de kaders 'Interview met'. Op die manier krijg je niet alleen een theoretisch maar ook praktisch beeld van het profiel van de veelzijdige intense prikkelzoeker.

Om dit boek deze keer echt eens **beknopt** te houden (eindelijk gelukt – toch volgens mijn normen 😅), focus ik enkel op de elementen die specifiek zijn voor de VIP. Ik belicht dus vooral de zaken die nieuw zijn in vergelijking met mijn andere boeken in de *Stress*-reeks. Zoals bij mijn andere boeken is het vooral de bedoeling om een totaalplaatje te scheppen, een overzicht van alles wat voor de VIP relevant is. In de literatuurlijst achteraan vind je leestips om je in de individuele elementen te verdiepen (bv. hoe je loopbaan vormgeven). Zodra je een goed inzicht hebt in hoe je bedrading als VIP in elkaar zit en je bereid bent om naar je behoeften te luisteren, is het tijd om mijn boek *Van stress naar veerkracht* erbij te nemen. Daarin krijg je een heel arsenaal aan tools om je welzijn op verschillende domeinen (cognitief, emotioneel, lichamelijk, sociaal) te vergroten. Herken je bijkomend ook eigenschappen van hoogsensitiviteit of hoogbegaafdheid, dan vind je meer info over die specifieke aandachtspunten in *Hoogsensitief omgaan met stress*. Merk je kenmerken van AD(H)D op bij jezelf, dan is *Stressvrij leven met ADHD* een aanrader om hierna te lezen.

In **deel 1** krijg je een uitgebreide beschrijving van de drie kerneigenschappen van de VIP: veelzijdigheid, intensiteit en nood aan sterke prikkels. Daarnaast maak ik een vergelijking tussen de VIP en andere meer bekende profielen, namelijk ADHD, hoogsensitiviteit, hoogbegaafdheid, multipotentialisme en high sensation seeking. Ik toetste dat af bij verschillende Vlaamse en Nederlandse inhoudelijke experts die dit deel proeflazen (je vindt hun namen in het dankwoord). Tot slot krijg je inzicht in een aantal facetten waarin VIP's onderling van elkaar kunnen verschillen. Als je een plezant en tevreden leven wil leiden, moet je weten met welke unieke bouwstenen je te maken hebt en dus best rekening houdt.

In **deel 2** volgt – na een beknopte uitleg over wat stress precies is – een overzicht van de factoren die in het leven van een VIP tot chronische stress kunnen leiden. Wanneer prikkelzoekers niet luisteren naar hun behoefte aan vernieuwing, variatie, verandering en afwisseling, geraken ze snel onderprikkeld en verveeld. Daardoor lopen ze een groter risico op een **bore-out**. Over dat fenomeen is heel weinig info te vinden in de bestaande literatuur. Het krijgt ook zelden aandacht in boeken over hoogbegaafdheid, multipotentialisme of sensation seeking. Een uitzondering is het boek *Prikkels bijten niet!* van Saskia Klaaysen, die onderprikkeling expliciet benoemt als potentiële stressor bij de hoogsensitieve high sensation seeker. Alles wat ik over onderprikkeling, onderbelasting, verveling en bore-out heb gevonden, heb ik grondig gelezen en in mijn boek verwerkt. Een absolute must en meerwaarde, aangezien stress door onderprikkeling vaak niet herkend wordt en/of verward

wordt met overprikkeling. Met alle gevolgen van dien, aangezien onderprikkeling geen rust vraagt maar net actie. In dit boek krijg je inzicht in de verschillen tussen onderbelasting/prikkeling (verveling, te weinig uitdaging) en overbelasting/prikkeling (te veel prikkels) en de interventies die elk van die situaties vraagt.

Langs de andere kant riskeert een VIP ook **overweldigd** en overbelast te geraken door te veel tegelijk te willen doen en te weinig tijd te nemen voor rust en herstel (vanuit passie, nieuwsgierigheid en enthousiasme). Ze ervaren ook vaak keuzestress, taakverlamming (freeze) en uitstelgedrag door het veel te grote aantal opties, plannen en ideeën. Dat zijn een voor een factoren die kunnen leiden tot chronische overprikkeling en op termijn tot **burn-out**.

VIP's kunnen dus **doorschieten** aan beide kanten van de balans: te weinig uitgedaagd, of net te veel geprikkeld. En dan is er nog de moeilijke evenwichtsoefening ertussen. Dat blijkt iets heel typisch in het verhaal van elke VIP: de zoektocht naar een leven met precies de juiste soort en hoeveelheid prikkels. Het is dus de kunst om te ontdekken hoe je mooi kan dansen tussen de uitersten van verveling en overdrive, hoe je kan surfen op de golven van platte rust en wilde actie. Dat leer je in deel 3 van dit boek bij 'zelfrealisatie'.

Als VIP hou je nog meer dan anderen van de **'optimale ervaring'**: het gevoel ten volle te leven, te zijn daar waar het knettert, in de flow. Dat kan ervoor zorgen dat je soms veel te veel gas geeft en te weinig tijd neemt voor rust en herstel. Niksen en ontspannen voelt voor jou als tijdverlies. Slapen, moet dat echt? Helaas pindakaas. Zonder bijtanken loop je leeg en met een lege batterij kan je nog minder doen dan je zou willen. In deel 3 (bij 'zelfregulatie') leer je dan ook om tijdig te leren schakelen naar de juiste versnelling: wanneer heb je rust en herstel nodig en wanneer actie en uitdaging? Hoe kan je ruimte maken voor voldoende prikkels en jezelf toch op tijd begrenzen?

Een andere typische **dynamiek** is de volgende: eerst duik je superenthousiast ergens voor 200% in, maar dan niet zoveel later ben je de interesse compleet verloren. Dat is niet alleen frustrerend, maar ook heel verwarrend. Je dacht dat je 'het' nu echt gevonden had, maar komt alweer van een kale reis thuis. Ook je omgeving snapt er niets van. Ze vinden je wispelturig en denken onterecht dat je weinig doorzettingsvermogen hebt. Wat iedereen vergeet is dat jouw brein anders werkt dan gemiddeld en dat je dus ook andere behoeften hebt. Jij stopt niet met iets omdat je bang bent of omdat het te moeilijk is, maar simpelweg omdat het klaar is voor jou. Omdat je er hebt uitgehaald wat je nodig had (bv. je snapt iets of beheerst iets tot op een bepaald niveau). Voor een VIP is 'afgewerkt' iets anders dan perfect beheersen of een duidelijk eindproduct. Het creatieve proces en de leerervaring zijn vaak belangrijker dan het eindresultaat. Verandering en afwisseling zijn voor jou dan ook echt **sleutels voor welzijn**.

Er is dus heel duidelijk sprake van een aantal **opvallende eigenschappen** die deze groep mensen gemeenschappelijk hebben. Alleen al dat feit geeft het nieuwe VIP-concept niet alleen bestaansrecht, maar ook bestaansnood. Dat die facetten herkend en expliciet benoemd worden, maakt dit boek dan ook uniek in zijn soort. Een grote groep mensen zal zich eindelijk gezien en begrepen voelen. Ze zullen ontdekken dat ze niet alleen staan met hun typische eigenschappen. Dat ze niet gek of abnormaal zijn. Wel atypisch. Ze zullen inzien dat ze een specifieke bedrading hebben die anders is dan bij de gemiddelde mens. Het zal het plaatje

eindelijk doen kloppen voor zij die zich wel een beetje maar niet helemaal of net in een mix van de bestaande labels (bv. ADHD, hoogsensitief, hoogbegaafd) herkennen. In mijn boeken over hoogsensitiviteit en ADHD vind je als VIP ook zeker heel wat nuttige tools, maar als je jezelf niet met die labels associeert, dan geraakt die info uiteraard niet tot bij jou. Met het label VIP heb je nu een naam voor je totaalpakket aan eigenschappen en meteen een handleiding voor de bijbehorende behoeften zonder dat je automatisch denkt aan dingen die door therapie gefikst moeten worden. Je hoeft jezelf niet te veranderen. Het is wel nodig om een leven te creëren dat specifiek past bij hoe jij in elkaar zit.

In **deel 3** krijg je daarom een **handleiding op maat** van jouw specifieke bedrading, zodat je voor jezelf een plezant en betekenisvol leven kan creëren met meer balans en flow. De tools worden opgedeeld in drie grote sleutels: zelfkennis en -acceptatie, zelfrealisatie en zelfregulatie.

Het begint allemaal bij de juiste **kennis**. Als VIP heb je een prachtig instrument gekregen, maar met de verkeerde handleiding. Met de info uit deel 1 en 2 zal je jezelf, je sterktes, behoeften en uitdagingen grondig leren kennen. Het zal je helpen om te begrijpen waarom je snel verveeld geraakt en veel vernieuwing, variatie en afwisseling nodig hebt. Je brein werkt echt anders dan gemiddeld. Je hebt andere behoeften. Weten hoe je brein werkt en met welke behoeften dat gepaard gaat, is de voorwaarde om te weten welke keuzes bij jou passen. Enkel door **passende keuzes** kan je je bijzondere potentieel maximaal benutten en de eeuwige dans tussen verveling en overdrive ontspringen.

De juiste keuzes maken vraagt uiteraard om **zelfkennis**, namelijk weten wat jij dan precies nodig hebt om te kunnen floreren. Veel VIP's lopen echter helemaal leeg omdat ze niet met hun talenten bezig zijn en niet luisteren naar hun natuurlijke behoefte aan vernieuwing en afwisseling. Het ontbreekt hen aan de juiste inzichten. Vaak omdat ze geleerd hebben om stukken van zichzelf weg te steken zodat ze geen commentaar krijgen en graag gezien worden. In deel 3 leer je dan ook om opnieuw te luisteren naar je innerlijke kompas door je behoeften, verlangens, sterke kanten en waarden te ontdekken en door komaf te maken met belemmerende overtuigingen en aangeleerde patronen (bv. angst voor afwijzing, people pleasing, ongezond perfectionisme).

Maar passende keuzes maken vraagt naast zelfkennis ook **zelfacceptatie**. Enkel wanneer je accepteert dat je specifieke behoeften hebt, zal je er ook naar durven luisteren, er rekening mee houden en er naar handelen.

Veel VIP's durven niet naar hun behoefte aan variatie te luisteren omdat het niet de **norm** is in onze maatschappij. We moeten kiezen voor één studie, één hoofdvak, één beroep… En als we iets gekozen hebben, worden we dan ook nog eens verondersteld om dat voor eeuwig en altijd te blijven doen, ook al hebben we de interesse al lang verloren. VIP's vragen zichzelf dan ook af waarom ze nooit iets volhouden. Ze zijn vaak gefrustreerd, schamen zich en voelen zich schuldig. Ze hebben een sterke innerlijke criticus en vaak een laag zelfbeeld. Dat komt doordat ze zichzelf proberen aan te passen aan de norm. Maar hier geldt heel duidelijk het principe van het **lelijke eendje**: als je jezelf vergelijkt met mensen die anders bedraad zijn dan jij, dan zal je je altijd abnormaal voelen en nooit jezelf durven zijn. Maar er is niets mis met jou. Je

bent alleen geen eend; je bent een zwaan. Je hebt een brein dat anders werkt dan wat als 'normaal' beschouwd wordt in onze maatschappij. Je hebt dus ook een andere handleiding. Als je die niet kent en niet respecteert, zal je nooit een leuk en tevreden leven kunnen leiden. Je kan namelijk geen Monopoly spelen met de handleiding van Ganzenbord.

Het schrijven van dit boek was voor mezelf ook een bijzonder **verrijkend proces**. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik mossel noch vis ben. Aan de ene kant nood aan de striktheid van wetenschap en cognitieve arbeid, aan de andere kant zot van de artistieke vrijheid van de podiumkunsten (op p.7 ga ik met de billen bloot en doe ik heel mijn VIP-parcours uit de doeken – niet schrikken 😉). Ik heb altijd gezegd: ik besta uit twee tegenstrijdige delen. Ondertussen heb ik geleerd dat ik niet hoef te kiezen voor mijn ene of mijn andere kant. Integendeel, ik moet ze net combineren om echt gelukkig te zijn. Ik geef mezelf dan ook toestemming om te luisteren naar mijn specifieke behoeften, los van wat anderen daarvan denken of vinden. Dat ik stop met iets als ik erop uitgekeken ben, is geen kwestie van opgeven maar een vriendelijke daad van zelfzorg. Er is niets mis met mij. Het is gewoon tijd voor iets anders. En al die ervaringen, alles wat ik geleerd en uitgeprobeerd heb, hebben toegevoegde waarde. Ze zorgen dat ik unieke linken kan leggen, dat ik overal wel mijn plan kan trekken, dat ik een goed gevulde gereedschapskist heb en een brede blik op de wereld.

Hopelijk kan de nieuwe kennis die ik in dit boek verzamelde, ook jou helpen om jezelf **met andere ogen** te bekijken. Je bent niet moeilijk, een mislukking, een opgever, iemand die niet weet wat die wil, wispelturig, lui of ongedisciplineerd. Je hoeft jezelf niet in één vakje te proppen omdat dat voor anderen overzichtelijker is. Je hoeft jezelf dus zeker niet kleiner te maken om in dat ene vakje te passen. Je talenten zijn uniek en waardevol, je zit vol potentieel dat zit te wachten om naar buiten te komen als het maar de kans krijgt. Stop dus met je aan te passen aan de norm en geef jezelf eindelijk wat je nodig hebt. Zo kan je het leven gaan leiden dat echt bij jou past: veelzijdig, divers, intens en vol passie.

Ik gun het je.

Liefs,

Séverine

#vanstressnaarveerkracht

www.vanstressnaarveerkracht.be