

De Grote Ontprikkelazing met Brankele Frank in Museum van de Geest



Foto: Joris Casaer

Haarlem, 7 april 2026 – Als er iets is waar de moderne mens behoefte aan lijkt te hebben dan is het ontprikkelen. We krijgen immers in één dag evenveel prikkels te verwerken als mensen in de Middeleeuwen in hun hele leven. In De Grote Ontprikkelazing op donderdagavond 30 april onderzoekt neurobioloog en schrijver Brankele Frank het prikkel-fenomeen. De lezing vindt plaats in Museum van de Geest en is georganiseerd in samenwerking met Psychologie Magazine.

De lezing sluit aan bij haar nieuwste boek *Het grote ontprikkelboek* dat op 24 april verschijnt. Een toegankelijk denk- en doeboek voor iedereen die zich weleens overprikkelde voelt. Frank bundelt essays, interviews, puzzels en oefeningen die inzicht geven in hoe prikkels ons brein beïnvloeden én hoe je direct meer rust kunt ervaren.

Moeten we allemaal op prikkeldieet? Kán een mens eigenlijk wel overprikkelde zijn? En hoe zou je eigenlijk moeten ontspannen? In deze lezing loodst Brankele je door de wereld van de prikkels zelf, langs de wegen die zij binnen in jou afleggen en hoe dat in je brein en lichaam werkt. Het gaat over ontspannen en inspannen, oorschelpen en festivals, volumeknoppen en stilte. Prikkelend, maar niet té.

Over Brankele Frank

Brankele Frank is bij een breed publiek bekend van haar deelname aan *De Slimste Mens*, waar zij als winnaar uit de bus kwam. Daarnaast schreef zij meerdere boeken over burn-out en is zij zelf ervaringsdeskundige. Vanuit die persoonlijke én wetenschappelijke achtergrond weet zij complexe thema's rond prikkels, stress en herstel toegankelijk en herkenbaar te maken, en biedt zij nieuwe perspectieven op hoe we mentaal in balans kunnen blijven in een prikkelrijke wereld.

Praktische informatie

- **Tijd:** de lezingen starten om 19:30. Het museum is geopend van 18.30, let op: de keuken van museum café Thuys is tijdens deze avondopstellingen gesloten. Natuurlijk ben je wel van harte welkom voor een heerlijk kopje koffie of een drankje vooraf.
- **Locatie:** Museum van de Geest | Haarlem
- **Kosten:** € 15,-
- **Borrel:** Na afloop van de lezingen is er een borrel in het museumcafé, waarbij ook Brankele aanwezig zal zijn
- Tickets zijn te koop via [onze ticketstraat](#). Heb je een museumjaarkaart? Vergeet deze dan niet mee te nemen!

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Carine Neefjes, manager communicatie- en vrijwilligerszaken, neefjes@museumvandegeest.nl of Lotte Tieleman, projectmedewerker, tieleman@museumvandegeest.nl