

Hooggevoeligheid

Als alles nét iets harder binnenkomt

Een op de vijf mensen wordt geboren met een sensitief zenuwstelsel dat sterker dan dat van anderen op prikkels reageert. Dat kan leiden tot overprikkeling en stress maar is ook en vooral een krachtige eigenschap. Waar je, als je er rekening mee houdt, veel profijt van kunt hebben.

TEKST: PETRA SCHOUTEN | BEELD: GETTY IMAGES

E ven terug in de tijd. Het diepgaand verwerken van emoties, prikkels en informatie vindt zijn oorsprong in onze evolutie. In de prehistorie was overleven namelijk alleen mogelijk wanneer iedereen goed op elkaar was afgestemd. Naast jagers had een groep ook mensen nodig die vooruit konden denken, risico's konden inschatten en aanvoelden wat het beste voor de gemeenschap was. Hooggevoeligheid was toen zelfs van levensbelang. Hoewel ongeveer 20 procent van de bevolking hoogsensitief is, bestond voor dit fenomeen tot het einde

van de vorige eeuw geen duidelijke naam of verklaring. Dat komt doordat de psychologie als wetenschap nog relatief jong is. Lange tijd richtte onderzoek zich vooral op stoornissen en problemen, en niet op normale verschillen tussen mensen, zoals de mate waarin iemand gevoelig is voor prikkels.

Highly Sensitive Person

De Amerikaanse klinisch psycholoog, psychotherapeut en wetenschappelijk onderzoeker Elaine Aron bracht hier verandering in. Als grondlegger van ►





HSP-COACH MAAÏKE KRUIJSEN:

‘Hooggevoelig is niet hetzelfde als overgevoelig’

het begrip Highly Sensitive Person toonde zij in de jaren 90 aan dat hoogsensitiviteit een aangeboren temperament is. Tot die tijd werden mensen die snel overprikkeld raakten vaak gezien als verlegen of zwak, of ze kregen een verkeerde diagnose, denk aan een angststoornis of depressie. Na de eeuwwisseling kwam ook in ons land steeds meer aandacht voor persoonlijkheidskenmerken en de manier waarop het brein informatie verwerkt. “De opkomst van internet speelde hierin een grote rol: boeken, artikelen en vertalingen over HSP werden makkelijker toegankelijk voor een groter publiek,” zegt HSP-coach Maaïke Kruijsen. Zelf weet Maaïke pas sinds 2005 dat zij hooggevoelig is. “Al in mijn vroege jeugd voelde ik de emoties van anderen sterk aan. Dat niet iedereen hetzelfde voelt als ik, ontdekte ik pas toen een goede vriend mij twintig jaar geleden een boekje gaf over hoogsensitiviteit. ‘Wil je dit eens lezen? Ik herken jou hierin.’ Het was een echte eyeopener: in één keer vielen alle puzzelstukjes op hun plek.”

Geen etiket, maar inzicht

De grootste misvatting over hooggevoeligheid is dat het zou betekenen dat iemand labiel is. Veel mensen denken dat hsp'ers zich aanstellen of emoties niet goed aankunnen. Maaïke: “Hooggevoelig is niet hetzelfde als ‘overgevoelig’. Het is geen stoornis maar een wetenschappelijk aangetoond persoonlijkheidskenmerk. Net zoals introvert of extravert zijn, is HSP

een eigenschap met zowel uitdagingen als sterke kanten.” Volgens Maaïke nemen hoogsensitieve personen details en nuances sneller waar en verwerken ze wat ze zien, horen en voelen op een dieper niveau. Van het geluid van een radio op de achtergrond tot het humeur van mensen in hun omgeving. Een subtiele verandering in een gezichtsuitdrukking of een kleine trilling in iemands stem kan voor een hsp'er al voldoende zijn om te voelen dat iemand iets anders zegt dan hij bedoelt. Vrijwel automatisch gaat het brein met deze informatie aan de slag. Verbanden worden gelegd tussen heden en verleden. Alle informatie wordt op een zorgvuldige en verantwoordelijke manier afgewogen. Dat kost tijd, iets wat door niet-sensitieve mensen niet altijd wordt begrepen.

Wanneer het te veel wordt

Voor hsp'ers kan onbegrip uit de omgeving pijnlijk zijn, vooral wanneer opmerkingen worden gemaakt als: ‘Je stelt je aan’ of ‘Doe niet zo moeilijk’. Verantwoordelijk en betrokken als ze zijn, willen hsp'ers het graag goed doen, waardoor zij hun eigen grenzen

soms te laat herkennen. Om nog maar te zwijgen over de emoties die zij van anderen overnemen. Als hersteltijd ontbreekt, kan spanning zich opstapelen en uiteindelijk leiden tot uitputting.

In haar praktijk begeleidt Maaïke vastgelopen hsp'ers in de leeftijd van 18 tot 80 jaar, die steeds vaker worden doorverwezen vanuit de zorg. “Ik help hen inzicht te krijgen in hun hooggevoeligheid en leer hen hoe ze hier op een gezonde manier mee om kunnen gaan in het dagelijks leven. Het is belangrijk je eigen gevoel serieus te nemen en je niet te laten wegzetten als overdreven. Tegelijkertijd is het goed om te beseffen dat onaardige reacties vaak voortkomen uit onwetendheid, niet uit onwil. Niet-sensitieve mensen weten simpelweg niet hoe het is om prikkels en emoties intenser te ervaren.”

Herken je jezelf?

Voor wie nu denkt: hé, dit gaat misschien wel over mij, is het volgens Maaïke vooral belangrijk om, al dan niet met een coach, rustig en open te onderzoeken wat hooggevoeligheid voor jou betekent. “Zie HSP niet meteen als een vast label, maar als een mogelijke verklaring voor waarom je bepaalde dingen intenser ervaart dan anderen.” Online en ook op Maaïkes website vind je verschillende HSP-testen die kunnen helpen om een eerste indruk te krijgen of hooggevoeligheid bij je past. Deze testen zijn geen officiële

‘Ik vind dat er veel meer waardering moet komen voor gevoeligheid. We proberen maar stoer te zijn, maar juist die kwetsbaarheid en openheid is een kracht’

CABARETIÈRE KARIN BLOEMEN

diagnose, maar kunnen wel zorgen voor herkenning en bewustwording. HSP is sowieso geen probleem dat opgelost moet worden, maar een eigenschap die je kunt leren begrijpen en benutten. Door je grenzen te leren kennen en aandacht te hebben voor je hoogsensitieve talenten, kan hooggevoeligheid juist een kracht worden in plaats van iets waar je tegen vecht.” Hspcoachmaaike.nl

Cijfers & zo

- 20% van de mensen is hoogsensitief (HSP).
- 20% van dieren binnen een soort heeft een gevoeliger temperament.
- Het begrip Highly Sensitive Person werd in de jaren 90 wetenschappelijk beschreven.
- In Nederland werd HSP vooral bekend na 2000, door boeken en internet.
- Uit internationaal onderzoek (Bergsma, 2019) blijkt dat 57% van de hsp'ers een burn-out heeft (gehad), tegenover 15% gemiddeld van alle volwassenen.
- Door die andere werking van het brein hebben hsp'ers van nature twaalf kerntalenten (al dan niet optimaal ontwikkeld). Denk aan aandacht voor detail, genieten van kleine dingen, empathie, zorgzaamheid, creatief denken, sterke intuïtie en zelfreflectie.
- Uit het onderzoek is gebleken dat 87% van de hoogbegaafden ook HSP is.

BRON: HOOGSENSITIEF.NL

VOEL JIJ ALLES NÉT IETS STERKER?

Vraag jij je weleens af: ben ik hoogsensitief? Dan ben je niet de enige. Ongeveer 20% van onze bevolking herkent zich in een van onderstaande kenmerken:

- ✳ Sterk geraakt worden door muziek en kunst
- ✳ De sfeer in een ruimte feilloos aanvoelen
- ✳ Groot inlevingsvermogen en zorg voor anderen
- ✳ Eigen behoeften vaak op de tweede plaats zetten
- ✳ Moeite met veranderingen in planning
- ✳ Sterk gevoel voor rechtvaardigheid
- ✳ Veel piekeren
- ✳ Bovengemiddeld zelfkritisch
- ✳ Meer dan gemiddeld de behoefte aan me-time (verwerkings- en hersteltijd)

Om erachter te komen of je hoogsensitief bent, kun je online verschillende HSP-testen doen. Deze zelftesten geven meer inzicht in je competenties, maar vertellen je ook waar je valkuilen liggen.

BRON: WIJZIJNMIND.NL

Leer je grenzen kennen en heb aandacht voor je hoogsensitieve talenten

Lees, kijk & (be)luister

LEZEN

In *Het hoogsensitieve brein* bundelt Esther Bergsma de nieuwste wetenschappelijke inzichten en laat zij zien dat het brein van hsp'ers aantoonbaar anders werkt. Esthers missie: meer begrip en waardering.

ZIEN

De documentaire *Sensitive: the untold story* van de Amerikaanse psychotherapeut Elaine Aron gaat over de kwaliteiten en valkuilen van HSP. Elaine interviewt onder anderen wetenschappers, maar ook onbekende en bekende mensen (onder wie zangeres Alanis Morissette) over hun leven met hoogsensitiviteit.

LUISTEREN

Wil je met meer ontspanning, flow en zelfvertrouwen je leven leiden? Maken negatieve, onzekere gedachten, verdriet en twijfels jouw leven zwaar? Psychosociaal therapeut Marian van der Werff neemt je in haar Happy Hooggevoelig Podcast aan de hand mee naar een leven waarin je elke dag mag genieten van wie je bent en wat je doet. Podcastluisteren.nl/pod/Happy-Hooggevoelig ▶



ARTHUR JAPIN IS HOOGSENSITIEF

‘Vertrouwen op wat je voelt is voor mij belangrijker dan wat je denkt’

Schrijver Arthur Japin (1956) ervaart andermans opwindings, verdriet en zenuwen. “Dat maakt me kwetsbaar. Maar het is óók mijn kracht.”

Arthur Japin: “Als je in een veilige omgeving opgroeit, leer je vertrouwen te hebben in mensen en situaties. Maar als die veiligheid er niet is, heb je een sterke, bijna instinctieve gevoeligheid nodig om situaties en mensen in te schatten. Ik ben enig kind, opgegroeid in een gezin waar veel ruzie was. Van kleins af aan was ik voortdurend aan het monitoren: hoort hij wel goed wat ze zegt, wordt zij niet boos, komt er geen ruzie? Dreigde het thuis te ontspreken, dan probeerde ik de situatie te sussen. Misverstanden razendsnel ontleden en neutraliseren werd zo een tweede natuur. Ook in de klas nam ik die gevoeligheid mee. Al noem ik het zelf geen zwakte. Op de lagere school, en later ook op de middelbare school, merkte ik dat klasgenoten feilloos aanvoelden waar mijn kwetsbaarheid zat. Zo’n klas, ook hoog-sensitief in die zin, voelt dat enorm aan. Het pesten bevestigde voor mij alleen maar dat ik op mijn intuïtie moest blijven vertrouwen. Want wat is de volgende stap? Staat er om de hoek iemand mij op te wachten? Ik had een hondje, hij hield me dicht bij mijn gevoel. Een hond voelt instinctief wie er aankomt: moet hij grommen of kwispelen? Mensen denken soms dat je de buitenkant beoordeelt, maar het gaat juist om de binnenkant. Van een afstand kan ik vaak al inschatten wat voor iemand eraan komt.

Hooggevoeligheid heeft voor- en nadelen. Voor mijn werk, vooral het schrijven, is het een groot voordeel dat ik mensen kan analyseren en begrijpen. In sociale situaties kan het juist lastig zijn. Hoe

meer mensen er om me heen zijn, hoe meer signalen ik oppik en hoe meer energie dat kost. Als je twintig bent, denk je dat je dat moet doen zoals iedereen, maar voor mij werkte dat niet. Ik heb moeten leren mezelf toe te staan dat ik niet naar cafés of drukke verjaardagen ga.

Rustig thuis zijn en voelen wat nodig is, dat is voor mij belangrijk. Als kind wist ik niet beter. Later werd het soms een last en nu zie ik het vooral als een kracht. Mijn hooggevoeligheid gaf me altijd een voorsprong, maar toen ik jong was ging ik er ook tegenin. In mijn twintigerjaren dacht ik dat ik mensen niet mocht beoordelen op een eerste gevoel. Toch bleek dat gevoel vaak te kloppen. Het blijft een worsteling: zoeken tussen vertrouwen op wat je voelt – wat voor mij belangrijker is dan wat je denkt – en toch een sociaal leven opbouwen. Toen er begin 2000 voor het eerst in de media over hoogsensitiviteit werd gesproken, dacht ik: o, maar dát is het. Dat gaf opluchting. Daarna ben ik me meer gaan terugtrekken en heb ik bewust plekken gezocht waar ik kan opladen.

Mijn leven is gebouwd op twee dingen: drukte vermijden en rust creëren. We hebben een huis waar de luiken dicht kunnen, op een plek midden in het bos, waar niemand langskomt. Vanuit die rust kan ik periodes hebben waarin ik naar buiten treed, bijvoorbeeld rond de Boekenweek. Dan merkt bijna niemand dat ik introvert ben, al kost het me veel energie.

In mijn boeken schrijf ik eigenlijk altijd over mensen die op de een of andere manier niet passen in hun omgeving en die een manier moeten vinden om te

‘Neem, waar het kan, tijd voor die intense gevoelens’

overleven. Dat kan iemand zijn die blind is, doof, mismaakt of op een andere manier afwijkt. Vaak gaat het om een extra gevoeligheid of een andere manier van waarnemen. Ik ben nieuwsgierig naar hoe zulke mensen hun weg vinden in de wereld, dat is het begin van elk verhaal dat ik schrijf. Als ik een boodschap mag meegeven aan mensen die denken dat ze misschien ook hoogsensitief zijn, dan is het deze: vertrouw erop en geef het de ruimte. Niet iedereen heeft de luxe om zijn leven daarop in te richten, dat begrijp ik. Maar neem, waar het kan, tijd voor die intense gevoelens. Dat besef kwam bij mij pas echt rond mijn veertigste. Ik heb daarin het grote geluk dat ik op mijn 23ste mijn partner ontmoette, die me die ruimte gaf. Dat is een zegen in mijn leven geweest. Vanaf dat moment kon ik langzaam leren om mezelf te zijn.”

Leestip!

The boy, the mole, the fox and the horse van Charlie Mackesy – vertaald door Arthur Japin – is een prachtig verhaal over vriendschap, liefde en jezelf zijn. Door de aandacht voor innerlijke beleving, emoties en betekenis raakt *De jongen, de mol, de vos en het paard* thema's die sterk aansluiten bij de manier waarop hsp'ers de wereld ervaren. In korte dialogen en eenvoudige illustraties praten de vier personages over gevoelens, onzekerheid, vriendschap en zelfacceptatie. Het boek nodigt uit tot vertraging en reflectie, en laat zien dat kwetsbaarheid geen zwakte is maar juist een kracht kan zijn. (KokBoekencentrum, € 23,99)



De vele gezichten van hoogsensitiviteit

Bij hoogsensitiviteit denken we al snel aan iemand die prikkels liever vermijdt, graag alleen is en behoefte heeft aan rust en regelmaat. Wat hsp'ers delen, is een gevoelig zenuwstelsel. Maar hoe ze daarmee omgaan, verschilt per persoon. De een is introvert, de ander bloeit op in stilte en overzicht, nummer drie is juist extravert of krijgt juist energie van avontuur, nieuwe ervaringen en sociale prikkels. Dit zijn de verschillende HSP-typen:

De Introverte Rustzoeker

Je laadt op in stilte en in je eentje of in 1-op-1-contact. Je houdt van rust, regelmaat en verdieping in je eigen gedachten en gevoelens. **Valkuil** Overprikkeling door te veel denken en voelen, of door drukke groepen mensen.

De Extraverte Rustzoeker

Je bent sociaal en naar buiten gericht, maar hebt tegelijk veel behoefte aan rust en structuur. Dat kan soms botsen. **Valkuil** Te veel plannen en je eigen grenzen negeren. Vergeet niet bewust tijd voor jezelf te nemen.

De Introverte Sensatiezoeker (HSS)

Je houdt van afwisseling en nieuwe ervaringen, maar vooral in je eentje

of in kleine kring. Denk aan kunst, kennis, dromen en zingeving.

Valkuil Onderprikkeling als je jezelf te veel afremt, of juist overprikkeling door te veel activiteiten en innerlijke onrust.

De Extraverte Sensatiezoeker (HSS)

Je leeft op van actie, uitdagingen en sociale contacten. Je energie spat ervan af en emoties kunnen hoog oplopen.

Valkuil Over je grenzen gaan door te veel te doen, met plotselinge uitputting als gevolg. Ook jij hebt extra hersteltijd nodig.

De Strong Willed

Deze groep heeft een sterk innerlijk kompas. Ze weten wat ze willen en volgen hun eigen overtuigingen. Ze laten zich niet zomaar leiden door anderen. Als extraverte hsp'er spreek je je mening duidelijk uit en neem je anderen mee in jouw visie. Als introverte hsp'er blijf je trouw aan jezelf, maar vermijd je liever confrontaties.

Valkuil Je eigen wil kan botsen met je grote inlevingsvermogen. Dat kan zorgen voor twijfel, schuldgevoelens en piekeren. ■

BRON: HSPERSON.COM