

libelle

ARTS ANNELIEN KREEG OP HAAR 32E PARKINSON
"Ik wist niet dat jonge mensen dit kunnen krijgen"

Gezond

100% FEELGOOD

GEEN DIEET,
TOCH AFVALLEN?

Hoe je kilo's
kwijtraakt door
mindful eten

DOSSIER

VAN GLAUCOOM
TOT STAAR
*Alles over ogen
en oogziektes*

Méér energie
& VEERKRACHT

MINDEREN
MET
SUIKER
Zo zoet je
het slimmer!

GEVOELIG TYPJE? *De voordelen van hoogsensitiviteit*

SPORTTREND: YOGA IN DE LUCHT *+ comfy outfits om in te sporten*

SEKSKALENDER *In 28 dagen van lui naar lust*

Gevoelig TYPJE?

De voordelen van HSP'er zijn

Wie hoogsensitief is, raakt snel overprikkeld, maar kan zich ook makkelijk aanpassen, is empathisch en vaak ook een originele denker. Die voordelen kun je goed benutten, op de werkvloer bijvoorbeeld.



Wat voor anderen een lekker meezingvolume is, is voor jou een hels lawaai. Fel licht vind je vervelend. Je voelt je snel overprikkeld. Kunt eindeloos piekeren over gebeurtenissen. Diep geraakt worden door kunst, muziek, een film of een mooi boek. Je hebt de neiging het anderen naar de zin te maken. En als je een kamer binnenstapt, voel je meteen de stemming.

Wie bij dit stukje hevig zat te knikken, of zich op z'n minst in een aantal omschrijvingen herkende, zou best hoogsensitief kunnen zijn. Ook wel hooggevoelig of kortweg HSP genoemd. Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk. Net zoals er introverte en extraverte mensen zijn, en open en gesloten mensen, zijn er hoogsensitieve mensen en minder gevoelige mensen. Naar schatting is zo'n twintig procent van de mensen hooggevoelig.

Kort door de bocht: de zintuigen van mensen met HSP staan scherper afgesteld dan bij anderen. En hun hersenen verwerken informatie op een andere manier. De meeste mensen hebben een soort filter in hun informatieverwerkingssysteem. Hierdoor kunnen ze bijvoorbeeld een gesprek voeren in een druk restaurant waarbij de tafeltjes dicht bij elkaar staan. Bij mensen met HSP komen veel prikkels tegelijk binnen. Zij horen ook waar de

mensen aan het tafeltje naast hen het over hebben. En dat ene nummer van Abba op de achtergrond. Daarnaast verwerken ze informatie dieper. Ze reflecteren meer – of noem het piekeren.

Overweldigende prikkels

Hoogsensitief zijn lijkt iets van de laatste jaren. Het ene na het andere boek over het onderwerp verschijnt. Er komen meer en meer coaches die HSP'ers helpen. Daarnaast is het steeds geaccepteerder om te zeggen dat we 'overprikkeld' zijn. Of tijd voor onszelf nodig hebben. Worden we met z'n allen steeds gevoeliger, omdat er tegenwoordig nou eenmaal veel meer prikkels zijn? (Denk alleen al aan de mobiele telefoon met

Er komt tegenwoordig zo veel meer informatie op ons af

gemiddeld vijftien tot tachtig notificaties per dag). "Het is waar: de wereld ziet er vandaag totaal anders uit dan twintig, dertig jaar geleden. Er komt tegenwoordig meer informatie op ons af. Dat betekent alleen niet dat er nu meer mensen hooggevoelig zijn," legt Judith Homberg, hoogle-

HSP'ers horen ook waar de mensen aan het tafeltje naast hen het over hebben

raar neurowetenschappen aan de Radboudumc, uit. "Overprikkeling is één van de kenmerken van hoogsensitief zijn, maar het is veel meer dan dat."

Aangeboren sensitiviteit

De term hoogsensitief gaat bovendien al veel verder terug. De Oostenrijkse psychiater Carl Jung schreef in 1913 al over 'aangeboren sensitiviteit'.

De Amerikaans psycholoog en psychotherapeut Elaine Aron introduceerde de term hoogsensitief.

Zij schreef in 1996 het boek *How to thrive when the world overwhelms you*, in het Nederlands vertaald

als *Hoogsensitieve personen*. Ze baseerde haar bevindingen op gesprekken met negenendertig volwassenen die zichzelf 'zeer gevoelige mensen' noemden. Tot op heden wordt haar boek gezien als hét basisboek over HSP.

Een modegril is het niet, al wordt het nog steeds weleens zo weggezet. Hooggevoelig zijn bestaat toch niet echt? Is dat niet gewoon een excuus voor slachtoffergedrag? Aanstelleritis?

"Nee, het bestaat echt", zegt hoogleraar Homberg.

Samen met haar collega, gedragsgeneticus Corina Greven van het Radboudumc, doet ze

"Soms neem ik iemands emoties over, dat is niet altijd even prettig"

Noortje (43): "Zonder dat iemand iets zegt, weet ik al hoe het met diegene gaat. Ook voel ik feilloos aan wat iemand nodig heeft. Ik ervaar dan iemands energie, al kan het ook zijn dat ik letterlijk beelden zie.

Soms neem ik iemands emoties over, dat is niet altijd even prettig, als het om boosheid of verdriet gaat.

Een van mijn kinderen kan nogal zwaarmoedig zijn, dan moet ik soms echt even afstand nemen.

De eerste keer dat ik besepte dat niet iedereen hooggevoelig is, was toen mijn man aangaf dat 'wat ik kon, niet iedereen kan'. Dat was echt een eyeopener, sindsdien kan ik er ook beter mee omgaan.

Op mijn werk als socioloog liep ik er bijvoorbeeld weleens tegenaan dat mijn leidinggevende zei dat ik iets moest uitwerken. Dat was dan van hogerhand bepaald, maar ik voelde dat hij het er helemaal niet mee eens was. Vervolgens deed ik het niet, want ik dacht écht dat hij het niet wilde. Hij verontwaardigd. En ik snapte de miscommunicatie niet.

Tegenwoordig ga ik daarom vooral af op wat iemand zégt. Soms check ik nog even extra of iemand iets echt zo bedoelt, vooral in privésituaties. Ik heb inmiddels ook ander werk, als therapeut met kinderen, daarbij komt hoogsensitief zijn juist van pas."

onderzoek naar Sensory Processing Sensitivity, de wetenschappelijke naam voor HSP. “Er zijn nog steeds mensen die denken dat het soft gedoe is, maar wij kunnen aantonen dat het geen hype is. Daarom is het zo belangrijk om er onderzoek naar te doen: hoe meer bewijs, hoe beter het geaccepteerd wordt. Een woord als ‘narcisme’ bestond vroeger bijvoorbeeld ook niet en nu vinden we dat een heel gewone term.”

“Er zijn nog steeds mensen die denken dat het soft gedoe is”

Waarom is het dan belangrijk dat we HSP serieus nemen? Homberg: “Ik hoor best vaak van mensen die een diagnose krijgen voor een psychische stoornis, terwijl ze alleen hooggevoelig zijn, dat kan ingrijpende gevolgen hebben.” Inger Strietman, coach gespecialiseerd in HSP en auteur van boeken als *Mag ik even mijn aandacht* (2021) en *100 dingen die je eerder had willen weten* (2023), vult aan. “Daarnaast kan het bevrijdend en tot steun zijn als mensen zich er in herkennen. Als je jezelf beter begrijpt, kun je ook meer compassie voor jezelf ontwikkelen.”

Gezond egoïsme

Wie weet dat ze HSP is, kan bovendien makkelijker haar leven aanpassen. Strietman: “Je begrijpt bijvoorbeeld dat je brein anders werkt en je daardoor meer hersteltijd nodig hebt. Of je snapt eindelijk waarom je je niet kunt concentreren in een drukke kantoortuin. Dan kun je aan de baas vragen of er een andere werkplek mogelijk is. En

“Ik kan goed luisteren, mensen komen altijd naar mij toe *met hun verhaal*”

— • —

Cécile (48): “Op de middelbare school en daarna als student merkte ik dat ik meer tijd nodig had om tot mezelf te komen. Toch deed ik dat vaak niet, ik wilde niets missen. Later liep ik mezelf op mijn werk vaak voorbij. Toen ik bijna vijf jaar geleden ging scheiden, kreeg ik een burn-out. Je kunt dus wel zeggen dat ik lange tijd niet wilde erkennen dat ik mijn leven wat anders moest inrichten dan de mensen om mij heen deden.

Gaandeweg heb ik geleerd dat er ook veel mooie kanten zitten aan HSP zijn. Ik kan goed luisteren; mensen komen altijd naar mij toe met hun verhaal. Ik kan genieten van kunst en natuur, ik zie de schoonheid daarvan in.

Sinds mijn burn-out ben ik beter geworden in ‘nee’ zeggen. Als ik ergens ben – op een verjaardag bijvoorbeeld – en ik heb geen energie meer, ga ik tegenwoordig gewoon naar huis. Vroeger had ik dat nooit gedaan. Pas goed op jezelf, dat wil ik anderen echt meegeven. Let op je grenzen. En praat met andere HSP’ers, dan kom je erachter dat het niet gek is, dat het bij je hoort en ook ontzettend mooi is.”

mijn belangrijkste tip: gezond egoïsme toepassen. Hoogsensitieve mensen zijn van nature gericht op de ander en op de sfeer. Het is goed om jezelf wat meer centraal te stellen en vanuit daar de verbinding met anderen aan te gaan.”

Handig dus om te weten of je echt hooggevoelig bent, maar hoe kom je daarachter? Dat is nog niet zo eenvoudig. “Je kunt het zien op een hersenscan, maar we kunnen onszelf natuurlijk niet zomaar onder zo’n scan leggen”, zegt Strietman.

“Hoogsensitieve mensen zijn van nature gericht op de ander en op de sfeer”

“Daarom werken we meestal met een vragenlijst. Die is ooit opgesteld door Elaine Aron. Maar het is niet zo dat als je één punt tekortkomt, je dan niet hoogsensitief bent. Het kan ook dat je bijvoorbeeld erg gevoelig bent voor geluid of heel empathisch bent, maar minder gevoelig voor geur of fel licht.” Dat beaamt ook Judith Homberg. “Een vragenlijst is altijd een beetje subjectief. Het zou kunnen dat Nederlanders ’m anders invullen dan Italianen, vanwege culturele verschillen.”

En waar Inger Strietman – overigens net als Elaine Aron – denkt dat mensen HSP zijn of niet, ziet Judith Homberg het meer als een schaal, waarop je heel hoog of heel laag kunt scoren en alles er-tussenin. “Het gaat om een biologisch fenomeen, dus het zou onlogisch zijn als het zo zwart-wit zou zijn. Dit is ook een van de dingen die duidelijker

Minder PRIKKELBAAR

5x praktische tips van Inger Strietman,
coach gespecialiseerd in HSP

1 Zorg voor meerdere ‘incheckmomenten’ per dag. Neem even bewust de tijd om stil te staan bij jezelf en je innerlijke toestand. Deze momenten zijn bedoeld om jezelf te ‘checken’ en te evalueren hoe je je voelt, zowel fysiek als emotioneel.

2 Nu je weet waar je behoefte aan hebt, kun je daarnaar handelen. Bijvoorbeeld een afspraak afzeggen, langer pauze nemen of de rest van de dag wat simpelere taken te doen.

3 Leer om niet meteen ‘ja’ te zeggen. Zeg bijvoorbeeld standaard dat je ergens op terugkomt, om te voorkomen dat je geen rustmomenten inplant.

4 Communiceer duidelijk. Jij voelt misschien de grenzen en behoeften van anderen aan, maar zij voelen dat lang niet altijd bij jou. Wees niet bang jezelf uit te spreken.

5 Leg de lat wat lager. Op het werk, maar bijvoorbeeld ook in je gezin. Het is niet erg als de kinderen iets later naar bed gaan of niet alles perfect gaat.

“We zouden meer gebruik moeten maken van
de talenten van gevoelige personen”

moeten worden na meer wetenschappelijk onderzoek." Homberg en haar collega Greven buigen zich momenteel over de relatie van HSP met andere eigenschappen en persoonlijkheidskenmerken. Zo blijkt tot nu toe dat hoogsensitieven ook gevoeliger zijn voor stress en angst. Nou, lekker dan.

Verborgene superkracht

Toch willen zowel Homberg als Strietman benadrukken dat hoogsensitief zijn niet per se iets negatiefs hoeft te betekenen. Zo ben je natuurlijk ook gevoeliger voor positieve prikkels. Homberg: "Ze hebben een groot aanpassingsvermogen,

zijn empathisch en vaak ook creatief. Ze kunnen bijvoorbeeld goed out of the box denken en met originele oplossingen voor problemen komen." Strietman: "Het is belangrijk dat we in onze samenleving meer gebruikmaken van de talenten van hoogsensitieven. Zij kunnen bijvoorbeeld goed dingen aanvoelen, die anderen niet zien. Ze kunnen dus haarfijn uitleggen wat er in situaties – bijvoorbeeld op het werk – anders zou kunnen. Ze hebben een groot verantwoordelijkheidsgevoel en oog voor details. De ideale werknemers eigenlijk, zolang ze zichzelf niet voorbijlopen."

"Ik kan achtergrondgeluiden niet wegfilteren, waardoor ik onrustig en paniekerig word"

Ingrid (55): "Harde voetstappen, deuren die klappen, stemmen van mensen, eetgeluiden; niets ontgaat mij. Ik omschrijf het vaak alsof er een microfoon in mijn oor zit. Wat ik bijvoorbeeld erg lastig vind, is een gesprek voeren als er ook muziek is of als er een tv aanstaat. Ik kan die achtergrondgeluiden niet wegfilteren, waardoor ik helemaal overprikkeld raak. Onrustig en paniekerig, voelt dat.

Ik ben vooral gevoelig voor geluiden, maar ook wel voor licht. Als ik ga slapen moet alles pikdonker zijn. Met geur trouwens ook – soms grap ik dat ik een wolf ben.

Wat goed helpt als het me allemaal te veel wordt: bepaalde ademhalingsoefeningen. Toen ik een jaar of zeventien, achttien was, had ik veel last van hyper-

ventilatie – toen had ik nog nooit van HSP gehoord. Van mijn vader leerde ik bepaalde ademhalingstechnieken die hielpen. Hij is de grondlegger van de Del Ferro-methode, een ademhalingstechniek die helpt bij hyperventilatie en stotteren. Inmiddels ben ik alweer dertig jaar directeur van het gelijknamige bedrijf. Misschien is het toeval, maar veel van onze cliënten zijn ook hooggevoelig. Dat is fijn om te weten, want dan kan ik ze ook die ademtechniek leren. Zelf ontdekte ik pas laat dat ik hoogsensitief ben. Per toeval las ik er een keer een artikel over. Er stond een testje bij. Toen dacht ik: wacht eens! Ik houd helemaal niet van etiketten ergens opplakken, maar dit voelde echt als een openbaring. Ik denk dat veel meer mensen HSP zijn en het zelf niet doorhebben."

TEST

OP GEVOEL

Ben jij hoogsensitief? Beantwoord de volgende vragen met ja of nee om hierachter te komen.

- | | | | |
|----|---|--------------------------|---------------------------|
| 1 | Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 2 | Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 3 | Ik ben nogal gevoelig voor pijn. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 4 | Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 5 | Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 6 | Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 7 | Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 8 | Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 9 | Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 10 | Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen). | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 11 | Ik schrik gemakkelijk. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 12 | Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 13 | Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 14 | Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 15 | Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 16 | Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 17 | Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 18 | Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 19 | Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 20 | Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 21 | Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 22 | Als ik erge honger heb, heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |
| 23 | Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk. | <input type="radio"/> JA | <input type="radio"/> NEE |

UITSLAG

0 - 12 keer JA

Niet alle prikkels uit je omgeving komen bij jou even sterk binnen. Het is interessant om voor jezelf te kijken wat het is waar jij sterk op reageert en hoe jij hierin goed voor jezelf kunt zorgen. Praktische tips over gezond egoïsme kunnen hierbij helpen.

Maak regelmatig tijd voor jezelf om datgene te doen waar jij blij van wordt.

12 of meer JA

Je bent waarschijnlijk hoogsensitief. Veel prikkels komen bij jou direct binnen. En omdat je veel aanvoelt, herken je wellicht de neiging om mensen om je heen te pleasen. Gezond egoïsme is voor jou een múst. Dat is belangrijk om te weten. Plan structureel tijd in je agenda om bij te komen en op te laden. Daar wordt je leven meer ontspannen en veel leuker van.