

WIE BEN IK ALS HOOGSENSITIEF PERSOON?

Voor en door hoogsensitieve
mensen. Informatie,
oefeningen en ervaringen.

ANNEMARIE DE BLOIS

Wie ben ik als hoogsensitief persoon?

is een uitgave van High Sensitivity Publications

Copyright© 2019 Annemarie de Blois

Auteur: Annemarie de Blois

Redactie: Gabrielle Koster

Illustraties: Marjolijn Handcock

Foto Annemarie: Patricia Florijn

Design: Hans Jansens - The Impaginator

ISBN: 978-94-92597-31-1

NUR: 860

www.thepowerinside.nl

annemarie@thepowerinside.nl

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

'Je hoeft niet alles te geloven wat je denkt'.

*'Je kunt beter anders zijn dan
hetzelfde als andere mensen'.*

BIJ DEZE WIL IK GRAAG BEDANKEN...

A.

“Sinds ik weet dat ik hoogsensitief ben, kan ik beter accepteren hoe ik soms op situaties reageer”.

Eric

“Nu zit ik in een fase waarin ik bewust nadenk over hoe ik mijn leven als hoogsensitief persoon inricht (welke keuzes maak ik in mijn privé-leven, wat betekent hoogsensitiviteit voor mijn werkende leven en wat betekent hoogsensitiviteit voor mij als vader?)”.

Daphne

“Het leuke is, dat ik sindsdien mijzelf beter snap. Ik kan nu beter voor mezelf verklaren waarom ik in het verleden soms reageerde zo als ik deed en hoe ik dat in de toekomst anders of beter kan doen”.

Danielle

“Sinds ik weet dat ik hoogsensitief ben, merk ik dat ik een vorm van rust heb gevonden”.

Anja

“Bij het eerste bezoek aan de psycholoog ben ik gaan vertellen. Na een uurtje praten zei ze tegen me: “Weet je wat hoogsensitiviteit is?” Nee dat wist ik niet en ik had er echt nooit van gehoord. Ik kreeg een artikeltje mee naar huis dat ik maar eens moest gaan lezen. Dat was een confrontatie zeg! Dat artikel ging helemaal over mij en leek voor mij geschreven”.

Ilse

“Door te doen wat ik wil en wat bij mij past, op werkgebied een baan zoeken waar ik tot mijn recht kom, kortom waar ik mezelf kan zijn. En daarbuiten dingen doen waar ik enerzijds uitdaging en anderzijds rust in vind”.

Ruud

“Ja, mijn toekomstbeeld is veranderd. Waar het naartoe gaat weet ik nog niet. Ik ga de komende jaren ontdekken waar mijn toekomst naartoe leidt”.

Marco

“Tijdens en als gevolg van een training van mijn werk openbaarde zich 's nachts als donderslag bij heldere hemel het inzicht dat ik een zeer gevoelig persoon ben. Een kleine 50 jaar van mijn leven had ik dat beseft nooit gehad. Die confrontatie met mezelf vond ik op dat moment best heftig. Het was echter het begin van een mooie verandering naar de ware ik. De ware ik, die anderen al lang gezien hadden door mijn masker heen”.

Ramona

“Keuzes maken in wat wel en niet kan zonder dat ik mezelf voorbij loop, gaat steeds beter. Ik leer iedere dag weer meer. Ik heb mijn eigen ik teruggevonden en leer haar steeds beter kennen. Ze is best leuk!”

Anne

“Nu ik weet dat ik hoogsensitief ben, houd ik er meer rekening mee dat ik gevoelig ben voor bepaalde omgevingsfactoren. Omdat ik hier nu rekening mee houd, ervaar ik meer rust en benut ik ook mijn sterke kwaliteiten meer en herken ik ze ook beter! Dit geeft mij zelfvertrouwen.”

Tessa

“Maar eerlijk, gevoelig mens dat je bent: het is ook heerlijk!. Ik hoor, ruik, voel en zie alles. Ik geniet intens. Dit zorgt ervoor dat ik langzamer ga leven in andere stukken van het leven.”

Anique


“Het is en blijft voor mij momenteel nog een proces van vallen en opstaan, waarin ik mezelf steeds beter leer begrijpen en als hoogsensitief persoon leer kennen. Dat betekent voor mij ook een balans vinden in wat (ik denk dat) de buitenwereld van me verwacht en wat ik eigenlijk zelf wil en hiernaar luisteren zonder invloed van de honderden prikkels van buitenaf.”

H.

“Verdiep je in het fenomeen. Kom tot zelfacceptatie en ervaar het als meerwaarde en/of meer dan dat.”

Loeki

“Ik herken mezelf in de boeken die hierover geschreven zijn en dat geeft een opgelucht gevoel. Alsof ik ineens veel dieper en rustiger kan ademen zonder benauwd te worden. Ook accepteer ik nu dat het prima is om bijvoorbeeld drukte te vermijden of onprettig aanvoelende sferen voor waarheid aan te nemen en te laten voor wat ze zijn.”

...voor het bijdragen aan dit boek. Bijzonder mooi dat ik jullie heb mogen begeleiden in jullie zoektocht naar jezelf. En wat mooi om te lezen welke ontwikkeling jullie hebben doorgemaakt. Het raakt mij tot diep in mijn ziel!  Dit is waar ik het voor doe.

INLEIDING

Wat fijn dat je dit boek hebt gevonden! Niet per se fijn voor mij, maar fijn dat je nieuwsgierig genoeg bent om het te lezen en om meer over dit onderwerp te weten te komen. Omdat je misschien iets in jezelf herkent of juist in mensen om je heen, waarvan je vermoedt dat ze hoogsensitief zijn.

Sinds een aantal jaren train en coach ik mensen die vaak nog maar net weten dat ze hoogsensitief of hooggevoelig zijn. Goed om te weten: deze twee termen - hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid - worden vaak door elkaar gebruikt maar betekenen hetzelfde. Deze mensen zijn vaak al jaren op zoek naar zichzelf. Ze voelen zich anders en niet begrepen. Hun zelfbeeld is niet erg groot. Een groot aantal hoogsensitieve mensen heeft zelfs burn-out klachten (gehad).

Veel mensen die in de psychische zorg werken hebben nog niet van hoogsensitiviteit gehoord of wimpelen het weg met als antwoord dat het iets is van deze tijd. Om een zekere vorm van rust te krijgen, wordt er dan ook veelal meditatie voorgeschreven. Maar hoogsensitiviteit is geen ziekte of diagnose. Het is een eigenschap. Er is erg veel te bereiken als deze mensen goede begeleiding en de juiste informatie over hun (mooie) eigenschap krijgen. Gelukkig wordt er steeds meer geschreven over hoogsensitiviteit en vertellen ook bekende Nederlanders waarom deze eigenschap voor hun carrière zo van meerwaarde is. Het is dus een eigenschap, een kracht zelfs, maar het is wel belangrijk dat mensen weten hoe ze er-

mee om moeten gaan. Hoe ze deze kracht ook kunnen voelen en kunnen inzetten.

Met dit boek hoop ik meer mensen te bereiken die twijfelen aan het feit of ze misschien hoogsensitief zijn. Dit boek geeft ze informatie, opdrachten en inzichten over hun eigenschap. Ik heb het geïllustreerd met casuïstieken die zijn verzonnen, maar met belevingen en ervaringen vanuit mijn praktijk. Een aantal oud-cliënten uit mijn praktijk heb ik bereid gevonden voor interviews. Deze interviews staan tussen de hoofdstukken in, zodat steeds weer duidelijk wordt wat er gebeurt als mensen aan de slag gaan met het kennismaken en ontwikkelen van hun hoogsensitiviteit. Ik ben hen heel erg dankbaar voor hun bijdragen aan dit boek. Het is hartverwarmend om te lezen wat voor impact de coaching voor hen heeft betekend.

Dit boek is een zelfcoachend boek. Heb je meer begeleiding nodig, zoek dan een coach die gespecialiseerd is in hoogsensitiviteit. Veel succes met de zoektocht naar hoe jouw hoogsensitiviteit kan bijdragen aan het leven op een positieve manier.

Heemskerk, 3 juni 2019

Annemarie de Blois

www.thepowerinside.nl

VOORWOORD

Een hoop verdriet, maar ook een vroege kennismaking met HSP: doordat mijn moeder twee burn-outs heeft doorgemaakt, kwam ik als tiener al in aanraking met hooggevoeligheid. Mijn moeder leerde door schade en schande dat ze hooggevoelig is en dat het leven daardoor soms iets anders kan zijn voor haar dan voor anderen. Door haar burn-outs en de kennis die ze opdeed over hooggevoeligheid via een psycholoog en de boeken van Elaine Aron, wist ik al snel dat ik gevoeliger ben dan het gros van de mens. En dat daar niets mis mee is. Sterker nog: dat het een kracht kan zijn. En dat hooggevoelige mensen de wereld vaak een beetje mooier maken, door hun hoge empathische vermogen en het onbaatzuchtig willen helpen van anderen. Naast weten dat ik hooggevoelig ben (en het vermijden van gewelddadige films, harde geluiden en het stevast de drukke straten van Amsterdam inlopen met mijn oordopjes in, om me af te sluiten van alle indrukken), deed ik er niet veel mee. Tot ik dit boek mocht lezen.

Mijn hele gezin is hooggevoelig en mijn vriend ook: mijn directe omgeving is daardoor altijd veilig. Maar dat ik soms verdrietig kan zijn, zonder dat ik onder woorden kan brengen waarom, linkte ik nooit aan mijn hooggevoeligheid. Dat het brein van een HSP soms even alles moet verwerken, voordat het kan reageren, daar stond ik nooit bij stil. En dat ik veel minder moe ben, nu ik freelance en veel thuis werk (in plaats van op een druk kantoor), koppelde ik ook niet aan HSP. Recent wees iemand mij erop dat de problemen van anderen niet mijn verantwoordelijkheid zijn en dat zorgzaam zijn een prachtige eigenschap is, mits er om wordt

gevraagd. Iets dat een aantal van de geïnterviewden in dit boek ook noemden: te zorgzaam zijn, ten koste van jezelf. Regelmatig maakte ik foto's van stukken tekst en stuurde ik het naar mijn vriend met de tekst 'hey, kijk nou! Dit is ook een HSP-eigenschap!'. Het boek was, kortom, toch nog een flinke eye-opener voor mij. En ondanks dat ik dacht dat ik mijn hooggevoeligheid volledig omarmd had, vallen er nu nog meer dingen op hun plek. En zodra ze dat doen, zodra je weet waar iets vandaan komt, kun je er in mijn ogen ook beter mee omgaan. Een verademing.

Of je nu, net als ik, al meer dan 10 jaar weet dat je gevoeliger bent dan anderen, of je nog maar net in aanraking bent gekomen met de term HSP: jezelf beter leren kennen kan altijd bijdragen aan je levensgeluk en liefde naar jezelf. Twee, in mijn ogen, erg belangrijke dingen.

Dank je wel, Annemarie, dat jij van je HSP een levensmissie hebt gemaakt: anderen helpen met hun hooggevoeligheid.

Gabrielle Koster, freelance journalist.

INHOUD

Waarom dit boek?	14
Mijn verhaal.	17
Hoofdstuk 1. Wat is hoogsensitiviteit?	22
<i>Interview met A. (41 jaar)</i>	28
Hoofdstuk 2. Je levenslijn.	30
<i>Interview met Eric (40 jaar)</i>	36
Hoofdstuk 3. HSP-test gebaseerd op de test van Elaine Aron.	40
<i>Interview met Daphne (36 jaar)</i>	48
Hoofdstuk 4. Het belang van schrijven.	52
<i>Interview met Danielle (22 jaar)</i>	58
Hoofdstuk 5. Omgaan met emoties.	62
<i>Interview met Anja (53 jaar)</i>	70
Hoofdstuk 6. Omgaan met prikkels/overprikkeling.	76
<i>Interview met Ruud (40 jaar)</i>	84
Hoofdstuk 7. Je kernkwaliteiten, valkuilen en uitdagingen.	88
<i>Interview met Ilse (47 jaar)</i>	98
Hoofdstuk 8. Energie-management. Wat geeft energie en wat kost energie?	102
<i>Interview met Marco (52 jaar)</i>	110

Hoofdstuk 9. Please-gedrag.	114
<i>Interview met Ramona (38 jaar)</i>	120
Hoofdstuk 10. Welk werk past bij hoogsensitieve mensen?	124
<i>Interview met Anne (27 jaar)</i>	132
Hoofdstuk 11. Extra gevoelig voor burn-outklachten?	136
<i>Interview met Tessa (28 jaar)</i>	142
Hoofdstuk 12. De combinatie HSP en High Sensation Seeker (HSS).	146
<i>Interview met Anique (27 jaar)</i>	152
Hoofdstuk 13. Hoogsensitiviteit bij hoogbegaafdheid.	156
<i>Interview met H. (77 jaar)</i>	164
Hoofdstuk 14. Het maken van doelen.	166
<i>Interview met Loeki (60 jaar)</i>	170
Nawoord	174
Boekenlijst	177

WAAROM DIT BOEK?

“Ben jij ook al hoogsensitief?” Hoor jij dat weleens of wil je liever niet met dit ‘stempel’ door het leven? Voel jij je anders dan de mensen om je heen? Ben je snel moe en overprikkeld als je in een drukke omgeving bent?

Vaak hoor je ook dat mensen hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid benoemen als een zwakte of afwijking, maar dat is het gelukkig niet. Het is namelijk een eigenschap en als je weet hoe je het het beste in kan zetten, een kracht!

De laatste jaren wordt er steeds vaker gesproken over hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid. Juist ook bekende, creatieve mensen komen ervoor uit dat ze hoogsensitief zijn en spreken over de dingen die ze bereikt hebben met dank aan deze eigenschap.

Vaak wordt hoogsensitiviteit in het ‘zweverige’ getrokken, maar er is niet zweverigs aan. De laatste jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, maar ook in vorige eeuwen werd er door wetenschappers gesproken over een percentage van de bevolking dat gevoeliger was. In hoofdstuk 1 zal ik de wetenschappelijke bevindingen in het kort weergeven. In dit boek houd ik het kort wat wetenschap betreft omdat hier de nadruk ligt op het ontdekken van jouw hoogsensitiviteit.

Zo’n 20 procent van de bevolking is hoogsensitief. Dat is best veel. Helaas weten heel veel mensen nog niet dat ze deze eigenschap hebben. Een flink aantal loopt tegen veel dingen aan en

heeft een minder goed zelfbeeld.

Bijna 6 jaar geleden ben ik mijn bedrijf gestart. Ik merk dat ik een magneet ben voor hoogsensitieve mensen, die vaak nog geen idee hebben dat ze deze eigenschap bezitten. Ik weet al sinds de boeken van de Amerikaanse psycholoog Elaine Aron in Nederland uitgebracht werden, dat ik hoogsensitief ben. Ik ben me toen gaan specialiseren in hoogsensitiviteit en in onderwerpen waar hoogsensitieve mensen tegenaan kunnen lopen (burn-out, rouw en verlies, hoogbegaafdheid, opvoeding). Ik merk dat het voor hoogsensitieve mensen een hele stap is om om hulp te durven vragen. Veel van mijn cliënten worstelen al jaren, en sommigen zelfs hun hele leven, met een laag zelfbeeld. Ze zijn zelf heel behulpzaam naar andere mensen toe en cijferen zichzelf heel makkelijk weg. Dus, waarom zouden zij hulp vragen?

Ik zie in mijn praktijk dat de mensen een prachtige ontwikkeling doormaken. Eindelijk snappen ze hoe ze in elkaar zitten en gaan ze onder begeleiding zoeken naar waar en hoe ze hun kracht het beste kunnen inzetten.

‘Waarom heb je dit boek geschreven?’, vraag je je misschien af. Ik ben op zoek naar een manier om meer mensen te bereiken. Mensen die nog op zoek zijn. Mensen die nog niet durven. Mensen die weinig te besteden hebben. Mensen die iemand in hun naaste omgeving hebben ze graag willen helpen. En mensen die dit boek met beide handen vastpakken en bereid zijn zichzelf op een nieuwe manier te leren kennen.

Elk hoofdstuk begint met een stukje theorie en casuïstieken en wordt gevolgd door een opdracht. Als de opdracht gemaakt is,

kun je door middel van de vragen die bij de opdracht horen, jezelf beter leren kennen. Zo heb je aan het eind van het boek al aardig in de gaten wie je zelf bent en hoe je om kunt gaan met je hooggevoeligheid. Als steun om te laten zien wat bewustwording voor iemand kan betekenen, heb ik een aantal cliënten die ik in mijn praktijk heb gecoacht, geïnterviewd. Deze interviews vind je tussen de hoofdstukken in.

Ik wens je veel leesplezier en succes bij het maken van de opdrachten en de mooie zoektocht naar jezelf! Ik zou het heel leuk vinden als je laat weten wat het boek voor je betekend heeft.

Wil je toch ondersteuning, dan kun je ervoor kiezen om me te mailen of om een afspraak met mij te maken via FaceTime of Skype of in mijn praktijk. Je kunt daar vrijblijvend informatie over vragen, via het email-adres: info@thepowerinside.nl.

MIJN VERHAAL

Mijn 'oude' verhaal.

Ik was een blij kind. Ik heb het geluk gehad om op te groeien in een gezin waar veel liefde was. Ik ben het oudste kind. Twee jaar en drie maanden na mijn geboorte, werd mijn broer geboren. Ik heb enorm goed contact met hem, ook al zien we elkaar niet zoveel.

Mijn ouders zijn voor de oorlog geboren en hebben echt honger geleden aan het eind van de oorlog. Mijn vaders ouders hadden geen goede relatie. Mijn vader heeft al vroeg in zijn jeugd zijn eigen plan getrokken. Er werd niet veel naar hem omgekeken. Door hard te werken en een studie te volgen in de avonduren is hij erin geslaagd om toch een goede basis te creëren voor zijn toekomst. Mijn moeder kwam uit een 'warm' gezin. Zij was de middelste van drie dochters. Ze was als kind heel ondernemend. Studeren ging moeizaam, mede door haar faalangst. Ook zij heeft door het volgen van een avondstudie kunnen worden wat ze graag wilde: kleuterleidster.

Mijn ouders kwamen al jong bij elkaar. Zo heeft mijn vader toch kunnen leren hoe het er in een 'warm' gezin aan toe gaat. Hij spreekt nog altijd vol bewondering over zijn schoonouders.

Mijn ouders hadden geleerd dat je dingen kon bereiken door hard te werken. Ook komen ze uit de tijd waar 'bescheidenheid siert de mens' gold. Mijn moeder mocht, nadat ze mij had gekregen, niet meer werken van het schoolbestuur. Daardoor was er thuis een

duidelijke scheiding tussen wat de man en de vrouw deed.

Ik kon goed leren. Op school zagen ze dat ik meer kon en nodig had. De school was heel modern en had veel aandacht voor creativiteit. Ook was ik sociaal bewogen en heel creatief. Ik nodigde bijvoorbeeld kinderen uit op mijn verjaardag die heel alleen waren of gepest werden, terwijl ik zelf bij de populaire groep hoorde. Ik zat hier niet mee en werd er ook niet op aangekeken. Ik sportte veel en zat op scouting. Ik was een heel gelukkig kind.

In de puberteit werd het een beetje anders. Mijn ouders wilden dat ik een opleiding zou volgen die bij mijn intelligentie hoorde. Ik mocht studeren, mijn ouders vroeger niet. Ik had alleen heel andere interesses. Daarbij had ik nooit geleerd te leren, omdat alles vanzelf ging. In die periode botste het regelmatig. Ik voelde me niet begrepen en erkend. Uiteindelijk is het allemaal goedgekomen en heb ik gedurende mijn leven meerdere opleidingen gevolgd tot aan een mastertitel toe.

Ik heb drie dochters gekregen in mijn langdurige relatie met hun vader. Ik ben toen vooral bezig geweest om 'de lieve vrede te bewaren'. Ik heb mezelf veel weggecijferd ten gunste van een veilige omgeving. Mijn dochters zeggen dat ze heel blij zijn met hun fijne jeugd. Ik maakte eigenlijk nooit ruzie.

Wel raakte ik mezelf stukje bij beetje kwijt. Dankzij studies en banen lukte het om toch nog een gevoel van eigenwaarde te creëren. Ik heb ook zeker heel veel mooie dingen gedaan in die jaren en heb er geen spijt van. Zo'n twintig jaar geleden kreeg ik de eerste burn-out. In de tien jaren die volgden kreeg ik er nog twee. Bij de laatste werd het me duidelijk waardoor het kwam. Ik was mijn

relatie te veel ontgroeid en mijn zelfvertrouwen werd daar heel onrustig van. In die periode heb ik ook ontdekt dat ik hoogsensitief ben. Toen de boeken van Elaine Aron in Nederland werden uitgegeven, ben ik me daar meteen in gaan verdiepen. Mijn man en ik zijn 'als vrienden' uit elkaar gegaan.

Ik ben na de scheiding mijn roeping gaan volgen. Het coachen van mensen is mijn passie en missie. Ik heb een opleiding tot coach gevolgd. Eerst ben ik begonnen op de hogeschool waar ik als hogeschooldocent werkte. Ik kwam erachter dat ik een magneet ben voor mensen die vaak nog niet weten dat ze hoogsensitief zijn. Later ben ik met een eigen praktijk gestart, steeds meer met hoogsensitiviteit als specialisme.

Al sinds lange tijd heb ik een nieuwe partner. Met hem lukt het me om mezelf niet te verliezen in mijn relatie. Soms is het hard werken voor me en vooral loslaten. Ik ben goed zoals ik ben. Ik mag en kan dingen zelf beslissen. Ik weet wat goed is voor me en heb steeds minder complimenten nodig om mijn zelfbeeld te voeden.

Mijn 'nieuwe' verhaal.

Ik werk sinds enkele jaren in mijn praktijk. Nu ik gestopt ben met het werken op de hogeschool heb ik alle ruimte om te doen waar mijn passie en missie ligt. Ik voel me vrij. Dat ik me vrij voel, geeft mij inspiratie om nog meer te kunnen doen voor hoogsensitieve mensen. Ik ben steeds aan het bedenken hoe ik nog meer mensen kan helpen om van hun hoogsensitiviteit hun kracht te maken. Ik heb daar ook coaching bij van een bedrijf dat hoogvoelige ondernemers coacht en traint. Daar krijg ik nog meer

handvatten en ideeën om mijn onderneming te laten groeien.

Mijn contacten met hoogsensitieve mensen, zelfs dus in mijn werk geven mij enorm veel voldoening. Mijn drie dochters zijn ook hoogsensitief en mijn kleinkinderen ook. Ik voel me echt gelukkig in wie ik nu ben. Ik heb ontdekt wat mijn kracht is en zet die kracht volledig in. Dat wil niet zeggen dat ik ook weleens een minder goede dag heb. Wij zijn 'natuurproducten' zeg ik altijd. Ik graaf dan niet meer naar de redenen van het down-gevoel. Ik accepteer het en probeer, door mezelf erkenning te geven, weer uit het gevoel te stappen. Yin-Yoga helpt mij daar ook heel goed bij. De dagen dat ik me blij en gelukkig voel, hebben steeds meer de overhand. Voor mij is het belangrijk dat ik me niet te veel wil haasten en hard wil werken. Dat zit nog in mijn systeem maar is niet meer nodig. Stap voor stap, en durven loslaten.

Als je een zaadje plant dan heeft het ook tijd nodig om een plant te worden. Het zaadje heeft voeding, rust en warmte nodig; geduld om te wortelen en te groeien. Dat probeer ik me steeds voor te houden.

Elke dag leer ik weer nieuwe dingen, ook over mezelf. Gun jezelf dat ook!

HOOFDSTUK 1

WAT IS HOOG- SENSITIVITEIT?



Amber voelt zich vaak anders. Anders dan andere mensen. Dat geeft haar soms een ongemakkelijk gevoel. Ze voelt meer, ruikt meer, ziet meer en heeft veel last van irritante geluiden, hoe zacht ze ook klinken. Ze past zich vaak aan omdat ze niet van conflicten houdt. Ze trekt zich regelmatig terug en heeft niet zoveel vrienden. Wellicht hebben de vrienden die ze heeft niet in de gaten wie zij eigenlijk is, omdat zij zich heel makkelijk aanpast. Als ze zich goed voelt, heeft ze veel mooie ideeën. Ideeën die vaak niet begrepen worden door anderen. Dus houdt Amber haar ideeën vrijwel altijd voor zichzelf. Amber houdt heel erg van de natuur. Daar vindt ze haar rust.

Je zou denken dat hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid iets van deze tijd is, maar niets is minder waar. Altijd al is een percentage van de bevolking meer gevoelig geweest, alleen is de naam hoogsensitiviteit eind jaren negentig van de vorige eeuw door Elaine Aron aan deze eigenschap gegeven. De officiële naam is: sensory processing sensitivity.

Al in vorige eeuwen werd gezien dat mensen verschillend reageren op omgevingsinformatie. Die informatie wordt op verschillende manieren verwerkt en er wordt op een andere manier op gereageerd. De mens is hierin niet uniek. Ook bij meer dan honderd diersoorten komt dit voor.

Er werd gedacht dat bij mensen die sensitiever zijn, dit automatisch leidt tot psychische kwetsbaarheid. Uit een onderzoek van de Zwitserse psycholoog Michael Pluess van de Queen Mary University in Londen en hoogleraar psycholoog Jay Belsky naar de mogelijke voordelen van hoogsensitiviteit, is gebleken dat deze gevoelige mensen juist ook meer op positieve prikkels reageren

dan niet hoogsensitieve mensen.

Hoogsensitieve mensen zijn er dus altijd al geweest. Hoogsensitiviteit krijg je ook niet. Je kunt het ook niet ontwikkelen, want je wordt ermee geboren. Het is ook erfelijk. Kijk eens goed om je heen in je familie en check of er mensen in je omgeving ook hoogsensitief zouden kunnen zijn. Waarschijnlijk ken je wel wat vrouwen die hoogsensitief zijn of kunnen zijn, maar ken je weinig mannen. Toch zijn er evenveel vrouwen als mannen hoogsensitief. Vooral vroeger werden de jongens opgevoed met het principe dat je niet gevoelig of zwak mocht zijn. “Niet huilen, want je bent een grote jongen. Wat moeten anderen van je denken als je zo overgevoelig reageert” werd vaak tegen jongens gezegd. Dit gebeurde ook wel bij meisjes maar in mindere mate.

Door mijn praktijkervaring zie ik dat hoogsensitieve mannen niet zo snel om hulp durven vragen. Mannen hebben vaak geleerd om een muur om zich heen te bouwen om niet zo snel geraakt of gekwetst te worden. Ze hebben geleerd om hun eigen leven te leiden en anderen maar mondjesmaat toe te laten. De mannen die uiteindelijk coaching durven vragen, vertellen mij vaak dat ze voor het eerst durven te praten over hun gevoeligheid. Ze durven daarbij vaak voor het eerst hun emoties te tonen. Heftig, maar erg mooi om te zien dat mensen gaan leren hun kracht te gebruiken in plaats van deze weg te drukken.

Wanneer ben je echt hoogsensitief?

Hoogleraar en psycholoog Elaine Aron heeft in de jaren 90 van de vorige eeuw ontdekt dat twintig procent van de bevolking meer gevoelig is. Hun zintuigen zijn meer ontwikkeld. Zij noemde deze eigenschap sensory processing sensitivity. Ze heeft een vragenlijst

ontwikkeld met de meest voorkomende eigenschappen van hoogsensitieve mensen. In hoofdstuk 3 vind je de test.

Jaren later heeft Professor Elke van Hoof, psycholoog van de universiteit van Brussel met behulp van fMRI-scans gekeken wat er gebeurt in de hersenen van hoogsensitieve mensen in vergelijking met niet-hoogsensitieve mensen. Ze ontdekte dat hoogsensitieve mensen alle prikkels die er in de omgeving zijn, opnemen in de hersenen. ., Hoogsensitieve mensen missen een soort filter. Daarbij dringen de signalen ook dieper de hersenen in. Dit wordt wel een diepgaande verwerking genoemd. De meeste hoogsensitieve mensen reageren niet primair, door het diepgaande proces. Ze hebben even tijd nodig om verbindingen te leggen met eerdere ervaringen die ze ooit hebben meegemaakt. Ze hebben dus (be)denktijd nodig.

Hoogsensitieve mensen hebben door hun eigenschap meer ontwikkelde zintuiglijke waarnemingen. Ze ruiken beter, zien meer details (ook al dragen sommigen een bril), horen meer geluiden (en storen zich eraan), proeven meer en voelen allerlei stemmingen aan.

Het is prettig om te weten dat je hoogsensitief bent, zodat je kunt leren hoe je er het beste mee om kunt gaan en het juist als een kracht kunt gaan gebruiken. Je kracht is onder andere je creativiteit, out-of-the-box denken, je werk goed willen doen en uitdagingen aangaan.