



GEEN FILTER

Als alle prikkels in één klap binnenkomen

Hoogsensitiviteit lijkt ineens overal op te duiken. Tijd voor wat meer duidelijkheid rond deze betrekkelijk 'nieuwe' term binnen de psychologie. Die eigenlijk helemaal niet zo nieuw is. En waar veel meer mensen last van hebben dan gedacht.

TEKST LIESBETH SMIT FOTOGRAFIE PETRONELLANITTA

“Ze vinden me vast een zeurpiet als ik er iets van zeg”, dacht Pieter Offermans lange tijd. Bijvoorbeeld over het feit dat hij op zijn werk extreem last had van rondlopende mensen en luide gesprekken van collega's. Geluid dat hij altijd hoorde, of hij zich er nu met oordoppen voor probeerde af te sluiten, of niet. Pieter bleek hoogsensitief. Die ontdekking maakte hem niet meteen opener over hoe sterk indrukken soms bij hem binnenkomen en wat prikkels van buitenaf met hem kunnen doen. “Een hoogsensitieve man zijn, roept al snel het beeld op van een huilebalk, daar herkende ik me niet in. Maar ondertussen was ik nog steeds vaak té moe aan het einde van een werkdag.”

Prikkels

Hoogsensitiviteit: ineens lijkt het overal te zijn. Gezien de vele boeken, publicaties en artikelen kunnen we rustig stellen dat de aandacht ervoor de afgelopen jaren zelfs explosief is gegroeid. Dat is niet vreemd, want een op de vijf Nederlanders is een 'Hoog Sensitieve Persoonlijkheid', ook wel HSP. En hoewel de term alweer ruim twintig jaar bestaat, staat het verhaal van Pieter niet op zichzelf. Want de misverstanden erover zijn er volop, ook onder HSP'ers zelf. Coach Saskia Klaaysen begint dan ook te lachen op de vraag wat de meest voorkomende reactie is als ze vertelt dat ze HSP'er is, en dat ze bovendien andere HSP'ers coacht. 'O, dan moet

je zeker heel vaak huilen?' Klaaysen: “Maar hoogsensitiviteit gaat niet over emotioneel labiel zijn, wel over hoe je brein diepgaander op prikkels reageert. Daarnaast zijn HSP'ers sterk op hun omgeving gericht. Ze hebben de neiging om anderen tegemoet te willen treden en snel in te vullen wat die ander mogelijk denkt. Daardoor kunnen ze veel empathie hebben, gedegen werk afleveren en hebben ze oog voor kansen en mogelijkheden. Soms vertonen HSP'ers overmatig aanpassingsgedrag, of gaan ze keihard werken. Het is vaak ontzettend druk in hun hoofd omdat ze veel overdenken en tijd nodig hebben om hun ervaringen te verwerken.”

Hoogsensitiviteit gaat over hoe je brein diepgaander op prikkels reageert

Dat alles kan in het slechtste geval doorslaan naar stress, piekeren en nachtenlang wakker liggen. Het is geen toeval dat volgens psycholoog Esther Bergsma maar liefst 57% van de HSP'ers ergens in zijn of haar leven een burn-out heeft gehad, vaak vooral veroorzaakt door een slechte werksfeer. ▷

OVER PRIKKELS

Nederland telt ruim 2 miljoen HSP'ers, waarvan evenveel mannen als vrouwen. De term werd geïntroduceerd in bestseller *The highly sensitive person, how to thrive when the world overwhelms you* (1996) van de Amerikaanse psycholoog dr. Elaine Aron. Met HSP wordt een aangeboren temperament bedoeld dat gevoelig is voor diverse prikkels. Hoogsensitiviteit kent vier varianten die elkaar onderling overlappen: prikkelzoekend, prikkelmijdend, introvert en extravert. Een extraverte HSP'er is dus geen uitzondering, maar 70% van alle HSP'ers is introvert. HSP is officieel geen medische diagnose.

HERSTELTIJD

Proeven, ruiken, horen, voelen, denken: voor hoogsensitieve personen komen prikkels van buitenaf nét iets sterker binnen dan bij anderen. Hersteltijd is dan ook essentieel om uitputting en stress te voorkomen. Televisie, smartphones of tablets zijn dan geen goed idee (want: nieuwe prikkels). Beter is lezen, wandelen, een warm bad nemen of naar muziek luisteren.

57% van de HSP'ers heeft ergens in zijn of haar leven een burn-out gehad

Best veel, maar het kan ook écht anders, zegt Klaaysen. Al is het maar omdat lang niet iedereen er last van heeft: zo'n 40% van alle HSP'ers leeft er mee zonder problemen. Voor wie dat anders ligt, zijn er mensen zoals Saskia. In haar praktijk gaat ze met cliënten op zoek naar een balans tussen het denken en het voelen, en leert ze hen anders naar situaties te kijken. Klaaysen: "HSP'ers ervaren geluid, geur, energie of andermans stemmingen over het algemeen vaak intens. Maar dat je iets waarneemt, betekent niet dat je er ook iets mee móet. Een belangrijke vraag voor iedere HSP'er in elke situatie is dan ook: waar sta ik, wat is mijn verantwoordelijkheid en behoefte, en hoe zit dat bij de ander? In het antwoord daarop ligt de oplossing. Het geeft de keuzevrijheid om vervolgens wel, of juist niet in iets mee te gaan."

Zweverig

Precies die zintuigelijke gevoeligheid zorgt ervoor dat aan hoogsensitiviteit nog steeds een wat zweverig imago kleeft. Vooral op internet wordt het nogal eens genoemd in relatie met gezondheid, alternatieve geneeswijzen en nieuwtijds mensen. Maar volgens Saskia Klaaysen ervaart slechts een klein deel van de hoogsensitieven boven-natuurlijke waarnemingen. De laatste jaren is dan ook veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de oorzaken en verschijningsvormen van hoogsensitiviteit. Esther Bergsma deed in 2016 onderzoek onder 700 hoogsensitieve kinderen en benoemt in haar bijbehorende boek

onder andere de woedeaanvallen, frustratie en roep om aandacht waar met name jonge HSP'ertjes last van kunnen hebben. Die groeiende wetenschappe-

“Het gevaar van wegcijferend gedrag ligt eigenlijk altijd op de loer”

lijke aandacht is een geweldige ontwikkeling, vindt Saskia Klaaysen. "Door onduidelijkheid en gebrek aan serieuze artikelen kreeg ik tien jaar geleden nog regelmatig als grap te horen waar ik mijn bezemsteel had neergezet. Maar dankzij onderbouwd onderzoek wordt nu eindelijk eens benoemd waar het wél om gaat: om de omgang met prikkels, stress en psychologische verschillen tussen mensen. Op elke leeftijd."

Kanaries in de kolenmijn

Ook in neurologisch opzicht wordt steeds meer ontdekt en erkend over het brein van de HSP'er. In een grootschalig Belgisch onderzoek van klinisch psycholoog Elke van Hoof werd in 2015 bijvoorbeeld aangetoond dat de hersenen van een HSP'er niet de 'filter' bevatten die een niet-HSP'er wél bezit. Waardoor alle prikkels van buitenaf bij een HSP'er tegelijkertijd én direct binnenkomen. Ook de zogenaamde 'diepe verwerking' van het HSP-brein bleek

een rol te spelen. Overdenken en 'wat als?'-denken is een typisch fenomeen voor hoogsensitieven, en kan door de buitenwereld nogal eens worden uitgelegd als moeilijk doen of zelfs gezeur. Dat is onterecht, betoogde Van Hoof in haar onderzoek, want HSP'ers denken daadwerkelijk anders. En die geest begint bij de minste of geringste prikkel dus te associëren, legt snel allerhande verbanden en is in gedachten vaak al veel verder dan de mensen waarmee ze in gesprek zijn. Fantasierijke en creatieve denkers dus. Omdat de HSP'er zo goed op de (non)verbale reacties van zijn of haar gesprekspartner let, ligt bij onzekerheid ook meteen het gevaar op de loer van wegcijferend gedrag. Nee zeggen, blijft vaak een opgave, en het risico om emotioneel onder de voet te worden gelopen, is groot. Anders gezegd, net als kanaries in een kolenmijn zijn HSP'ers zich vaak als eerste sterk bewust van wat er leeft en gebeurt in hun omgeving of bij anderen, in vrijwel iedere situatie. Maar de kanaries vallen ook als eerste.

Positieve kanten

Toch zitten aan hoogsensitiviteit ook waardevolle kanten. Vaak zijn HSP'ers gewaardeerde collega's omdat ze loyaal en inlevend zijn en graag verbinden. Maatschappelijk ondernemerschap, creatieve en empathische beroepen zijn hen op het lijf geschreven, en eenmaal in een omgeving waarin ze worden gewaardeerd en aangemoedigd om zichzelf te zijn, functioneren ze aangetoond beter dan niet-HSP'ers onder dezelfde omstan-

ONDERPRIKKELING

Hoewel veel aandacht uitgaat naar overprikkeling kan volgens Saskia Klaaysen onderprikkeling ook een groot probleem zijn. Wat ontspanning lijkt, is dan in feite verveling, een gebrek aan kwalitatieve prikkels, afwisseling, uitdaging, gezelschap of nieuwe impulsen. De symptomen zijn vrijwel hetzelfde als bij overprikkeling: stress, vermoeidheid, somberheid, onzekerheid en een kort lontje. Voldoende plezier, uitdaging en stimulans zijn in dit geval met name voor extraverte en/of prikkelzoekende hoogsensitieven essentieel.

digheden. Toch mag de werkvloer nog wel wat meer aandacht krijgen voor de ernst en omvang van hoogsensitiviteit, vindt Pieter Offermans. Daarom schreef hij het boek *De hoogsensitieve werknemer* (2015), met als doel werkgevers en HR-managers attent te maken op de arbeidsomstandigheden van hun kantoren. Licht, lawaai, arbeidstijden en de mogelijkheid tot thuiswerken komen daarin voorbij en zouden een gemeenschappelijk aandachtspunt moeten zijn, zegt hij. "Want het kan natuurlijk ook hartstikke goed gaan. Maar dan moet je wel eerst weten waar dit over gaat, en dat serieus nemen. De kantoorruimte is voor veel HSP'ers te zwaar om een hele werkweek vol te houden. Maar als een werkgever stilere plekken inbouwt en ruimte geeft voor thuiswerken en een HSP'er als werknemer

Acceptatie

Dat klinkt allemaal mooi, maar als het om de acceptatie van de hoogsensitiviteit als normaal fenomeen gaat, zijn we er nog niet. En dat ligt ook aan de HSP'ers zelf. Saskia Klaaysen: "Met hooggevoeligheid is het soms net als naar buiten kijken en een boom zien staan op een onhandige plek. Je kunt die boom meteen willen snoeien of omzagen, maar waarom zou je? Het is slechts je waarneming, je hoeft niet overal iets mee. Misschien staat die boom daar wel met een goede reden. Aan jou om daarachter te komen, en niet op alle sociale prikkels te reageren." En Pieter? Die zegt pas sinds een jaar of drie hardop dat hij hoogsensitief is. Maar nooit zomaar, alleen als het toevallig ter sprake komt. "Je moet bedenken of het nut heeft om te vertellen, vaak is het niet nodig. Dan werkt het beter om aan te geven wat je nodig hebt, zonder het hoogsensitief te noemen. Bij sommige mensen roept het woord nu eenmaal nog altijd onduidelijkheid op." Die acceptatie gaat misschien langzaam, maar het gebeurt wel, denkt hij. Offermans: "Laatst zag ik dat de populaire illusionist Victor Mids openlijk over zijn hoogsensitiviteit praatte. Geweldig vond ik dat, want hij is leuk, succesvol én een man. Zolang er dus maar genoeg leuke en inspirerende mensen zijn die ermee naar buiten treden, komen we er wel." ▷

Met dank aan: anahata-coaching.nl en hswerknemer.nl

“Licht, lawaai en werktijden zouden aandachtspunten moeten zijn”

zelf goed leert timen wanneer hij of zij wel en niet tussen collega's zit, komt er al veel meer lucht." Waardoor een werkgever uiteindelijk veel meer uit een hoogsensitieve werknemer haalt dan wanneer zijn of haar behoeften worden afgedaan als aanstelleritis – zodat dus iedereen erop vooruitgaat.

MEER WETEN?

- Hoogsensitief.nu
- Elke van Hoof, *Hoogsensitief, wat je moet weten* (Lannoo Campus, 2016)
- Elaine Aron, *Het hoogsensitieve kind, help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt* (Lev, 2013)
- Annek Tol, *Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Sensitiviteit als verklaring voor psychosomatische klachten* (Boom/Nelissen, 2014)



**“Ik ben me er nu
van bewust dat ik
die oplaadtijd ook
echt nodig heb”**

INGE

“Er zitten geweldige kanten aan
hoogsensitiviteit”

Door een nare periode kwam Inge Pietersen (45) erachter dat ze een hoogsensitieve prikkelzoeker is. Zo vielen alle puzzelstukjes op hun plek.

“Als klein meisje kwam mijn dochter soms woedend uit school, omdat ze moeite had om alle prikkels van haar dag te verwerken. Om haar te begrijpen, ging ik over hoogsensitiviteit lezen. Ik wist dus al langer wat het is, maar ik betrok het geen moment op mezelf. Dat veranderde een paar jaar geleden. Door grote drukte op mijn werk kwam ik thuis te zitten. Doodmoe en onrustig. In die tijd las ik het boek *Hoogsensitiviteit professioneel gezien* van Annek Tol, en ineens stroomden de tranen van herkenning over mijn wangen. Want wat ze beschreef, klopte precies. Ik voel andermans sfeer en energie snel aan. Het belang van de groep maak ik vaak belangrijker dan dat van mezelf, vooral in werksituaties. Alle puzzelstukjes vielen op hun plek. Door dat boek besloot ik een HSP-coach te bezoeken, die me hielp om mijn gedrag en gevoelens beter te begrijpen. Naar die coach ga ik nog steeds weleens, ik heb veel aan haar kennis en adviezen. Maar ik kan er inmiddels ook zelf goed mee omgaan, ik heb echt meer zelfkennis gekregen. Sinds ik dit weet, is mijn leven niet grondig veranderd, maar ik ben wel meer in balans. Ik heb geaccepteerd hoe ik in elkaar steek en dat daar niets mis mee is. Er zitten geweldige kanten aan. Zoals empathie, opmerkzaamheid, zorgzaamheid, tact, oog

hebben voor het geheel, een helikopterview hebben. Ik ben een hoogsensitieve prikkelzoeker. Dat betekent dat ik graag mensen en leuke dingen op zoek, dat heb ik nodig om gelukkig te zijn en energie te krijgen. Ik word daar ook moe van, omdat indrukken dieper bij mij binnenkomen. Daarna heb ik dus tijd voor mezelf nodig. Om in huis te rommelen, te lezen of een lange wandeling te maken. Vroeger wist ik dat niet, nu meld ik het gewoon even aan mijn gezin als het zover is. Wanneer ik wandel, geniet ik nog net zo van de natuur als ik altijd al deed. Maar ik ben me er wel meer van bewust dat ik die oplaadtijd écht nodig heb, en ik dus niet egoïstisch ben als ik dat serieus neem. Ik vind het spannend om met mijn verhaal naar buiten te treden. Tegelijkertijd vind ik het té belangrijk om het niet te doen, en voel ik dat de tijd er rijp voor is. Sinds kort werk ik bij een kinderopvangorganisatie. Ik twijfelde erg of ik van tevoren aan mijn leidinggevende moest melden dat ik dit interview zou geven. Maar toen ik het vertelde, vond ze het alleen maar leuk. Sterker, ze gaf meteen aan dat hoogsensitiviteit ook voor onze klanten een interessant thema is en wilde er graag over doorpraten met me. Ik vond het zó'n fijne reactie. Want mensen zijn niet allemaal hetzelfde. Maar als we aandacht hebben voor onderlinge psychologische verschillen en die respecteren, komt er voor iedereen ruimte om het beste uit zichzelf te halen. Dat kan op ieder gebied, daar geloof ik heilig in. Al is het maar omdat ik dat zelf zo sterk heb ervaren.” □