

# Blij dat ik voel

Als je hoogsensitief bent – ook wel HSP genoemd – komen geluiden, geuren en andere prikkels extra hard binnen. Ook andermans emoties voel je vaak beter aan. **“Dat ik zo gevoelig ben, maakt mijn leven vooral mooier.”**

*Tekst* SARA MADOU

Eén op de vijf mensen is hoogsensitief. Best veel voor een eigenschap die lang niet iedereen kent, laat staan dat we weten hoe je ermee omgaat. Toch wordt er de laatste jaren steeds meer over gepraat. In een notendop: hoogsensitieve personen (hsp'ers) ervaren geluid, geuren, emoties en contact met mensen intensiever dan anderen. Daardoor zijn ze sneller overprikkeld en hebben ze (meer) tijd nodig om hiervan te herstellen. Na een dag op kantoor tussen kletsende collega's moeten ze 's avonds echt even rustig op de bank zitten. Bovendien kan een hps'er nog weken denken aan een verdrietige film of verkrampen als iemand in de trein zit te appen en er bij elk bericht een 'ping' door de coupé klinkt.

Twintig jaar geleden verscheen het eerste wetenschappelijke artikel over hoogsensitiviteit, geschreven door twee psychologen, het echtpaar Elaine en Art Aron. Het fenomeen bestond natuurlijk al, maar tot die tijd werden hoogsensitieve mensen vaak bestempeld als verlegen, overgevoelig, neurotisch, autistisch of teruggetrokken. Sinds het werk van de psychologen en de vele artikelen en boeken die er daarna

**HOOGSENSITIEF  
ZIJN IS GEEN  
STOORNIS, MAAR  
EEN EIGENSCHAP**


over verschenen, is er meer waardering ontstaan voor de positieve kanten van het hebben van een gevoeliger karakter. Want om meteen een misverstand uit de wereld te helpen: hoogsensitief zijn is geen stoornis of afwijking, het is een

—○○○—  
**Alles wordt extra  
intens ervaren, dus ook  
een blij gevoel**

eigenschap. Net als ongeduld, spontaneiteit of gedrevenheid. Je kunt er niks aan doen, maar je kunt er wel veel aan hebben. Al is daar wel wat (zelf)kennis voor nodig.

#### NIET DE ENIGE

Brigitte Schellens is uitgever van *HSP magazine*, een blad over lifestyle en psychologie in connectie met hoogsensitiviteit. "Steeds meer mensen komen erachter dat ze hoogsensitief zijn. Heel goed, want zo krijgen ze meer inzicht in hun talenten en valkuilen. Zelf ontdekte ik een paar jaar geleden pas dat ik het ben, toen was ik achtenveertig. Ik vond het fijn om erachter te komen dat ik niet de enige was, en dat er meer mensen worstelen met de dingen waar ik ook last van heb. En dat er iets aan te doen is. Niet iedere hsp'er is hetzelfde, maar in het algemeen ervaren ze alles extra intens. Negatieve indrukken, >

—  —  
**"Ik zie het eerder  
dan mijn collega's als  
iemand niet lekker  
in z'n vel zit"**

*Marina van Esch (59): "Jarenlang dacht ik dat er iets mis met me was. Je kunt het zo gek niet verzinnen, of ik heb het geprobeerd. Van antidepressiva tot slaapmedicatie en allerlei soorten therapie. Ik raakte snel overprikkeld en emotioneel, dingen kunnen me heel erg raken. Via een therapeut hoorde ik over hoogsensitiviteit en toen viel alles op zijn plek. Dat ik zo ben, benoem ik pas sinds kort openlijk. In mijn privéleven en werk zorgde het voor onbegrip, tot ik ging werken in de ouderenzorg, op een afdeling waar mensen met demantie wonen. Mijn hoogsensitiviteit blijkt daar juist mijn kracht te zijn. Ik zie het eerder dan anderen als een bewoner niet lekker in zijn of haar vel zit en kan zo problemen voorkomen. Soms is het ook lastig. Een slechte dag projecteer ik op mezelf, en als het druk is in de kantine loop ik het liefst weg. Maar sinds ik daar over praat met de mensen om me heen, durf ik die ruimte voor mezelf op te eisen. Nu kan ik de fijne kanten óók waarderen. Het helpt ook dat ik nu mijn grenzen aangeef. Zo ga ik niet naar feestjes als ik een drukke week heb gehad. Soms kan het wél en heb ik er zin in. Of ik kom een dag later bij door met een koptelefoon op in de tuin te wroeten. Als je accepteert dat je zo bent, maakt hoogsensitief zijn het leven vooral mooier."*

Gonda van Asperen (48): "Ik groeide als hooggevoelig kind op in een tijd dat daar nog niets over bekend was. Ik was dan ook een angstig, onzeker meisje. Leefijdgenoten gingen stappen of andere dingen doen, zij snaptten het niet als ik soms niet meeging. Ik vond dat zelf ook vervelend. Wat was er mis met mij? Pas toen ik moeder werd, kwam ik in aanraking met hoogsensitiviteit. Toen ik dacht dat mijn kinderen het weleens konden zijn, bezocht ik een informatieavond. Het enige wat ik dacht was: dit gaat over mij! Die herkenning was een goed begin, maar daarmee was ik er nog niet. Het was pittig om mijn eigen levenspad te vinden én te volgen. Ik pik emoties van anderen op, ben



**“Als ik 's avonds iets leuks ga doen, dan neem ik de middag ervoor rust”**

gauw moe en overprikkeld, waardoor ik ook weer sneller angstig ben. Ik ging telkens over mijn grenzen heen. Een drukke baan, twee opgroeiende kinderen, een sociaal leven: het was te veel. Op mijn vierendertigste koos ik voor een opleiding in de zorg en sindsdien zie ik de voordelen van hooggevoelig zijn. Mediteren helpt om mijn hoofd wat rustiger te maken en ik vul mijn sociale leven anders in. Zo vermijd ik waar ik kan grote groepen mensen. Mijn leven is best eenvoudig. Ga ik 's avonds iets leuks doen, dan neem ik de middag daarvoor rust. Dat klinkt saai, maar ik voel me er goed bij. Inmiddels ben ik blij met wie ik ben.”

## “HOOGGEVOELIG ZIJN ZIT VOOR 45% IN DE GENEN”

zoals een vervelend gesprek op het werk, maar ook positieve dingen, zoals mooie muziek of een wandeling. Omdat die prikkels bovendien langer blijven hangen, verbruiken ze hun energie sneller en moeten ze bijvoorbeeld langer uitrusten of bijtanken na sociaal contact.”

Er zitten voordelen aan hooggevoelig zijn. Opmerkzaamheid bijvoorbeeld, handig als een vriendin niet goed in haar vel zit of om op het werk een probleem te signaleren. Aan de andere kant loop je meer risico op angststoornissen, een burn-out of depressie. Tegenover extreem genieten van een concert staat dat je knettergek kunt worden van een luid pratende buurvrouw in de tuin.

### HERSTELMOMENTEN

Om te profiteren van de voordelen en minder last te hebben van de nadelen, is het belangrijk dat een hooggevoelig persoon zijn of haar leven (er zijn net zo veel hooggevoelige mannen als vrouwen) inricht op een manier die het beste past. Door genoeg herstelmomenten in te plannen, bijvoorbeeld. Als je eenmaal weet hoe dat moet, kan hooggevoeligheid een mooie én handige eigenschap zijn. Dat zegt ook prof. dr. Corina Greven, psycholoog aan het RadboudUMC gespecialiseerd in hoogsensitiviteit. “Tot voor kort werd dit onderwerp door veel mensen gezien als iets zweverigs. Nu wordt het serieuzer genomen, ook door de wetenschap. Gelukkig, want er is nog veel onderzoek nodig, naar waar het vandaan komt bijvoorbeeld. De eerste cijfers wijzen uit dat het voor zo'n vijftien procent in de genen zit, de

rest wordt door omgeving, opvoeding en ervaring aangewakkerd.” Toch zijn er al voorzichtige conclusies te trekken: “Hoogsensitieve mensen zijn gevoeliger voor stress, angst en piekeren. Gebeurt er iets ingrijpends in hun leven, dan hebben ze daar vaker last van. Maar die gevoeligheid zit 'm ook in het beter binnen kunnen laten komen van positieve indrukken. Daardoor hebben ze weer meer voordeel van een goede opvoeding of psychologische hulp. Die impact blijft bij hen over het algemeen beter 'hangen'.”

### TEGEN DE PRIKKELS

Een noise cancelling koptelefoon in het openbaar vervoer, één-op-één afspreken met een vriendin in plaats van met een

### Hoogsensitief of introvert?

Hoogsensitief en introvert zijn, worden vaak verward. Maar voor mensen die hooggevoelig zijn heeft de stilte een functie: die geeft het centrale zenuwstelsel de tijd om rustig te worden en informatie te verwerken. Introverten houden gewoon van rust en stilte, dat is onderdeel van hun persoonlijkheid. Het is dus deels hetzelfde gedrag, maar de reden is anders. **Naar schatting is 70% van de hooggevoelige mensen ook introvert.**

## DOE DE TEST

*Er zijn verschillende tests die kunnen uitwijzen of iemand al dan niet hoogsensitief is, onder meer op de website van HSP magazine: [hspmagazine.nl/hsp-test](http://hspmagazine.nl/hsp-test).*

grote groep, de lunchpauze gebruiken voor een wandeling: het zijn simpele trucs om minder prikkels te ervaren én om ervan bij te komen als ze er toch zijn.

Brigitte Schellens adviseert om te onderzoeken waar je grenzen liggen en die goed te bewaken. "In het begin vertelde ik niemand dat ik hoogsensitief was. Ik voelde me een zeurpiet en sommige mensen trokken het zich persoonlijk aan als ik niet naar een verjaardagsfeestje was gekomen. Maar het heeft niets met anderen te maken. Soms kan het wel, dan heb ik er zin in. Een

### We kijken nu meer naar de positieve kanten van een gevoelig karakter

andere keer lukt het me niet omdat ik te weinig energie heb voor small talk met onbekenden. Hoe je het brengt, is heel belangrijk. Voor mensen die niet hoogsensitief zijn is het moeilijk om te begrijpen. Ze kunnen niet in je hoofd kijken, daar hebben ze hulp bij nodig die alleen jij kunt geven."

In gezinnen en relaties kan het ook ingewikkeld zijn. Schellens: "Hoogsensitieve mensen zijn geneigd zichzelf weg te cijferen in relaties, zeker als ze nog niet weten dat ze het zijn. Hebben ze net ontdekt wat er aan de hand is, dan kunnen ze weleens doorschieten: jij moet dit-of-dat doen, want ik ben hoogsensitief. Probeer er geen drama van te maken, maar geef kalm aan dat het even te druk is in je hoofd en dat je daarom een wandeling gaat maken."

### PRAAT EROVER

Met vrienden en familie kom je er waarschijnlijk wel uit, maar op het werk kan het wat moeilijker zijn. Kun je zomaar uit een vergadering weglopen omdat iedereen zo hard praat dat je daar hoofdpijn van krijgt? Meer dan de helft van de hsp'ers krijgt een burn-out, tegenover een gemiddelde van zeventien procent onder mensen die niet hoogsensitief zijn. Hoogsensitiviteit kan ook lichamelijke problemen veroorzaken, zoals darmklachten en fibromyalgie, een chronische prikkelovergevoeligheid. Het erkennen van de eigenschap is dan ook iets waar werkgevers meer voor open zouden moeten staan. Daarom werkt het UWV tegenwoordig met coaches, en steeds meer verzekeraars vergoeden deze hulpverlening. Boven gemiddeld veel hoogsensitieve mensen kiezen voor een parttime baan of voor zelfstandig ondernemerschap, zodat ze zelf hun werkschema en – tempo kunnen bepalen.

Kortom: het is belangrijk om er open over te zijn. Hoe meer mensen erover horen en lezen, hoe eerder hoogsensitiviteit wordt gesignaleerd. Dit kan veel ellende voorkomen. Psycholoog Corina Greven: "Het zou fijn zijn als we dat voor elkaar krijgen, want hoogsensitieve mensen hebben veel kwaliteiten. Zij kunnen zich goed verplaatsen in anderen, nemen uitgekende beslissingen, werken zeer gedetailleerd, en zo kan ik nog wel even doorgaan. Wie wil dat niet?" □



## "Stiekem lijkt het me best leuk om een heleboel vriendinnen te hebben"

*Nanda Verbeek (46): "Twintig jaar geleden kwam ik erachter dat ik hoogsensitief ben. Ik zag dat boek van psycholoog Elaine Aron liggen, begon het te lezen en wist meteen: dit ben ik. Beseffen dat mijn zenuwstelsel anders werkt, gaf rust. Toch deed ik er op dat moment niet veel mee. Ik was jong en zag het niet zitten om af te wijken, mijn leven op een andere manier in te richten. In 2014 kreeg ik een burn-out nadat vlucht MH17 was neergehaald. Het besef dat je zomaar opeens uit de lucht geschoten kunt worden was te heftig voor mij. Ik liep vast in mijn werk en mijn relatie omdat ik dacht: het leven is zo kort en ik heb nog steeds niet door hoe ik het in moet vullen. Juist doordat ik zo goed meekrijg wat anderen zeggen, denken en voelen, was ik geneigd me aan te passen en gewenst gedrag te laten zien. Dat brak me uiteindelijk op. Ik scheidde van mijn man en besloot niet langer van buiten naar binnen te leven, maar van binnen naar buiten. Tegenwoordig ervaar ik mijn hoogsensitiviteit als een kracht. Ik heb een eigen praktijkruimte als masseur en ben gespecialiseerd in het behandelen van andere hsp'ers. Soms ben ik ietwat een kluzenaar en stiekem lijkt het me best leuk om een hele schare vriendinnen te hebben. Maar toch focus ik me nu op mezelf, mijn werk en de kinderen. Dat sociale leven komt later wel. Niet alles hoeft tegelijk."*