



VIND JE KRACHT

Een WERKBOEK *voor* HOOGSENSITIEVE MENSEN

APRIL SNOW, PSYCHOTHERAPEUT

PAPER LIFE

INHOUD



Inleiding	7	2 EEN GESCHIKTE LEVENSTIJL	55	4 VIND BALANS IN JE WERK	121	Conclusie	180
1 KOESTER JE SENSITIVITEIT	19	Leef volgens je eigen waarden	56	Rust in de chaos	122	Bronnen	182
Geef gehoor aan je sensitieve behoeften	20	Vind een vaste routine	58	Kies een carrière	124	Literatuur	184
Laad weer op met tijd voor jezelf	22	Herken terugkerende stress	60	Beperk overprikkeling	126	Dankwoord	188
Noteer je overpeinzingen in een dagboek	26	Neem een time-out	62	Bekeken worden	128	Over de auteur	189
Tools om stress te verlichten	28	Ontwerp een rustgevend huis	64	Het extraverte ideaal	130		
Je onbegrepen voelen	32	Zorg voor een knusse slaapplek	66	Stel grenzen op het werk	132		
Omarm je heftige gevoelens	34	Geef rust aan je zenuwstelsel	68	Leer jezelf te troosten	134		
Zelfcompassie	36	Neem de angst voor de ochtend weg	70	Balans tussen werk en privé	136		
Breng je innerlijke criticus tot bedaren	38	Suiker, cafeïne en alcohol	72	Beperk de druk om te presteren	138		
Verlicht gevoelens van stress en depressiviteit	40	Betekenisvolle zelfzorg	74	Kom op voor je behoeften	140		
Volg je eigen tijdlijn	44	Geniet meer van minder doen	76	Begin en eindig met zelfzorg	142		
Neem gemakkelijk beslissingen	46	Ga mindful om met media	78	Zondag blues	144		
Stop met piekeren	50	Samenvatting	82	Samenvatting	146		
Samenvatting	52	3 OMGAAN MET RELATIES	85	5 ONTDEK JE INNERLIJKE WERELD	149		
		Minder smalltalk, meer diepgang	86	Stap uit de duisternis	150		
		Leven met empathie	88	Moment van openbaring	152		
		Deel je sensitiviteit	92	Vormen van sensitiviteit	154		
		Contact met een andere hsp'er	94	Anders omgaan met meningen	156		
		Maak je behoeften duidelijk	96	Overwin je onzekerheid	158		
		Romantische relaties	98	Weg met verdriet en schaamte	160		
		Stel je grenzen	100	Mindfulness	162		
		Afzeggen zonder rotgevoel	106	Door de lens van een hsp'er	164		
		Sociale overweldiging begrijpen	110	Vertrouw op je intuïtie	168		
		Sociale overlevingsstrategie	112	Onderzoek je dromen	170		
		Opladen na sociale gelegenheden	114	Bronnen van inspiratie	174		
		Omgaan met kritiek	116	Sensitieve krachten	176		
		Samenvatting	118	Samenvatting	178		





INLEIDING



Wanneer wist of vermoedde je voor het eerst dat je een hoogsensitief persoon (hsp'er) bent? Misschien was het pas ergens in de afgelopen dagen, toen je dit boek tegenkwam en je nieuwsgierigheid werd geprikkeld. Of misschien kwam je er al ruim vijfentwintig jaar geleden achter, toen dr. Elaine Aron het eerste boek over het onderwerp publiceerde. Of het nu vandaag was, een paar decennia geleden of ergens ertussenin, mogelijk ben je nog steeds op zoek naar een manier om je gaven te benutten en opmerkingen van anderen dat je 'te gevoelig' of 'te emotioneel' bent van je af te zetten.



Als je je er niet van bewust bent dat je een extra gevoelig zenuwstelsel hebt, weet je niet dat je anders met jezelf moet omgaan om te gedijen. Je doet je best om je aan te passen, maar voelt je vaak, of zelfs altijd, overweldigd en onbegrepen. In dat geval zal hoogsensitiviteit eerder aanvoelen als een last dan als een gave, en kan het moeilijk zijn om te bepalen wat je krachten zijn.

Hoewel diepzinnige gedachten en gevoelens veel voordelen hebben, maakt de samenleving het ons niet altijd makkelijk om die eigenschappen te omarmen, met name als je niet altijd geaccepteerd wordt door je omgeving, of bent opgegroeid in een gemeenschap die geen waarde hecht aan gevoelens.

Dit boek helpt je om de mooie kanten van je hoogsensitiviteit te zien, het te accepteren en er hopelijk zelfs blij mee te zijn. Je leert omgaan met je unieke behoeften, makkelijker voor jezelf te kiezen en in te zien hoe waardevol het is om opmerkzamer, empathischer en bewuster te zijn.

Om hiervoor de basis te leggen helpt deze inleiding je te begrijpen wat het inhoudt om een hoogsensitief persoon, of hsp'er, te zijn, en waarom je op verschillende vlakken van je leven andere behoeften hebt. Je ontdekt wat de vier belangrijkste eigenschappen van een hsp'er en de meest gehoorde misvattingen zijn, en je komt meer te weten over onderzoek.

Mijn VERHAAL



Heb je weleens een moment gehad waarop de koers van je verdere leven werd veranderd? Het ene moment bevind je je in het duister, en dan ineens zie je het licht. Dat is het gevoel dat ik had toen ik dr. Elaine Arons werk over hoogsensitieve personen ontdekte. Ik volgde destijds een opleiding tot therapeut. Door mijn introverte karakter ging het studeren me goed af, maar het sociale gedeelte was uitputtend. Tijdens pauzes zocht ik rustige hoekjes op waar ik me kon ontspannen, maar ik voelde me onzeker en alleen omdat ik anders was. Diep vanbinnen wist ik wel dat het feit dat ik introvert was niet alles verklaarde – dat ik zo gevoelig was, geraakt werd door spiritualiteit, me snel overweldigd voelde of me aanpaste aan anderen.

Je kunt je voorstellen dat de ontdekking dat ik een hsp'er ben, me het ontbrekende puzzelstukje gaf waarnaar ik op zoek was. Ik begon alles

te lezen wat ik over het onderwerp kon vinden, woonde workshops bij, ging aan de slag met een gespecialiseerde therapeut, specialiseerde me zelf als psychotherapeut in hoogsensitiviteit en uiteindelijk ging ik anderen onderwijzen over deze eigenschap. Na enkele jaren diepgaand onderzoek had ik de eer om workshops te geven op evenementen die werden gepresenteerd door dr. Elaine Aron. Daarmee was de cirkel rond!

Sinds ik het licht heb gezien, kan ik mijn diepzinnigheid, empathie en inzicht als hsp'er beter begrijpen. Ik realiseer me inmiddels dat mijn hoogsensitiviteit de reden is dat ik een rijk, goed gevuld leven heb vol verbondenheid en betekenisvolle ervaringen. Ik hoop dat ik door het schrijven van dit boek mijn liefde voor deze eigenschap op jou kan overbrengen, zodat jij je eigen hoogsensitieve kracht kunt omarmen.

Wat is een HOOGSENSITIEF PERSOON?



Wat houdt het nou eigenlijk in om een hoogsensitief persoon te zijn? Misvattingen en vooroordelen die over de term bestaan, kunnen van invloed zijn op hoe je naar jezelf kijkt.

Als je hoogsensitief (ook wel: hooggevoelig) bent, wil dat zeggen dat je bent geboren met een gevoeliger zenuwstelsel, en dat leidt tot vier duidelijke kenmerken:

- ✿ Diepgaande verwerking
- ✿ Overprikkeling
- ✿ Emotionele ontvankelijkheid en empathie
- ✿ Gevoeligheid voor subtiliteiten en zintuiglijke prikkels

Deze kenmerken, die worden omschreven door dr. Elaine Aron, werken in op andere kanten van je karakter, je culturele omgeving en je opvoeding, en zorgen zo voor een unieke beleving van hoogsensitiviteit. Hoewel 20 procent van alle mensen, van beide geslachten, met deze eigenschap wordt geboren, heeft ieder een eigen versie van hoogsensitiviteit.

Elke hoogsensitieve persoon is uniek, maar bezit vaak deze eigenschappen:

- ✿ Creatief of fantasierijk, met veel ideeën (soms te veel!)
- ✿ Consciëntieus, attent, loyaal
- ✿ Opmerzaam, bewust, bedachtzaam
- ✿ Nauw verbonden met dieren
- ✿ Sterke gevoelens voor de natuur, kunst of spiritualiteit
- ✿ Levendige en rijke dromen
- ✿ Fijngevoelig, intuïtief, inzichtelijk

Welke van deze eigenschappen herken je in jezelf, nu of toen je een kind was?

MYTHES EN MISVATTINGEN

Nu we weten wat het in grote lijnen betekent om hoogsensitief te zijn, gaan we kijken naar de aannames die acceptatie van deze eigenschap in de weg kunnen staan. Wat kun je hier zelf nog aan toevoegen?

MYTHE

Als je hoogsensitief bent, ben je introvert en neurotisch.



Hoogsensitiviteit is een reactie op een trauma of 'moeilijke jeugd'.



Alleen vrouwen zijn hoogsensitief.



Hoogsensitiviteit is hetzelfde als autisme.



Hoogsensitieve personen hebben een psychische aandoening.



FEIT

Ongeveer 30 procent van alle hsp'ers is extravert en sommige hsp'ers zijn spanningzoekers, die van nieuwe dingen houden. Hoewel hoogsensitiviteit vaak overeenkomsten vertoont met introversie en neuroticisme, zijn het losstaande eigenschappen.

Hoogsensitiviteit komt voor bij meer dan honderd diersoorten, waaronder vissen, muizen, fruitvliegen en primaten, en heeft een biologische en neurobiologische oorzaak. Het wordt gekenmerkt door duidelijke verschillen in de hersenen en het zenuwstelsel, die vanaf de geboorte aanwezig zijn.

Mensen van alle geslachten zijn hoogsensitief, hoewel hoogsensitieve mannen door sociale verwachtingen eerder geneigd zijn hun hoogsensitiviteit te onderdrukken of verbergen.

Hoogsensitiviteit valt onder dezelfde neurodiversiteitsparaplu als autisme, maar er zijn duidelijke verschillen wat betreft perceptie, empathie en hersenactivatie.

Hoogsensitiviteit is een eigenschap, geen psychische aandoening. Het kan echter naast psychische aandoeningen bestaan, met name als er sprake is van chronische stress of een trauma.



Breng je innerlijke criticus TOT BEDAREN



Als je je gevoelens aanvaardt, kan je innerlijke criticus de kop opsteken met opmerkingen als 'zet je eroverheen' of 'maak je niet zoveel zorgen'. Deze stem wordt gevormd door de kritische opmerkingen die je je hele leven hebt gehoord, maar wordt milder door zelfcompassie. Als hsp'er bezit je een sterk perceptievermogen en veel empathie, waardoor je weet wat mensen nodig hebben of wat ze van je verwachten. Dit kan ertoe leiden dat je gaat streven naar perfectie of het mensen naar de zin wilt maken omdat je innerlijke criticus dingen zegt als 'het moet perfect zijn' of 'stel mensen niet teleur'. Hoewel het tijd kost om die vaste patronen te veranderen, is het belangrijk dat je ze onder ogen ziet en onderzoekt waar ze vandaan komen.

LUISTER NAAR KRITISCHE GEDACHTEN

Wanneer steekt je innerlijke criticus het vaakst de kop op en waarom?

Helpt je innerlijke criticus je op een bepaalde manier? (één optie mogelijk)

Ja Nee Misschien

Zo ja, welk deel van je?

Bijvoorbeeld je innerlijke kind dat bang is voor problemen met autoritaire figuren en zich daarom gedeisd houdt, of het prestatiegerichte deel dat opbloeit van complimenten.

Wat zegt je innerlijke criticus als je dingen perfect wilt doen?

Denk aan een recente situatie waarin je innerlijke criticus of perfectionist het voor het zeggen had. Hoe zou het zijn gelopen als de criticus geen rol speelde omdat je zelf goed genoeg was?

Wat kun je de volgende keer tegen de criticus zeggen? Wat moet die over je weten?

7

Verlicht gevoelens van STRESS EN DEPRESSIVITEIT



Naarmate het leven hectischer wordt en de onderlinge verbondenheid tussen mensen verdwijnt, nemen gevoelens van stress en depressiviteit toe. Het kan zin hebben om stress en depressiviteit door een hsp'er-lens te bekijken. Voor hoogsensatieve personen worden soms factoren over het hoofd gezien bij het zoeken naar oplossingen. Als je zonder resultaat medicatie gebruikt, therapie volgt en/of remedies probeert, kan het goed zijn om naar leefstijlfactoren te kijken. Overprikkeling voelt en ziet er vaak uit als stress of kan de symptomen ervan versterken. En overspannenheid, verveling of een gebrek aan verbondenheid kan voor een hsp'er voelen en eruitzien als een depressie. Als je stress of depressieve gevoelens ervaart, is het belangrijk om een therapeut, psychiater of medicus te raadplegen die ervaring heeft met hoogsensitiviteit.

De informatie op blz. 182-183 kan je op weg helpen.



MOGELIJKE OORZAKEN EN ZELFZORG-OPLOSSINGEN



Wat zou je aan onderstaande rijtjes willen toevoegen?

STRESS

Uit zich als	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
Uitgeput of prikkelbaar	Te veel dingen die spelen	Pauzes nemen
Piekeren	Te veel afspraken of schermtijd	Grenzen stellen en scherm-pauzes nemen
Afgeleid	Overprikkeling	Minder multitasken
.....
.....
.....
.....
.....

DOWN

Uit zich als	Mogelijke oorzaak	Mogelijke oplossing
Niet uit bed kunnen komen	Burn-out	Tijd nemen om op te laden
Verdoofd gevoel	Emotioneel overweldigd	Steun van een vriend of therapeut
Niet kunnen concentreren	Gebrek aan verbondenheid of verveling	Betekenisvol werk of activiteiten
.....
.....
.....
.....
.....