

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Hoofdstuk 1	
Hooggevoelig en waardevol	13
1.1 Hooggevoelig	15
1.1.1 Definitie	15
1.1.2 Hoe zie jij hooggevoeligheid?	17
1.1.3 Percentages en feiten	18
1.1.3.1 Prevalentie	18
1.1.3.2 Mannen en vrouwen	20
1.1.3.3 Wetenschappelijk bewijs	21
1.1.3.4 Kenmerken	21
1.1.4 Zelftests	23
1.1.4.1 Vragenlijst hooggevoeligheid	23
1.1.4.2 Vragenlijst prikkelzoeker	28
1.2. Waardevol	30
1.2.1 Wat is waardevol?	30
1.2.2 Waardevol zijn	32
1.2.3 Waarde leren zien	35
1.2.4 De waarde van hooggevoeligheid	35

Hoofdstuk 2

Waardevol hooggevoelig in relatie met God **37**

2.1	Zorgvuldig geweven	39
2.2	Gemaakt naar Gods beeld	40
2.2.1	Behoeftte aan stilte en alleen-tijd	40
2.2.2	Details goed kunnen waarnemen	41
2.2.3	Diepe bewogenheid	41
2.2.4	Lasten dragen	42
2.2.5	Troosten	42
2.2.6	Creativiteit	43
2.2.7	Sterk rechtvaardigheidsgevoel	44
2.2.8	Mensen doorzien	44
2.2.9	Fascinatie voor God	45
2.2.10	Niet-hooggevoelige eigenschappen van God	45
2.3	Spiritueel hooggevoelig en/of hoogreligieus zijn	47
2.4	Hoge lat in je relatie met God	49
2.5	Reflectie	50

Hoofdstuk 3

Waardevol hooggevoelig in relatie met jezelf **53**

3.1	Anders voelen	55
3.1.1	De meerwaarde van anders-zijn	56
3.1.2	Hoogbegaafdheid en hooggevoeligheid	58
3.2	De weg naar bewust bekwaam	59
3.2.1	Bewustwording en acceptatie	59
3.2.2	Jezelf opnieuw leren kennen en van daaruit leven	61
3.2.3	Metafoor van een diamant	63

3.3	Prikkelverwerking	65
3.3.1	Prikkels	65
3.3.2	Overprikkeling	67
3.3.2.1	Actief overprikkeld en passief overprikkeld	69
3.3.2.2	Langdurige overprikkeling en burn-out	71
3.3.3	Onderprikkeling	72
3.3.3.1	Actieve onderprikkeling en passieve onderprikkeling	73
3.3.3.2	Langdurige onderprikkeling en bore-out	74
3.4	Diepgaande informatieverwerking	74
3.4.1	Wat houdt het in?	74
3.4.2	Piekeren	76
3.4.3	Keuzeangst	77
3.5	Emoties	80
3.5.1	Intense emoties	82
3.5.2	Overweldigende emoties	84
3.5.3	Luisteren naar je emoties	85
3.6	De strijd tussen willen en kunnen	87
3.7	Lasten dragen	89
3.8	Sterk rechtvaardigheidsgevoel	92
3.9	Groot verantwoordelijkheidsgevoel	94
3.10	Zelfzorg	98
3.10.1	Ontladen en opladen	98
3.10.2	Accu opladen	101
3.10.3	Me-time	104
3.10.4	Voor je laten zorgen	106
3.11	Reflectie	109

Hoofdstuk 4

Waardevol hooggevoelig in relatie met de ander 111

4.1	Vriendschappen	113
4.1.1	Diepgang en verbondenheid	113
4.1.2	Jezus en vriendschappen	116
4.1.3	Emotionele begrenzing binnen contacten	118
4.2	Gezin	122
4.2.1	Partner	122
4.2.2	Kinderen	126
4.2.2.1	Hsp-kenmerken per leeftijdsfase	126
4.2.2.2	Wanneer je als ouder(s) ook hooggevoelig bent	128
4.2.2.3	Interview	129
4.2.2.4	GezinsPrikkelProfiel en tips	131
4.3	Werk	132
4.3.1	Kwaliteiten	132
4.3.2	Schaduwkanten	133
4.4	Begrenzen naar anderen	135
4.4.1	Wat wil ik?	135
4.4.2	Christelijke plicht om te helpen	138
4.4.3	Grenzen aangeven	140
4.4.4	Weerstand	141
4.5	Meevoelen met een ander	143
4.5.1	Spiegelneuronen	143
4.5.2	Jouw gevoelens en die van de ander	143
4.5.3	Diepe bewogenheid én boosheid	145
4.5.4	Huilen als kracht	147

4.6	Lasten dragen van een ander	148
4.6.1	Loskomen van de lasten van anderen	149
4.6.2	Voorbede	150
4.6.3	Zorg overdragen	152
4.7	Reflectie	155
	Nawoord	157
	Over de auteur	159
	Eerder verschenen	161
	Bijlage 1	163
	Bijlage 2	169
	Literatuur	171

Voorwoord

Al vanaf mijn geboorte was ik een gevoelig meisje. Gelukkig werd ik geboren in een warm gezin met veel rust en regelmaat, waardoor ik er in mijn eerste levensjaren nooit sterk tegenaan gelopen ben. Toen ik naar de basisschool ging begonnen zich wel wat dingen te openbaren: ik voelde me niet op mijn gemak bij leerkrachten die met een harde, strenge toon spraken, ik kon weken opzien tegen (school)kampen, was angstiger dan andere kinderen, voelde me erg ongemakkelijk als iedereen naar me keek tijdens kringgesprekken en mijn prestaties en welzijn werden sterk beïnvloed door de sfeer in de klas. Tegelijkertijd kon ik me sterk hechten aan dieren en genoot ik intens van het contact met mensen en dieren.

Het begrip 'hooggevoeligheid' was toen echter nog niet bekend. Mijn ouders konden mijn gedrag daar dus niet aan koppelen. Achteraf vallen bij hen veel kwartjes en zouden ze, vanuit de kennis die er nu is, dingen anders hebben willen aanpakken.

Sinds een paar jaar mag ik werken met hooggevoelige kinderen, tieners en hun ouders. Wat een kostbare mensen zijn het. Stuk voor stuk. Ik geniet ervan om ze te begeleiden bij de ontdekkings-tocht naar hun hooggevoeligheid. Ik kan hun onder andere aanreiken wat ik tijdens mijn jeugd niet had.

Na een aantal boekjes over hooggevoeligheid geschreven te hebben voor kinderen, wilde ik ook iets op papier zetten voor

volwassenen. Specifiek vanuit mijn christelijke identiteit. Daar is dit boek het resultaat van! Hoewel het boek met name geschreven is voor hooggevoelige mensen zelf, is het ook aan te bevelen voor hun omgeving. Door dit te lezen kunnen ze meer begrip voor en inzicht krijgen in wat het betekent om hooggevoelig te zijn.

Ik zal in dit boek eerlijke verhalen delen. Niet alleen van mezelf, maar juist ook van andere hooggevoelige mensen. Zowel van mannen als van vrouwen. Zo kan hooggevoeligheid vanuit heel haar verscheidenheid bekeken worden. Waarschijnlijk zul je je dus snel herkennen in wat er beschreven wordt! Hopelijk doet het je goed als je leest dat je niet de enige bent die met bepaalde valkuilen of gedragingen worstelt. Daarnaast staan er ook volop reflectievragen en handreikingen in het boek, zodat je meer inzicht in jezelf en jouw hooggevoeligheid kunt krijgen.

Boven alles wil ik de boodschap meegeven dat hooggevoeligheid waardevol is! God heeft ons immers zo gemaakt. Hij heeft een uniek plan met jou en mij. En onze hooggevoeligheid hoort daarbij! Ik heb er daarom bewust voor gekozen om dit boek biddend te schrijven en God en zijn Woord er specifiek bij te betrekken.

Ik wens je van harte toe dat je je hooggevoeligheid (nog) meer gaat omarmen en jij je er bewust van wordt hoe waardevol deze eigenschap is. Zowel in je relatie met God, jezelf als de ander.

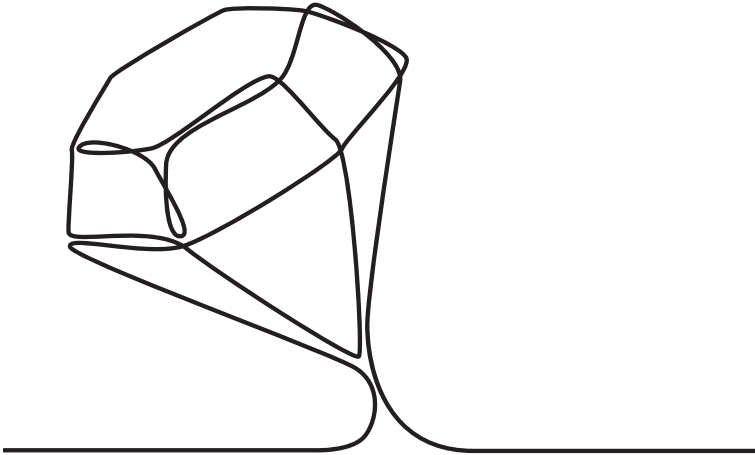
Heb de Heer, uw God, lief met heel uw hart en met heel uw ziel en met heel uw kracht en met heel uw verstand, en uw naaste als uzelf. (Lucas 10:27, NBV)

Marit Goessens

Hoofdstuk 1

Hooggevoelig en waardevol

De titel van dit boek is *Waardevol hooggevoelig*.
Laten we in dit hoofdstuk om te beginnen bekijken wat deze twee woorden betekenen. Ze worden voor de leesbaarheid in omgekeerde volgorde besproken.



1.1 Hooggevoelig

Weet jij nog wanneer je voor het eerst iets hoorde over de term hooggevoeligheid? Voor de meeste mensen zal het ergens in de afgelopen jaren zijn geweest. Hooggevoeligheid is namelijk een begrip dat nog niet zo heel lang geleden ‘gepresenteerd’ is. Elaine Aron deed dit in 1997. Vanuit haar rol als psychotherapeute, klinisch psychologe, universitair docente en ervaringsdeskundige had zij onderzoek gedaan naar de mate waarin mensen stimulanzen (prikkelers) verdragen. Zij ontdekte dat er een groep mensen is die gevoeliger is voor prikkels en meer details waarneemt. Deze groep noemde zij ‘hoogsensitieve personen’ (hsp’ers). In Nederland staat de term ‘hooggevoelig’ gelijk aan ‘hoogsensitief’.

1.1.1 Definitie

Het onderzoek naar hooggevoeligheid heeft sindsdien niet stilgestaan. Er wordt steeds meer bekend, maar er valt ook nog veel te ontdekken. Iemand die veel onderzoek doet naar hooggevoeligheid is Esther Bergsma. Zij is sociaalwetenschappelijk onderzoekster en expert op het gebied van hooggevoeligheid. Esther heeft een definitie opgesteld, waarin ze wetenschappelijk onderzoek van anderen heeft meegenomen.

Hooggevoeligheid is een aangeboren temperament met een grote gevoeligheid voor (interne en externe) stimuli en het diepgaand verwerken van en sterk reageren op deze informatie.

Deze definitie wijst op een aantal belangrijke kenmerken van hooggevoeligheid. Ik zal daar nu kort op ingaan. Later komt het uitgebreider aan bod.

Het is een aangeboren temperament

Een temperament is diep in onze biologische aard geworteld. Je temperament bepaalt de snelheid en intensiteit van je emotionele reacties en je stemming. Dat hoogsensitiviteit een temperament is wil dus zeggen dat de ‘bedrading’ van hoogsensitieve mensen anders is en dat dit aangeboren is (Bergsma, 2017).

Volgens Ivo Lindner (z.d.), een Nederlandse haptotherapeut, is er ook een groep mensen die hypergevoelig is. Dit lijkt in eerste instantie op hooggevoeligheid, maar de oorsprong ervan is heel anders. Hooggevoeligheid is aangeboren, terwijl hypergevoeligheid ontstaat door langdurige overprikkeling en schadelijke gebeurtenissen in het leven. Stel je maar eens voor dat een situatie (in je kindertijd) onveilig voor je is. Het is dan van (levens)belang dat je op je hoede bent voor wat er in de omgeving gebeurt. Je zet je voelsprietten uit, je wordt superalert en zeer behoedzaam. Wanneer dit langdurig speelt, raakt je alarmsysteem uit balans, waardoor je ook op veilige prikkels heftig kunt reageren (verhoogde gevoeligheid).

Er zijn weinig mensen die deze tweede variant kennen. Toch is dit van groot belang voor eventuele begeleiding. Bij hypergevoeligheid zal de aandacht van begeleiding gericht moeten worden op de verwerking van opgelopen schade uit het verleden, terwijl de aandacht bij hooggevoeligheid meer zal liggen op bijvoorbeeld het begrenzen en doseren van prikkels.

Opmerken: er is een grote gevoeligheid voor prikkels

Hooggevoelige mensen merken meer op. Het is wetenschappelijk bewezen dat hun zenuwstelsel gevoeliger is en dat ze in staat zijn om subtiele prikkels waar te nemen (die anderen ontgaan). Je kunt hierbij denken aan allerlei prikkels: fysiek, emotioneel en sociaal. Maar laten we ook veranderingen niet vergeten (Klaayen, 2019).

Verwerken: de prikkels worden diepgaand verwerkt

Hooggevoelige mensen verwerken alle opgedane prikkels diepgaand. Ze denken zorgvuldig over alles na en inventariseren kansen, mogelijkheden en risico's. Hierbij worden niet alleen de eigen belangen meegenomen, maar ook die van betrokkenen. Tot slot wordt alle informatie gecontroleerd en de optimale keus bepaald.

Reageren: er wordt sterk gereageerd op de informatie

Hooggevoelige mensen reageren ook anders op al die prikkels. Ze reageren emotioneel intenser én ervaren meer stress door het opmerken van (meer) prikkels en de diepgaande verwerking ervan. Ook kan er overprikkeling of vermoeidheid ontstaan. Na sociale contacten kunnen hsp'ers bijvoorbeeld uitgeput en leeg zijn.

1.1.2 Hoe zie jij hooggevoeligheid?

Er zijn veel verschillende ideeën en opvattingen over hooggevoeligheid. Vraag een aantal mensen waar ze aan denken bij deze eigenschap en je krijgt totaal verschillende antwoorden. De een heeft er nog nooit van gehoord, een ander vindt het maar zweve-
rig, en weer een ander kent het vanuit eigen ervaring. Sommigen zijn positief en anderen zijn negatief.

Voordat ik meer uitleg geef over hooggevoeligheid wil ik je vragen om na te denken hoe jijzelf tegen hooggevoeligheid aankijkt. Wanneer je het boek uit hebt, kun je terugkijken en ontdekken wat er in je beeldvorming veranderd is. De oefening die hierbij hoort staat op de volgende bladzijde. Voer eerst stap 1 uit, voordat je naar stap 2 en 3 kijkt.

Oefening

1. Waar denk jij aan bij hooggevoeligheid? Schrijf hieronder een aantal woorden die in je opkomen.

2. Pak vervolgens een groene en een rode pen. Omcirkel de positieve woorden met de groene kleur en de negatieve woorden met de rode kleur.

3. Hoe is de balans? Heb je meer rode woorden? Of meer groene woorden?

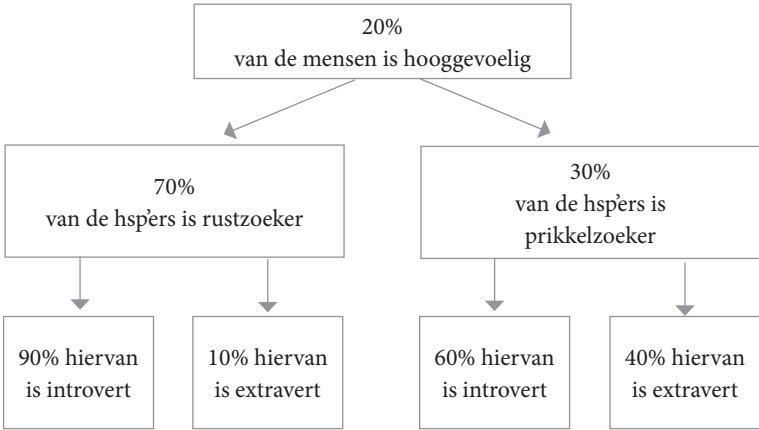
Grote kans dat je met name rode woorden hebt. Klopt dit? Je bent daar niet de enige in. Bij de lezingen die ik heb gegeven kwam steeds naar voren dat de balans met name naar het negatieve hangt. De uitdagende aspecten van hooggevoeligheid worden immers veel besproken in magazines, boeken en lezingen. Dáár wil men antwoorden op en verdiept men zich in. Helaas is er daarvoor relatief weinig aandacht voor de waardevolle kanten van hooggevoeligheid. In dit boek wil ik die kant óók benadrukken.

1.1.3 Percentages en feiten

1.1.3.1 Prevalentie

Ongeveer 20% van de mensen is hooggevoelig. Ik krijg veel verbaasde reacties als ik dit vertel aan cliënten, omdat naar hun idee

dit percentage veel lager ligt. Dit is zeker begrijpelijk als je je altijd anders dan anderen hebt gevoeld. Hooggevoeligheid uit zich echter in vele vormen. Niet alle hooggevoelige mensen zijn teruggetrokken of introvert. Er is ook een groep hooggevoelige mensen die juist energiek en extravert is. Die worden nog weleens over het hoofd gezien. In de afbeelding hieronder laat ik de verschillende types zien (Klaaysen, 2019).

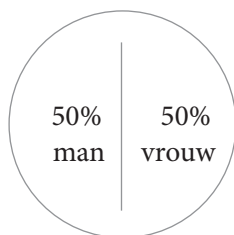


Ongeveer 70% van de hooggevoelige mensen is rustzoeker. Dit zijn de mensen die grote hoeveelheden prikkels liever mijden. Het zijn ook de kat-uit-de-boomkijkers, de denkers. De overige 30% van de hooggevoelige mensen is prikkelzoeker. Dit zijn mensen die juist behoefte hebben aan prikkels. Ze stappen makkelijker een nieuwe situatie in dan de rustzoekers. Hun verlangen naar een ervaring is belangrijker dan de voorzichtigheid in een nieuwe situatie. Sommigen van hen hebben ook een sterke eigen wil. Zij worden *strong-willed hsp* genoemd. Wanneer deze eigenschap de boventoon voert, kan de aanwezige hooggevoeligheid nog weleens over het hoofd gezien worden. De sterke wil overschaduwde in eerste instantie namelijk de gevoeligheid. Laat ik dat eens uitleggen aan de hand van een voorbeeld. Een *strong-willed* hooggevoelig kind wil vrijheid en zelf dingen bepalen. Als dat

niet kan of mag, kunnen ze erg boos worden. In de meeste gevallen zal een ouder ook boos worden en zo ontstaat er een conflict. De gevoeligheid van het kind komt pas naar voren wanneer het conflict erg opgelopen is en de spanning hem te veel wordt. Dan openbaart de gevoeligheid zich: het kind begint te huilen en is totaal overstuur (Van Olphen, 2017).

1.1.3.2 Mannen en vrouwen

Er zijn evenveel hooggevoelige vrouwen als hooggevoelige mannen. Het zijn echter vooral de vrouwen die er openlijk voor uitkomen. Mannen houden het in veel gevallen liever voor zich. Er wordt ook veel minder aandacht aan hen besteed in boeken of magazines. Om die reden lijkt het me goed om kort wat meer informatie te geven over 'de hooggevoelige man'.



In het boek *Hoogsensitieve mannen* van Tom Falkenstein (2018) wordt beschreven dat veel hooggevoelige mannen worstelen met hun gevoeligheid. Het kan voor hen een taboe zijn om gevoeliger of 'vrouwelijker' te zijn dan anderen. De maatschappij waardeert en stimuleert meer het beeld van de sterke en moedige man. Ze hebben vaak te maken gehad met afwijzing in hun jeugd; door leeftijdsgenoten of zelfs familie. Ze zijn 'doetjes' of 'zwakkeling' genoemd. Om die reden hebben ze geleerd om zich sterker voor te doen en zich aan te passen. In mijn werk zie ik bijvoorbeeld ook jongetjes die tegen hun gevoeligheid aanlopen. Ze vinden het prettig om er met iemand over te spreken, maar het is wel heel belangrijk dat hun vrienden er niets van afweten.

De eigenwaarde van hooggevoelige mannen ligt vaak erg laag en zelfkritische gedachten zijn geregeld aanwezig. Bijvoorbeeld: 'Waarom ben ik zo gevoelig?', 'Ik ben té gevoelig' of 'Waarom ben ik niet zo stoer als andere mannen?'. Door zichzelf kritiek te geven