

Hoogsensitief met een boerenverstand

Openstaan voor intuïtie en ingevingen

Jet Rood

Inhoud

3	Hoogsensitief met een boerenverstand
11	Woord vooraf
14	Deel I - Hoogsensitief of hooggevoelig
24	Hoogbegaafd of niet?
31	De invloed van geneesmiddelen
39	Baat hebben bij het alternatieve
41	SOLK
46	Voeding, supplementen en andere stoffen
56	Leven in je eigen ritme
61	Verstoorde werkrelatie
68	Zonder werkgever en dan?
76	Psychologen
80	Diagnoses
85	Bijstand
88	Basisinkomen
92	Niet zoals het hoort
98	Zorg voor mijn terminale geliefde
102	Rouw
104	Communicatie
108	Zien en voelen wat er niet zou zijn
114	Rustpunten en schoonheid
119	Kennis en ingevingen laten zich niet altijd verklaren
122	Gehoor geven aan mijn ingevingen

125 Deel II - Wat leeft er onder lotgenoten

- 127 Zonder filter
- 131 Mijn binnenwereld leren begrijpen
- 136 Grenzen bewaken
- 140 Lotgenoten
- 144 Burn-out
- 146 Van WIA naar inkomen
- 149 Eenzaamheid
- 152 Overleven
- 157 Op zoek naar verbinding
- 160 Familiaire gevoeligheid
- 163 Een andere koers
- 166 Een brein met laatjes
- 169 Intuïtie en voorbodes
- 172 Inspirerend HSP Café

174 Deel III - Interviews met professionals

- 176 Eva Pama
- 182 Esther Bergsma
- 185 Rianne van de Ven
- 191 Marga Spaanjaars
- 197 Susan Marletta Hart
- 204 Antoine van Staveren
- 210 Pleun van Vliet
- 215 Elles Smit

Voor mijn geliefde Hans
die mij omringde met liefde, geduld en vertrouwen.



Woord vooraf

Daar er inmiddels al behoorlijk wat boeken over hoogsensitiviteit zijn geschreven werd mij gevraagd, door mensen die ik benaderde, wat mijn boek anders maakt. Ik antwoordde: ‘Naast mijn eigen verhaal wil ik professionals interviewen en ook andere sensitieve mensen iets van hun leven laten delen.’ De interviews gaven inzicht en herkenning. In maart 2020 word ik wakker met het beeld van een boekomslag. De titel is gedrukt in witte letters.

Als kind van een agrariër op het West-Friese platteland werd ik door stadsmensen, die in onze omgeving op een camping zaten en waar ik vriendschap mee had gesloten, onder het boerenvolk geschaard. Wanneer je iemand vraagt het gezonde boerenverstand te gebruiken, vraag je de persoon om praktisch en logisch na te denken over een item of situatie ongeacht de gangbare theorieën die daarover bestaan.

Hoogsensitieve mensen kunnen een sterk rechtvaardigheidsgevoel hebben, waardoor zij makkelijk in conflict kunnen komen. In dit boek beschrijf ik hoe ik uitviel op mijn werk en het mij

niet meer lukte om aan betaald werk te komen. De strijd met mijn werkgever en het UWV maakte, dat ik leefde tussen hoop en vrees. Invullingen, aannames en conclusietrekkingen door personen zonder kennis van hoogsensitiviteit kunnen van invloed zijn op je gevoel van welbevinden en tot misdiagnoses leiden. In mijn geval heeft het niet gehoord of gezien worden door hen geleid tot zeer langdurig ziek zijn. Ik had van doen met bedrijfsartsen, verzekeringsartsen, arbeidsdeskundigen en psychologen. Het was alsof deze mensen een andere taal spraken. Mijn uitval werd een enorme uitdaging: hoe overeind te blijven onder mensen die geen idee hadden wat hoogsensitief of hooggevoelig nu inhield. En omdat ik zelf ook niet begreep waarom ik niet meer functioneerde in mijn werk, kon ik dat anderen ook niet duidelijk maken. Ik kon alleen zeggen: ‘Ik doe wat ik kan of het lukt mij niet meer.’

In die periode vond ik, na een lange tijd waarin mijn vertrouwen in mensen zoekgeraakt was, ook weer vertrouwen door Hans, een geweldige man die ik nog kende vanuit mijn tienerjaren. Mede dankzij zijn support en liefde ontwikkelde ik nieuwe inzichten in de moeilijkheden die ik ondervond. Hij was een goede sparringpartner die mij niet naar de mond praatte, maar mij veelal een spiegel voorhield van hoe de reacties van instanties of anderen op mij zouden kunnen zijn.

Wat ik met dit boek vooral wil laten zien is, dat diverse factoren van invloed kunnen zijn op ons gestel en functioneren als hoogsensitief persoon. Zaken die nog niet wetenschappelijk onderzocht zijn ten aanzien van hoogsensitiviteit, maar wel in

zijn algemeenheid zoals de invloed van voeding, medicijnen, fijnstof of de luchtkwaliteit in je omgeving. De nadruk ligt nu met name op de overprikkeling gerelateerd aan bijvoorbeeld prikkels vanuit de omgeving terwijl een opeenstapeling van factoren buiten beschouwing blijft.

Onder jullie zullen er lezers zijn die zich in het één wel en in het ander niet herkennen. Wij mensen zijn unieke individuen, wat het lichaam en de geest nodig heeft is maatwerk.

Ik heb gestreden om er te mogen zijn met mijn hooggevoeligheid zonder dat hier nu een label op hoeft te worden geplakt wanneer je niet helemaal volgens de regels kunt leven. Dat ik mag leven in mijn eigen cadans en mezelf niet meer hoeft te verantwoorden en te bewijzen naar mensen. Het is niet te doen en zeer vermoeiend om een binnenwereld onder woorden te brengen bij mensen die dit niet begrijpen. Zij kunnen er ook niets mee. Ik heb lang naar bevestiging en (h)erkenning bij mensen gezocht. Wat voor mij nu belangrijk is, is dat het oké is om te zijn wie ik ben en waar ik nu sta in mijn leven.

Veel hoogsensitieve personen ervaren zeer intense periodes van persoonlijke groei in hun zoektocht om te ontdekken wie zij zijn en wat ze komen doen in dit leven. Die periodes kunnen eenzaam voelen en maken dat je aan jezelf gaat twijfelen, maar weet dat er een kracht in je ligt die vaak pas ontdekt wordt wanneer je moeilijkheden moet doorleven.

- Jet Rood

Deel I

Hoogsensitief of hooggevoelig