

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord door Bieke Geenen	5
Inleiding	9

DEEL 1

Hoogsensitiviteit, stress, energieverlies en burn-out

Wat is hoogsensitiviteit?	17
Inleiding	17
Hoogsensitiviteit in een notendop	19
Omgevings sensitiviteit	21
Evolutionair belang	23
De hoogsensitieve informatieverwerking	25
Hoogsensitieve gedragskenmerken	30
Het hoogsensitieve brein	62
Meer dan hoogsensitiviteit alleen	68
Kracht of last?	74
Hoogsensitiviteit en stress	79
Wat is stress?	79
Hoogsensitiviteit en stressgevoeligheid	108
Hoogsensitiviteit, energieverlies en burn-out	113
Energieverlies	113
Risicofactoren voor energieverlies	115
Burn-out	137

DEEL 2

Recept om te floreren

Stappenplan om van hoogsensitiviteit een kracht te maken	151
Stap 1: Kennis en acceptatie	152

Stap 2: Er rekening mee houden	155
Stap 3: Sterke kanten inzetten	156
Het Diabolomodel van veerkracht	159
Lichamelijke gezondheid	161
Energiebeheer	171
Mindset	172
Emotionele flexibiliteit	184
Communicatie	193
Zelfrealisatie	195
Verbondenheid	196
Stressbeheer	201
Lichamelijk stressbeheer	202
Structureel stressbeheer	213
Struikelblokken	224
Energiebeheer	245
Dosereren	247
Sandwichen	254
Opladen	258
Struikelblokken	262
Passende omgeving creëren	285
Het lege midden voeden	287
Op zoek naar je tribe	292
Weg met rommel	294
Relaties in update	299
Passend werk	304
Klaar om te floreren	313
Dankwoord	325
Verder aan de slag	328
Literatuurlijst	330

VOORWOORD

Het boek dat je nu gaat lezen is *niet* het zoveelste boek over hoogsensitiviteit op de spreekwoordelijke stapel. Dat alleen al is een opluchting. Want als je zoekende bent, is het zo belangrijk dat je het juiste boek tegenkomt. En wat is dan het juiste boek? Wel, als het gaat over hoogsensitiviteit (en eigenlijk elk thema waarin mensen zoekende zijn) dan is dat voor mij heel duidelijk: een boek waarin de juiste kennis onderbouwd is en op een heldere manier wordt gedeeld. Zodat het je echt op weg kan helpen en het je niet opnieuw of nog meer doet twijfelen. Met informatie die misverstanden wegwerkt en niet vermeedert. Een boek zonder nonsens in een jungle van ongevraagde, ongewenste en vaak ook foutieve informatie. Een boek dat ervoor zorgt dat *zoeken* vinden mag worden. Wel, dat soort boek, dat heb je nu in handen.

Omdat ik niet weet wie jij bent en wat jij hoopt te vinden in dit boek, heb ik dit boek met verschillende petjes op gelezen. Zodat je nu meteen kan ontdekken wat dit boek misschien voor jou mag of kan betekenen op dit moment in je leven, in de rol waarin jij nu zoekende bent.

Ik las het dus voor jou als hoogsensitieve persoon, als moeder van een hoogsensitieve zoon, als experte, als therapeut en als collega-auteur.

Ook al is het al veel jaren geleden, ik herinner me het eerste boek dat ik las over hoogsensitiviteit nog heel erg goed. Het was confronterend en ik moest me erdoor worstelen. Ja, het was herkenbaar, maar op een vervelende en harde manier. Vragen als: *'Hoe geraak ik hier vanaf? Komt het nog wel goed met mij? Kan ik wel gelukkig zijn als ik hoogsensitief ben?'*, dwaalden dagenlang door mijn hoofd. Dat ene boek zette zelfs mijn zoektocht even op pauze, want waarom verder lezen over een kenmerk waarover ik mijn angst en weerstand voelde groeien bij elk nieuw hoofdstuk?

Dit boek las ik voor jou als die *Bieke van toen* die pas ontdekt had dat ze hoogsensitief was. En ik kan je vertellen dat het alles in zich heeft om je te bedienen van cruciale inzichten, tegelijk zorgzaam geschreven en gekaderd. Zodat de nieuwe kennis je niet afschrikt, zelfs eerder zal geruststellen. Dankzij de voorbeelden van andere hoogsensitieve personen zal je jezelf herkennen en minder alleen voelen. Séverine vond ook een mooi evenwicht tussen het beschrijven van de uitdagingen en de mogelijkheden van

hoogsensitiviteit. Als je aan het begin van je zoektocht staat, lees of herken je in eerste instantie vooral de lasten, maar als je verder groeit in je hoogsensitiviteit zullen de hoogsensitieve talenten die ze beschrijft zeker ook herkenbaar zijn. Ik raad je dan ook aan om het volgend jaar nog eens opnieuw vast te nemen, want ik ben er zeker van dat je andere zinnen gaat fluoriceren en ook mag ontdekken dat er al heel wat lasten minder (sterk) aanwezig zullen zijn. Dit boek toont je de mogelijkheden.

Als mama van een hoogsensitieve zoon voelde ik tijdens het lezen vooral vertrouwen groeien. Het verklaarde zo mooi het verschil tussen mijn zoon en mezelf als kind vroeger. Weten dat je kind hoogsensitief is en dit meenemen in de opvoeding, is het grootste cadeau dat je je kind kan geven. Dit boek schetst zo mooi dat hoogsensitiviteit geen probleem hoeft te zijn, mits de juiste kennis en omgevingsvoorwaarden, dat het me bevestigde dat er een heel nieuwe generatie hoogsensitieve volwassenen op dit moment kan/mag opgroeien. De kennis uit dit boek die je meeneemt voor jezelf als volwassene, zorgt ervoor dat je automatisch ook het verschil maakt voor je hoogsensitieve kopietje in huis, mocht je al zo een prachtexemplaatje hebben rondlopen. Dus het komt goed, zowel met jou als je hoogsensitieve kind(eren). Dat ontdek je als je dit boek ook leest als hoogsensitieve ouder. Dat geeft hoop en zalft stilletjes je eigen 'gemiste' kansen uit het verleden.

Ik ben tijdens het lezen ook in de huid gekropen van de honderden sceptische niet-hoogsensitieve partners of ouders die ik hier in de praktijk en online mocht begeleiden en introduceren met het kenmerk dat voor de nodige uitdagingen zorgt in een relatie of het gezin. Het boek is zo goed onderbouwd dat je er gewoon niet meer naast kan. Dankzij de wetenschappelijke onderzoeken kan je het kenmerk onmogelijk nog minimaliseren of negeren. De kennis uit dit boek helpt je echt om elkaar beter te leren begrijpen. Iets dat voor beide partijen een win is. Hoe minder misverstanden en conflicten, hoe beter de hoogsensitieve persoon zich in een relatie zal voelen en zal gedijen. Of hoe minder drama er zal zijn, zoals de niet-hoogsensitieve partner of ouder het altijd aan mij beschrijft. En ook de schrijfstijl van Séverine is heerlijk nuchter, iets waarvan ik weet dat het enorm geliefd is bij de niet-hoogsensitieve partner of ouder.

De eerste reading deed ik als collega-experte. En mocht ik je mijn notities tonen, zou je denken dat ik een of andere Amerikaanse priester was. Hoe vaak ik het woord 'yes' of 'halleluja' schreef in de kantlijn is ontelbaar. Want wat ik

las, was voor mij als experte niet nieuw, maar wel heerlijk om zwart op wit te lezen. Séverine is een vat vol wetenschappelijke kennis en durft ook misverstanden te benoemen en verduidelijken. Ik ken haar al langer als iemand die met haar kennis zowel waardevolle als concrete tips deelt. En dat waardeer ik enorm aan haar. Want weten wat hoogsensitiviteit is, daar start het mee, maar wat dan? Hoe ga je ermee om? Wel, dankzij dit boek kan je het fundament van jouw hoogsensitiviteit verzorgen en aanpakken. Zodat je meer evenwicht in je stressniveau en dus in je hoogsensitieve leven kan verwelkomen.

Ook als therapeut, psycholoog, coach is dit een boek om zelf te lezen en om aan te raden aan je cliënten. Het is geschreven door iemand die weet waarover ze praat. En ook al weet je dat Séverine zelf een ervaringsdeskundige is aangezien ze zelf hoogsensitief is, dit boek schreef ze duidelijk als experte. Hoe hoogsensitiviteit als kenmerk ervaren wordt, bracht ze naar buiten door de talrijke voorbeelden en getuigenissen van anderen. Jij als professional zal snoepen van dit boek. Je zal het anders lezen dan je cliënt, en toch ben ik ervan overtuigd dat het ook jou de nodige eyeopeners en verklaringen zal doen ontdekken.

Tot slot las ik dit boek als collega-auteur, en voelde ik heel goed hoe duidelijk de kennis van Séverine 'klaarzat' en 'klaar was' om te delen met het publiek. Tegelijk besef ik dat die kennis op papier zetten nog een heel andere kunst is. Deskundig en toch laagdrempelig, vol voorbeelden om het levendig en herkenbaar te maken. Ze slaagt erin om theorie en dagelijkse werkelijkheid met elkaar te koppelen. Zo wordt kennis hapbaar, duidelijk en werkbaar. Je kan er ook iets mee als lezer. Het is prachtig te voelen hoeveel Séverine weet, maar nog mooier om te zien hoe ze dit ook in overvloed deelt. Dit is een boek dat geschreven werd vanuit passie en dat proef je als lezer heel erg goed.

Ik sluit af met je een (h)eerlijke ontdekkingsstocht te wensen binnen een geweldig interessant en mooi kenmerk. Dankzij Séverine zal je veel te weten komen over jezelf/hoogsensitiviteit. Veel leesplezier. En dat het je dichterbij jezelf mag brengen. Want hoogsensitiviteit is een prachtige eigenschap. En als je me (nog) niet gelooft, dan heb je nu het juiste boek in handen om dat te ontdekken.

Alle liefs, Bieke

Bieke Geenen, expert hoogsensitiviteit, therapeut, auteur van 'Hoogsensitief Ouderschap' en bezielster van @hoogsensitiefgroeien

INLEIDING

Dag lieve lezer,

Met heel veel liefde deel ik hier het boek dat ik zelf had willen lezen toen ik op 35-jarige leeftijd ontdekte dat ik hoogsensitief ben. Het boek dat ik nodig had om te voorkomen dat ik (niet zoveel) later in een burn-out zou belanden. Voor de tweede keer.

Mijn eerste burn-out dateert van vijftien jaar eerder. Ik zat toen in mijn derde jaar klinische psychologie. Mijn fantastische eigenschappen zoals plichtsbewustheid, oog voor detail, doorzettingsvermogen en leergierigheid waren doorgeschoten naar echte valkuilen, waardoor ik altijd aan het leren was, nooit tevreden was met wat ik had bereikt en er telkens weer van overtuigd was dat ik gebuisd zou zijn, terwijl ik er met een grote onderscheiding van afkwam.

Mijn afwijzingsgevoeligheid en toenmalige gewoontepatronen als ongezond perfectionisme en pleasen waren de katalysators die me ver over mijn grenzen dreven. Luisteren naar mijn lichamelijke signalen? Nul. Dosereren? Nul. Kiezen voor energiegevers? Nul. Tot ik paniekaanvallen kreeg en zelfs 's nachts hyperventilerend wakker schrok. Ik bleef uiteindelijk drie maanden thuis.

Vijftien jaar later belandde ik om nog steeds dezelfde redenen in hetzelfde schuitje. Ik was gewoon blijven doen wat ik altijd had gedaan. Daarbovenop bevond ik me in een werkomgeving die voor mij niet ondersteunend was: verschil in visie, een leidinggevende die mijn inspanningen niet opmerkte, een toxische collega die altijd aan het klagen en zagen was, mensen die er de kantjes van afliepen of opdrachten niet even serieus namen als ik.

Veel van mijn energielekken hadden te maken met het feit dat ik hoogsensitief ben en daar geen rekening mee hield.

Ik ontdekte dat ik hoogsensitief ben in 2015, op 35-jarige leeftijd. Ik was toen net gestart met mijn privépraktijk en zag kinderen die een aantal specifieke kenmerken vertoonden. Ik ging op zoek en kwam uit bij hoogsensitiviteit. Ik verdiepte me erin via populaire en wetenschappelijke literatuur en een aantal opleidingen, waaronder die tot HSP-professional. Door al die info vielen voor mij alle puzzelstukjes op hun plaats.

Helaas deed ik er in mijn eigen leven niet veel mee. Ik ging gewoon door zoals ik gewoon was en ervaarde zo vooral de lasten die een sensitief brein met zich kan meebrengen, zoals snel overprikkeld geraken, emoties van anderen overnemen, mensen proberen redden, veel te veel geven, geen grenzen aangeven, conflict vermijden, etc. Tot ik dus crashte. Toen besliste ik mijn leven compleet om te gooien. Ik leerde mijn hoogsensitiviteit kennen, maakte van stress- en energiebeheer mijn topprioriteit en maakte een aantal moedige keuzes. Ik gaf mijn vaste benoeming in het onderwijs op en ging fulltime als zelfstandige aan de slag.

Ik specialiseerde me in stress, burn-out en veerkracht en ontwikkelde een eigen model en een methodiek met stappenplan om veerkracht te versterken. Dat resulteerde in mijn boek *Van stress naar veerkracht* (2021). In het tweede deel van het boek dat je nu in handen hebt, pas ik die methode specifiek toe op de situatie van een hoogsensitief persoon (HSP). Ik geef dus strategieën, tips en tricks voor veerkracht op maat van het sensitieve brein. Niet alleen vanuit de theorie en mijn eigen ervaring, maar ook vanuit de ervaring van alle hoogsensitieve volwassen cliënten die doorheen de jaren op mijn pad kwamen. Ik vind het zo fijn om met hoogsensitieve volwassenen te werken, dat ik mij sinds 2018 enkel nog op die doelgroep richt.

Vandaag ervaar ik zelf vooral de kracht van mijn hoogsensitiviteit. Dingen opmerken die anderen ontgaan, het complete plaatje zien, creatief denken, proactief handelen: het zorgt ervoor dat ik in mijn job kan uitblinken. Als coach en psycholoog voel ik heel goed aan wat mensen nodig hebben en zo kan ik daar vlot mijn stijl, tempo en technieken op afstemmen. Als auteur helpt het me om massa's informatie te analyseren, kritisch te bekijken, linken te leggen tussen verschillende concepten en zo vernieuwende ideeën te creëren en die op maat van de lezer te vertalen.

In mijn praktijk ontmoet ik echter dagelijks HSP's die gebukt gaan onder lasten en klachten en hun eigenschap liever zouden willen inruilen. Hoe komt dat toch dat sommige mensen hoogsensitiviteit als een kracht zien en anderen als een last? Daarin spelen drie grote factoren een rol.

De eerste factor is hoe je met je hoogsensitieve eigenschappen rekening houdt. Daarvoor moet je natuurlijk eerst weten dat je hoogsensitief bent, wat hoogsensitiviteit wel en niet is, hoe het een invloed heeft op je gedachten,

behoefte, gevoelens en gedrag en hoe de verschillende eigenschappen concreet bij jou tot uiting komen. In het eerste hoofdstuk van dit boek sta ik hier daarom uitgebreid bij stil. Het zal je helpen om te begrijpen waarom je doet wat je doet en voelt wat je voelt. Je zal ook snappen waarom anderen niet altijd zien wat jij ziet.

De tweede factor is hoe je met stress en stressoren omgaat. Ik neem je in dit boek heel kort mee naar de werking van ons stresssysteem (de uitgebreide uitleg kan je nalezen in mijn boek *Van stress naar veerkracht*), om dan te onderzoeken waarom HSP's stressgevoeliger zijn en een aantal specifieke risicofactoren voor energieverlies en burn-out te overlopen.

De derde factor is of je leeft en werkt in een passende omgeving. HSP's zijn uiterst gevoelig voor de context. Ze zien veel meer af van negatieve omstandigheden, maar profiteren ook meer van voedende omstandigheden. Ze worden daarom ook wel vergeleken met een orchidee – een bloem die prachtig kan bloeien, maar enkel onder de juiste omstandigheden.

De sleutels in de aanpak zijn dan ook: je hoogsensitiviteit kennen, begrijpen, aanvaarden en er rekening mee houden, stress- en energiebeheer en het vinden van een omgeving waarin je tot je recht kan komen, waardoor je minder stress en energieverlies ervaart. Hoogsensitief omgaan met stress dus.

Het is essentieel om je leven zo in te richten dat je in je dagelijkse keuzes rekening kan houden met je specifieke behoeften (bv. hersteltijd) zodat je de valkuilen (overprikkeling, chronische stress en energieverlies) kan omzeilen en de sterke kanten van de eigenschap (bv. creativiteit en intuïtie) op de voorgrond kunnen treden. Dan kan je die bewust gaan inzetten om niet alleen bij jezelf maar ook bij anderen persoonlijke ontwikkeling te stimuleren en welzijn te optimaliseren.

In dit boek combineer ik theoretische kennis met toegepaste praktijk. In deel 1 kan je lezen wat hoogsensitiviteit écht is, wat het verschil is met overprikkeling en overemotioneel reageren, wat stress daarmee te maken heeft en waarom je als hoogsensitief persoon stressgevoeliger bent. Vanuit mijn verleden als wetenschapper vind ik het belangrijk om enkel onderbouwde kennis te verspreiden. Alles wat je in dit boek leest, heeft dus een wetenschappelijke ondergrond. Het boek werd ook nagelezen door verschillende

befaalde HSP-experts, zowel uit de wetenschappelijke als de klinische wereld. In deel 2 van dit boek wordt die kennis vertaald naar een plan van aanpak om anders om te gaan met je hoogsensitieve kenmerken, zodat je minder last hebt van overprikkeling en energieverlies. Vanuit mijn huidige job als klinisch psycholoog en coach hecht ik heel veel belang aan concrete, praktische en gemakkelijk inzetbare tips. Ik overloop een aantal typische struikelblokken die wellicht al op je pad zijn gekomen en bijhorende strategieën die werkzaam waren voor mezelf en de meesten van de honderden cliënten die ik ondertussen mocht begeleiden.

Om zeker te zijn dat ik met dit boek een antwoord geef op de vragen die bij HSP's leven, organiseerde ik vijf sessies in kleine groep waarin ik dat uitgebreid bevraagde (focusgroepen). In totaal namen 22 HSP's deel, zowel mannen als vrouwen, met uiteenlopende leeftijden en beroepen. De eerste versie van dit boek werd ook nagelezen door een aantal leden van mijn community HSP Circle en die waren alvast laaiend enthousiast.

Uiteraard kan ik niet alle thema's uitgebreid belichten. Dit is bijvoorbeeld geen boek over hoogsensitieve kinderen, ouderschap, relaties of burn-out. Daarover bestaan genoeg andere boeken. Waar mogelijk geef ik een aantal leessuggesties in de literatuurlijst achteraan.

Ik verzamelde heel wat testimonials/aneddotes van cliënten uit mijn praktijk, van leden van de HSP Circle en van hoogsensitieve trouwe volgers op mijn sociale media. Daarnaast interviewde ik een aantal bekende HSP's. Door het boek te doorspekken met concrete voorbeelden van echte mensen hoop ik dat de belangrijke theoretische kennis ook echt tot leven komt.

Om beter aan te sluiten bij de recente visie op wat hoogsensitiviteit in de kern is, ontwikkelde ik een nieuwe vragenlijst om hoogsensitieve eigenschappen in kaart te brengen, los van signalen van overprikkeling of overemotionele reacties. De vragenlijst werd gefinaliseerd op basis van feedback van verschillende HSP-experts en de antwoorden van meer dan achthonderd HSP's die de eerste versie van de vragenlijst invulden.

Het overzicht van wat hoogsensitiviteit is vanuit wetenschappelijk oogpunt maakt van dit boek een handig naslagwerk voor alle professionals om hoogsensitiviteit bij hun cliënten te kunnen herkennen en daardoor de gepaste

begeleiding te kunnen voorzien. Het boek is ook zeker een aanrader voor iedereen die een HSP in zijn dichte omgeving heeft (bv. partner of werkgever) en die beter wil leren begrijpen. Maar in de eerste plaats is het uiteraard geschreven voor jou als HSP – m/v/x – om jezelf te leren begrijpen, accepteren en geven wat je nodig hebt.

In dit boek vind je alle ingrediënten om te doen waarvoor je als HSP gemaakt bent: floreren – zelfs in een wereld vol prikkels.

Ik gun het je.

Liefs,
Séverine
#samenvanstressnaarveerkracht
www.vanstressnaarveerkracht.be

DEEL 1

Hoogsensitiviteit, stress,
energieverlies en burn-out



Wat is hoogsensitiviteit?

INLEIDING

De laatste jaren duikt de term ‘hoogsensitiviteit’ steeds vaker op in de media. Die toenemende bekendheid vergroot het bewustzijn en de herkenning, zet mensen aan het denken en motiveert tot actie. Er zijn helaas nog heel veel **misverstanden** rond wat het begrip ‘hoogsensitiviteit’ precies inhoudt. Het wordt nog al te vaak gezien als iets zweverigs, gelijkgesteld met helderziendheid, gereduceerd tot prikkelgevoeligheid of verward met overprikkeling en overgevoeligheid – als het al niet wordt gezien als aanstelleritis, flauwekul, een mythe of een hype.

Is het een mythe? Nee, dat is het niet. Het is een **feit** dat ondertussen door verschillende teams van wetenschappers over de hele wereld is vastgesteld via onder andere genetisch en hersenonderzoek. Het aantal publicaties in wetenschappelijke tijdschriften neemt dagelijks toe. Het is dus geen verzinsel, maar een objectief vastgesteld gegeven.

Hoogsensitiviteit is ook **geen modeverschijnsel**. De eigenschap heeft altijd bestaan en is al geruime tijd het onderwerp van wetenschappelijk onderzoek; weliswaar doorheen de tijd onder verschillende benamingen. In 1913 beschreef de Zwitserse psychiater Carl Jung het als ‘innate sensitiveness’ (aangeboren sensitiviteit/gevoeligheid). De grondlegster van het begrip ‘hoogsensitiviteit’ is de Amerikaanse psychologe Elaine Aron die samen met haar echtgenoot-psycholoog Art in 1997 het onderzoek ernaar een enorme boost gaf. De eigenschap wordt in de wetenschappelijke literatuur ‘sensory processing sensitivity’ genoemd.

Met dit eerste deel van het boek wil ik de misverstanden voorgoed de wereld uit helpen door duidelijk uit te leggen wat onder hoogsensitiviteit verstaan wordt vanuit deze wetenschappelijk onderbouwde info.

Hoogsensitieve personen (HSP's) vallen op door hun scherpe oog voor detail in combinatie met een goed overzicht van alle factoren in een situatie (totaalplaatje) en een sterke focus op de sociale context (de belangen van iedereen afzonderlijk en van de groep als geheel).

Hoogsensitiviteit is een **persoonlijkheidseigenschap** die voorkomt bij ongeveer 15 tot 20% van de bevolking. Er zijn evenveel hoogsensitieve mannen als hoogsensitieve vrouwen, alleen hebben veel hoogsensitieve mannen op basis van cultuur en opvoeding geleerd om die kanten van zichzelf te onderdrukken.

Hoogsensitiviteit heeft te maken met een andere manier van **informatie verwerken**, waarvan de oorzaak in de hersenen ligt. Hoogsensitief zijn is dus een biologisch gegeven en geen vrije keuze.

Omdat bij hoogsensitiviteit bepaalde genen een rol lijken te spelen, is de eigenschap voor een groot deel **erfelijk** en zit de kans erin dat je in je gezin of familie niet de enige bent die hoogsensitief is.

Het is een **aangeboren** eigenschap en niet iets dat je op latere leeftijd kan ontwikkelen. Het kan dus niet ontstaan door ingrijpende levensgebeurtenissen of een trauma. Hoogsensitieve kenmerken moeten al zichtbaar zijn van in de kindertijd.

Het is een **normale** en gezonde eigenschap, geen diagnose, ziekte, stoornis of aandoening. Het is niet iets dat je kan oplossen of waarvan je kan genezen. Het is een persoonlijkheidstrekk die je hele leven lang aanwezig blijft. Het is een deel van wie je bent en het heeft impact op alle domeinen van je leven.

Je kan niet een beetje (of net heel erg) hoogsensitief zijn – je bent het of je bent het niet. Wel is het zo dat bepaalde kenmerken afhankelijk van je leeftijd, de periode in je leven, de context (bv. werk versus bij vrienden) en de situatie **meer of minder opvallend** kunnen zijn en ook andere vormen kunnen aannemen. Er zijn ook vaak momenten waarop je eerder de kracht ervan ervaart en op andere momenten eerder de lasten (bv. snel overprikkeld). Hoogsensitiviteit is daarom zeker iets waarmee je in je leven rekening dient te houden.

Hoogsensitiviteit is een **neutrale eigenschap** die zowel voor- als nadelen heeft, afhankelijk van hoe je ermee omgaat en van de omgeving waarin je leeft en werkt.

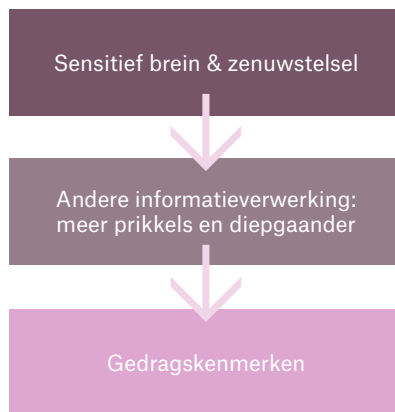
Hoewel hoogsensitiviteit een grote rol speelt in je leven, is het **slechts één aspect** van wie je bent. Je hoeft hoogsensitiviteit dus niet te gebruiken als een excuus om geen actie te ondernemen en ook niet als een reden om je superieur te voelen. Laat je identiteit er niet volledig mee samenvallen – je bent hoogsensitief en daarnaast nog zoveel andere dingen (bv. een doorzetter, een zotte doos, een perfectionist, een intro- of extravert, etc.).

HOOGSENSITIVITEIT OF HOOGGEVOELIGHEID?

De termen 'hoogsensitiviteit' en 'hooggevoeligheid' worden beide gebruikt voor **hetzelfde concept**. Ik kies er bewust voor om in dit boek enkel de term 'hoogsensitiviteit' te gebruiken. Dat heeft twee redenen. Ten eerste zou de term 'hooggevoeligheid' kunnen insinueren dat het enkel om intenser voelen gaat, terwijl de eigenschap zoveel meer inhoudt. Het roept bij velen ook het beeld op dat HSP's zwak of fragiel zouden zijn, tegen niet veel kunnen en met fluwelen handschoenen moeten worden aangepakt. Niets is minder waar. Ten tweede wordt hooggevoeligheid nog al te vaak verward met overprikkeling of overemotioneel reageren. Over het verschil tussen hoogsensitiviteit/hooggevoeligheid en overprikkeling/overemotionaliteit lees je verder in het hoofdstuk over stress.

HOOGSENSITIVITEIT IN EEN NOTENDOP

'Hoogsensitiviteit' is de term die wordt gebruikt voor een totaalpakket aan specifieke eigenschappen die we in het **gedrag** kunnen zien, zoals een sterk rechtvaardigheidsgevoel en groot empathisch vermogen. Die gedragseigenschappen zijn er niet zomaar. Ze zijn het gevolg van specifieke eigenschappen van het **brein en zenuwstelsel**, waardoor informatie op een andere manier wordt verwerkt: er worden méér prikkels verwerkt en het brein verwerkt die diepgaander.



Figuur 1. Zo werkt hoogsensitiviteit.

Hoogsensatieve personen hebben dus een **sensitief zenuwstelsel** (= de zenuwbanen die de verbinding vormen tussen je brein en de rest van je lichaam). Het is fijner afgesteld, waardoor signalen vanuit de omgeving (bv. geluiden) en vanuit het eigen lichaam (bv. honger) sneller worden opgemerkt en intenser worden ervaren.

Daarnaast is er sprake van een **sensitief brein**, wat leidt tot een zeer specifieke manier van informatieverwerking. Ten eerste worden er meer prikkels verwerkt doordat bij een HSP bepaalde hersengebieden actiever zijn (bv. insula) dan bij een niet-HSP. Ten tweede wordt informatie grondiger en diepgaander verwerkt doordat meer (complexe) hersengebieden samenwerken dan bij mensen die niet hoogsensitief zijn. Die combinatie zorgt ervoor dat HSP's niet alleen meer gedetailleerd waarnemen, maar ook meer linken leggen tussen informatie. Ze zien dus niet alleen de details maar ook het totale plaatje. Ten derde zijn HSP's zeer sterk in het verwerken van sociale informatie (bv. gezichtsuitdrukkingen) en extra gericht op de sociale context (bv. de groepscohesie) door de sterkere activatie in de hersengebieden die daarvoor verantwoordelijk zijn.

De essentie van hoogsensitiviteit is dan ook niet prikkelgevoeligheid of emotionaliteit – zoals vaak ten onrechte wordt gedacht – maar een specifieke manier van informatie verwerken gekenmerkt door een grotere opmerkzaamheid voor details en signalen in de omgeving, diepgaande, grondige en complexe

verwerking van die informatie en een sterke neiging om het belang van de groep voorop te zetten.

Die andere werking van het brein en andere manier van informatie verwerken zorgen voor typische eigenschappen die zichtbaar zijn in het gedrag. Omdat HSP's te herkennen zijn aan die specifieke gedrageigenschappen wordt hoogsensitiviteit ook wel een **persoonlijkheidseigenschap** genoemd, maar in essentie gaat het dus over een sensitief brein en een sensitief zenuwstelsel.

OMGEVINGSENSITIVITEIT

Sensitiviteit is de mate waarin je ontvankelijk bent voor indrukken uit je omgeving, de mate waarin je informatie uit de context snel en gemakkelijk opmerkt en verwerkt. Een sensitief brein pikt meer info op en doet dat ook sneller.

Mensen die hoogsensitief zijn, merken eerder en meer dingen op dan anderen. Ze kunnen de omgeving beter dan anderen scannen en halen heel veel input uit de omgeving zonder daar grote moeite voor te moeten doen. Ze stemmen hun gedrag meer dan gemiddeld af op andere mensen en passen hun strategie aan de situatie aan. Ze zijn sterk contextgevoelig en hebben een groot aanpassingsvermogen in vertrouwde situaties. In nieuwe, onvertrouwde situaties reageren ze meer dan gemiddeld op een bedachtzame en voorzichtige manier.

HSP's worden daardoor meer dan anderen beïnvloed door wat ze meemaken. Zowel de fysieke (bv. licht, geluid) als sociale omgeving (bv. relaties, sociale steun, opvoedingsstijl, omstandigheden en sfeer in de klas of op het werk) heeft een grotere impact op een HSP dan op een niet-HSP. Hoogsensitiviteit wordt daarom in de wetenschappelijke literatuur ook **omgevings sensitiviteit** genoemd.

Belangrijk om te weten is dat dat zowel geldt voor een positieve als een negatieve omgeving. HSP's ervaren meer stress in lastige situaties, maar profiteren ook meer van positieve ervaringen. Hoogsensitiviteit werkt dus twee kanten op. Dat wordt in de wetenschappelijke literatuur **differentiële susceptibiliteit/ontvankelijkheid** genoemd – een term die bedacht werd door Jay Belsky en Michael Pluess in 2010. Enerzijds zien HSP's veel meer af van

een slechte omgeving dan iemand die minder sensitief is. In een omgeving die bijvoorbeeld niet veilig is, niet warm, niet ondersteunend, waar ze zichzelf niet mogen/kunnen zijn, ervaren ze beduidend meer stress, angst en psychische klachten dan anderen. Dat is een van de redenen waarom HSP's meer risico lopen op het meedragen van trauma en dat zelfs kleinere tegenslagen een grote impact kunnen hebben. Anderzijds profiteren HSP's meer dan gemiddeld van een ondersteunende omgeving (bv. veiligheid, warmte, erkenning). Ze voelen zich dan extra goed in hun vel, presteren cognitief en sociaal beter dan niet-HSP's, bloeien op, zijn extra gedreven, enthousiast, energiek, betrokken en inspirerend.

Om die reden wordt er ook wel gezegd dat mensen die hoog scoren op sensitiviteit een **orchidee** zijn en mensen die laag scoren op sensitiviteit een paardenbloem. Paardenbloemen kunnen overal bloeien, zelfs in niet-optimale omstandigheden zoals tussen de straatstenen. Niet-HSP's doen het altijd redelijk goed, ongeacht hoe de omgeving eruit ziet. Orchideeën daarentegen hebben echt de juiste voedingsbodem nodig: voldoende licht, vocht, voeding, de juiste temperatuur en bodem. In niet-voedende omstandigheden komen er geen bloemen op, maar in voedende omstandigheden floreren ze mooier dan de paardenbloemen. Die metafoer werd bedacht door Thomas Boyce en Bruce Ellis in 2005 en werd door Michael Pluess en co in 2018 nog aangevuld met een derde groep: de tulpen. Dat zijn de mensen die gemiddeld scoren op sensitiviteit en dus de grootste groep van de bevolking uitmaken. Tulpen kunnen niet zomaar overal groeien, maar worden wel minder beïnvloed door de omstandigheden dan een orchidee.

In elke dierenpopulatie is er een klein percentage dat zeer sensitief is in relatie tot de omgeving. Bij mensen gaat hoogsensitiviteit daarnaast gepaard met een aantal typische **persoonlijkheidseigenschappen**. Zoals we al zagen hebben HSP's een uitzonderlijk talent voor het opmerken van details en nuances, voor het zien van het totaalplaatje, het leggen van linken tussen verschillende stukken informatie, het zich verplaatsen in het perspectief van de ander en het vooropstellen van het belang van de groep. HSP's kunnen dus zeer goede vrienden, partners, ouders en collega's zijn – maar enkel in de juiste omgeving: een die voedend, warm, veilig en ondersteunend is, waar de sfeer goed zit en ze zichzelf kunnen zijn. In toxische omstandigheden (bv. slechte sfeer, weinig erkenning, veel kritiek) lopen ze veel sneller leeg dan de niet-sensitieve medemens. De context (plek, omstandigheden, mensen)

waarin HSP's werken en leven is voor hen dus belangrijker dan voor mensen die niet hoogsensitief zijn. Dat is uiteraard een belangrijke factor om rekening mee te houden wanneer je met je hoogsensitiviteit wil leren omgaan.

EVOLUTIONAIR BELANG

Hoogsensitiviteit is evolutionair gezien een zeer belangrijk kenmerk. Het had namelijk een groot nut voor de **overleving** van onze soort. Overleven vraagt enige voorzichtigheid en bedachtzaamheid, samenwerking, wederzijdse hulp en zicht op het totaalplaatje van een situatie. Als nomaden was het bijvoorbeeld belangrijk dat er telkens een veilige plek kon worden gevonden voor het verblijf van de stam. Daarvoor moest een goede inschatting kunnen worden gemaakt van zowel dreigend gevaar (waar zitten de wilde dieren, hoe kunnen we onszelf het best beschutten?) als de kansen (waar kunnen we het meeste eten vinden, waar hebben we de beste omstandigheden, waar voelen alle generaties zich op hun gemak?). HSP's waren toen de verkenners die de veiligheid van de groep konden waarborgen door hun opmerkzaamheid en sterke intuïtie en doordat ze rekening konden houden met verschillende omgevingsfactoren en snel veel informatie tegelijk konden verwerken. Later waren ze vooral gegeerd als adviseurs van koningen en strategen omdat ze met hun talenten goed de strategie van de vijand konden doorzien, rekening konden houden met onnoemelijk veel diverse factoren en goed konden anticiperen op alle mogelijke scenario's. Het zou me niet verwonderen dat de zogenaamde orakels uit de Griekse en Romeinse mythologie ook hoogsensitief waren, en dat in de middeleeuwen veel HSP's door hun typische kwaliteiten als heks op de brandstapel terecht kwamen. Zo zie je maar hoe belangrijk het is om in een context te leven waar je eigenschappen als kwaliteiten en niet als beperking, rareit of bedreiging worden gezien.

Gelukkig is slechts een **minderheid** van onze populatie hoogsensitief. Voor het overleven van de soort is er namelijk ook nood aan mensen die minder wikken en wegen, die niet alles overdenken en -analyseren, maar direct actie ondernemen. Mensen die niet zo voorzichtig zijn en niet met alle mogelijke factoren rekening proberen te houden, maar snel en impulsief kunnen handelen en daarbij bereid zijn grote risico's te nemen.

In onze huidige maatschappij zijn HSP's vooral een **meerwaarde** voor de groepscohesie en samenwerking over verschillende disciplines heen. Ze kunnen echt floreren en uitzonderlijke prestaties leveren en komen vaak tot unieke inzichten en creatieve oplossingen voor problemen.

HSP's zijn helaas – of misschien gelukkig – ook de symbolische **kanaries** in de kolenmijn. Kanaries werden vroeger door mijnwerkers meegenomen zodat ze tijdig verwittigd zouden worden bij een gaslek. Als die gevoelige vogels plots doodgingen, hadden de mijnwerkers nog tijd genoeg om zich uit de voeten te maken. Naar analogie daarvan zijn HSP's de eersten om onderuit te gaan in deze snel veranderende wereld vol prikkels. Burn-out en andere vormen van energieverlies komen bij hen meer voor. Ze signaleren dat het zo niet verder kan. Niet de zuurstof is op, maar wel de veerkracht. HSP's zijn dan ook de uitgelezen voortrekkers van een nieuwe beweging. Samen kunnen we een collectief vormen om te tonen dat het anders moet in deze maatschappij. We kunnen een soort van 'goeroes van de zelfzorg' worden, waarbij we tonen hoe belangrijk dat in onze maatschappij is en dat het niet iets is om je voor te schamen, dat het geen teken van zwakte is maar net een hoger stadium van bewustzijn. Zo kunnen we de burn-outepidemie stoppen. We kunnen meer zachtheid en verbinding brengen en een samenleving creëren waarin overleven en kopje-onder gaan vriendelijk plaatsmaken voor veerkracht en vitaliteit.

Nu we de context, achtergrond en het belang van hoogsensitiviteit als eigenschap kennen, is het tijd om wat dieper in te gaan op de specifieke kenmerken ervan. Zoals in het begin aangegeven, situeert hoogsensitiviteit zich op drie niveaus: brein en zenuwstelsel, informatieverwerking en gedrag/persoonlijkheid. In wat volgt ga ik op elk van die niveaus wat dieper in. Aangezien de essentie van hoogsensitiviteit de specifieke informatieverwerking is, start ik daarmee. Daarna geef ik een overzicht van de specifieke gedragseigenschappen die het gevolg zijn van die andere informatieverwerking. Ten slotte leg ik de link met het brein en het zenuwstelsel.

DE HOOGSENSITIEVE INFORMATIEVERWERKING

De **kern** van hoogsensitiviteit is de specifieke manier waarop informatie door het brein en zenuwstelsel wordt verwerkt. Dat zorgt ervoor dat HSP's de wereld op een andere manier waarnemen en situaties anders beleven dan iemand die niet hoogsensitief is.

Er zijn **vier bijzonderheden** op te merken:

- **Sensorische sensitiviteit:** het brein verwerkt meer (subtiële) prikkels dan gemiddeld.
- **Diepgaande verwerking:** die prikkels worden diepgaander, grondiger en vooral complexer verwerkt en daardoor intenser beleefd.
- **Stop-en-checksysteem:** nieuwe situaties worden bedachtzaam en voorzichtig benaderd.
- **Optimale-optieambitie:** er is een zeer sterke focus op de sociale context, waardoor de belangen van de groepsleden en de groep als geheel op de voorgrond worden gezet.

Hieronder ga ik dieper in op elk van die facetten. Ik leg enkel uit wat het precies is. Hoe ze concreet tot uiting komen in het gedrag en waaraan je dat bij jezelf kan merken, komt aan bod in het volgende deel bij de gedragskenmerken.

Sensorische sensitiviteit

De waarneming van een HSP is fijnmaziger, waardoor er meer prikkels dan gemiddeld worden verwerkt door het brein.

Als HSP kan je de omgeving goed scannen, merk je sneller dan anderen dingen op en neem je dingen waar die anderen gewoon ontgaan. Daarbij worden ook meer **nuances en subtiliteiten** opgemerkt, zoals details in beelden en muziek, schakeringen in kleuren en tonen. Je merkt bijvoorbeeld op dat het naar natte hond ruikt, dat de wijn naar oud boek smaakt, dat het licht in de winkel een vage grijstoon heeft, of je ruikt van ver wie van je gezinsleden net naar het toilet is geweest.