

IK BEN MOE VAN MEZELF

*Over hoogsensitiviteit, overdenken,
schuldgevoel en leren thuiskomen bij jezelf*

Tineke V

© 2026 Tineke V

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, behoudens de uitzonderingen die de wet toestaat.

Vooraf

Soms is het niet de wereld waar je moe van bent. Soms ben je moe van je eigen hoofd.

Van alles wat binnenkomt. Van een woord dat langer blijft hangen dan je wilt. Van een blik waarin je betekenis zoekt. Van een stilte die je blijft analyseren. Van gevoelens die groter worden dan het moment waarin ze ontstonden.

Je voelt veel, denkt veel en verwerkt veel. Soms is dat prachtig. Je merkt kleine dingen op die anderen ontgaan. Je voelt sfeer, ziet verdriet achter een glimlach en kunt intens liefhebben, luisteren, creëren en zorgen. Maar diezelfde gevoeligheid kan ook uitputten.

Wat gebeurt er wanneer alles zo sterk binnenkomt? Wat gebeurt er wanneer je jarenlang leert om gevoelens in te houden, bang bent om te veel te zijn en voortdurend rekening houdt met anderen terwijl jij jezelf niet altijd begrepen voelt? Wat gebeurt er wanneer je probeert uit te leggen waar je grens ligt maar

het gevoel krijgt dat je eerst moet bewijzen dat die grens er mag zijn?

Dan kan gevoeligheid zwaar gaan wegen.

Dit boek is geen wetenschappelijk handboek en ook geen poging om iedere hoogsensitieve persoon in hetzelfde vakje te stoppen. HSP is geen diagnose en niet iedereen die zich erin herkent beleeft dezelfde dingen op dezelfde manier. Mijn eigen ervaringen lopen door deze bladzijden heen, maar dit is geen autobiografie. Ik gebruik ze waar ze iets kunnen verduidelijken: hoe het voelt wanneer je hoofd volloopt, waarom woorden kunnen blijven nazinderen, waarom schuldgevoel zo groot kan worden en waarom verbinding tegelijk zo noodzakelijk en zo kwetsbaar kan voelen.

Dit boek gaat over wat het kan betekenen om intens in de wereld te staan. Over terugtrekken zonder iemand te willen verlaten. Over boos worden terwijl je eigenlijk liefde wilt geven. Over grenzen, vertrouwen, empathie en het verlangen naar rust. Maar ook over de mooie kanten: creativiteit, aandacht, zachtheid,

intuïtief aanvoelen en het vermogen om diep verbonden te zijn.

Er is één vraag die ik zelf veel te laat begon te stellen: wat als ik niet verkeerd ben, maar gewoon anders verwerk?

Hoofdstuk 1

Alles komt binnen

De wereld zonder volumeknop

Er zijn mensen die een kamer binnenstappen en vooral zien wie er zit. Ik stap een kamer binnen en merk vaak meer tegelijk op. Een gespannen stilte. Iemand die anders kijkt dan daarnet. Een stem die net iets scherper klinkt. Een gezicht dat glimlacht terwijl de ogen dat niet helemaal doen. Geluiden, licht, sfeer en mensen kunnen allemaal tegelijk aandacht vragen. Niet altijd bewust. Vaak gebeurt het gewoon.

Dat is moeilijk uit te leggen aan iemand die prikkels gemakkelijker naast zich neerlegt. Het klinkt al snel alsof je overal betekenis achter zoekt. Soms doe je dat ook. Maar vaak begint het eenvoudiger: er is gewoon veel informatie aanwezig en je hoofd verwerkt daar een groot deel van. Wanneer er vervolgens emotie bijkomt, kan iets kleins plots groot voelen.

Voor mij begon dat niet op volwassen leeftijd. Als ik terugkijk, zie ik het al bij het kind dat ik was. Ik huilde gemakkelijk. Soms wist ik niet eens waarom. Een opmerking, een verandering in sfeer of een gevoel dat ik niet kon benoemen kon diep binnenkomen. Ik had nog geen woorden voor overprikkeling of hoogsensitiviteit. Ik wist alleen dat ik soms verdrietig was terwijl andere kinderen alweer verder leken te gaan.

Het gevaar is dat je daar al vroeg conclusies uit trekt. Als anderen zeggen dat je moet stoppen met huilen of dat je overdrijft, leer je niet noodzakelijk om minder te voelen. Je leert vooral dat je gevoel lastig kan zijn voor de buitenwereld. Dan begint het verbergen. Flink zijn. Braaf zijn. Niet te veel ruimte innemen. Het gevoel zelf verdwijnt daar niet door.

Wanneer je hoofd een volle kamer wordt

Overprikkeling voelt voor mij niet altijd als een duidelijke explosie. Soms is het eerder alsof mijn hoofd langzaam voller wordt. Er komt iets

bij, nog iets en nog iets. Een gesprek. Een taak. Een geluid. Een zorg. Een herinnering. Iemand die iets nodig heeft. Tegen de tijd dat ik merk dat het te veel is, ben ik soms al ver over mijn grens.

Dat kan eruitzien als afgeleid zijn. Op school merkte ik dat heel sterk. Ik kon naar buiten kijken en de vogels volgen terwijl ik eigenlijk hoorde op te letten. Van buitenaf lijkt zoiets eenvoudig: dat kind let niet op. Vanbinnen kan er iets anders gebeuren. Je hoofd zoekt even een plek waar minder van je gevraagd wordt.

Ik weet nog hoe ik naar het raam kon staren wanneer de druk in de klas te groot werd. Buiten vloog iets, bewoog een tak of veranderde het licht. Dat trok mij weg van alles wat ik op dat moment niet meer kon ordenen. Het was geen bewuste strategie. Het gebeurde vanzelf.

Concentratieproblemen horen niet exclusief bij één soort mens of één diagnose. Ze kunnen allerlei oorzaken hebben. Bij iemand die sterk reageert op prikkels kan aandacht eveneens moeilijker worden wanneer er te veel tegelijk verwerkt moet worden. Dat betekent niet dat

HSP hetzelfde is als ADHD of autisme. Het betekent alleen dat gedrag dat er van buitenaf vergelijkbaar uitziet, vanbinnen een andere oorzaak kan hebben.

Dat onderscheid vind ik belangrijk. Ik ben vaak bekeken alsof ik niet mee kon. Toch wist ik dat er dingen waren waarin mijn hoofd juist ontzettend snel werkte. Als iets mij interesseerde of inspireerde kon ik erin verdwijnen. Creativiteit voelde niet als moeite. Ik zag mogelijkheden, vormen en oplossingen voor mij. Het probleem was niet dat mijn hoofd niets kon. Het probleem was dat mijn hoofd soms met te veel tegelijk bezig was.

Niet altijd stilte

Er bestaat een eenvoudig beeld van gevoelige mensen: als het te veel wordt moeten ze alleen zijn in een stille kamer. Soms klopt dat. Soms helemaal niet.

Na een zware schooldag wilde ik bijvoorbeeld niet noodzakelijk opgesloten zitten in stilte. Huiswerk kon juist overweldigend voelen omdat mijn hoofd na een dag vol indrukken

opnieuw moest presteren. Buiten spelen kon daarentegen opluchten. Bewegen, frisse lucht, iets doen zonder dat ik het goed of fout kon doen: dat gaf ruimte.

Dat is nog altijd een nuttige les. Ontprikken betekent niet voor iedereen hetzelfde. De ene persoon heeft absolute stilte nodig. Een ander heeft beweging nodig, muziek, natuur, iets creatiefs of een vertrouwd gesprek. Soms wil je alleen zijn. Soms heb je net behoefte aan die twee sterke armen om je heen die zeggen dat je niets hoeft uit te leggen.

Het gaat dus minder om één juiste methode en meer om de vraag: wat vraagt mijn systeem nu van mij? Die vraag leren stellen is moeilijk wanneer je jarenlang hebt geleerd eerst te kijken naar wat anderen nodig hebben.

Sfeer is ook een prikkel

Niet alle prikkels maken geluid. Een gespannen sfeer kan even vermoeiend zijn als een drukke ruimte. Wanneer twee mensen iets met elkaar hebben maar niets zeggen, kan ik dat vaak toch merken. Wanneer iemand verdriet probeert te

verbergen, blijft mijn aandacht daar gemakkelijk naartoe gaan. Dat betekent niet dat ik altijd juist weet wat iemand voelt. Niemand kan gedachten lezen. Maar kleine signalen komen bij mij sterk binnen en mijn hoofd probeert er betekenis aan te geven.

Daar zit zowel een kracht als een valkuil. Empathie kan maken dat je goed luistert, zorgzaam bent en snel merkt wanneer iemand niet goed in zijn vel zit. Maar wanneer je voortdurend probeert te voelen wat er bij anderen gebeurt, kun je jezelf onderweg kwijtraken. Je begint verantwoordelijkheid te nemen voor een sfeer die niet van jou is. Je vraagt je af of jij iets fout hebt gedaan. Je probeert spanning op te lossen nog vóór iemand heeft gezegd dat er een probleem is.

Daar ontstaat gemakkelijk schuldgevoel. Niet noodzakelijk omdat je schuldig bent, maar omdat je hoofd verbanden zoekt. Iemand is stiller. Was het iets wat ik zei? Iemand antwoordt kort. Heb ik te veel verteld? Een vriend trekt zich terug. Heb ik hem gekwetst? Voor je het weet voer je een volledig gesprek in

je hoofd waar de andere persoon niet eens bij aanwezig is.

Dat is één van de redenen waarom woorden en stiltes zo lang kunnen blijven hangen. Het gesprek stopt buiten jou maar binnen jou gaat het verder.

Het weer in mijn hoofd

Zelfs het weer kon als kind mijn stemming versterken. Een donkere lucht, regen tegen het raam of onweer kon verdriet dat al aanwezig was nog zwaarder doen voelen. Dat betekent niet dat regen voor iedere hoogsensitieve persoon verdriet veroorzaakt. Het is mijn ervaring en precies daarom gebruik ik haar hier: om te tonen hoe een omgeving soms mee kan kleuren met wat er binnenin al zit.

Op andere momenten kan natuur juist kalmeren. Dezelfde gevoeligheid die maakt dat een sombere lucht hard binnenkomt, kan ervoor zorgen dat zonlicht tussen bomen, vogels in de tuin of een bepaalde geur onverwacht veel vreugde geeft. Intensiteit werkt niet maar één kant op.

Dat wordt in gesprekken over HSP soms vergeten. Het gaat niet alleen over te veel last hebben. Het kan ook betekenen dat schoonheid diep binnenkomt. Muziek kan je volledig meenemen. Een klein gebaar kan dagenlang warmte geven. Een kind dat spontaan tegen je aanleunt kan meer betekenen dan een groot cadeau. Creativiteit kan bijna noodzakelijk worden omdat je ergens heen moet met alles wat je waarneemt.

Voor mij is dat belangrijk. Anders wordt HSP alleen een verhaal over kwetsbaarheid. Dat klopt niet. Dezelfde openheid die pijn scherper kan maken, kan ook verwondering groter maken.

Kleine kring, diepe band

Als kind had ik meestal maar één of twee echte vriendjes. Dat heb ik lang gezien alsof er iets ontbrak. Misschien hoorde ik een grote groep te hebben. Misschien moest ik socialer zijn. Later ben ik gaan begrijpen dat een kleine kring voor mij vaak veiliger en waardevoller voelde.