

INTENS MENS

OVER EN VOOR
HOOGSENSITIEVE MANNEN

JUNIOR LEROUX

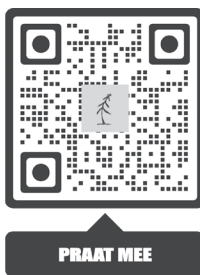


KRUMMHOLZ

Een boek is niets zonder de lezer!

Prikkel de auteur
Stimuleer de uitgeverij
Steun de boekenmarkt

Door je mening achter te laten
op [Hebban.nl](https://hebban.nl)
Scan de QR-code
en laat van je horen.



© 2026 Junior Leroux / Krummholz bv
Alle rechten voorbehouden

Eerste druk: april 2026

ISBN 978 94 93496 08 8

NUR 801

D/2026/16084/0008

THEMA JMQ, VFDM, SJB

Foto auteur: Jairo Guerrero
Omslagontwerp: Bruggn Design en Sampathkumar J.
Illustraties binnenwerk: Olena Burdeina
Eindredactie: Rob Steijger
Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be
Lettertype: Arno Pro

Druk: Best in Graphics

www.krummholz.be

www.krummholz.nl

www.instagram.com/junior_leroux/

Inhoud

9 Proloog: Waarom dit boek?

DEEL 1: DE PERFECT (AB)NORMALE SENSITIEVE MAN

15 Hoogsensiwatte?

Wat is hoogsensitiviteit (niet)? / Functioneren de hersenen van HSP's anders? / Hebben zij een sterker empathisch vermogen? / Waarom voelen HSP's zich anders dan de anderen? / Is hoogsensitiviteit iets nieuws? / In welke beroepssectoren vind je HSP's? / Wat is een 'high sensation seeker'? / Wat is neurodiversiteit?

41 M(ars) versus V(enus)

Waarom associëren we mannelijkheid niet met sensitiviteit? / Is de rol van de man in onze maatschappij aan het veranderen? / Zitten mannen in een identiteitscrisis? / Werken de hersenen van mannen anders dan die van vrouwen? / Verwerken zij hun emoties op een andere manier? / Waarom vinden mannen het moeilijk om over hun gevoelens te praten?

52 Enkele zelftesten

DEEL 2: WAT SCHELT ER TOCH MET MIJ?

57 Hoogsensitieve jongetjes

Reageren pasgeboren jongetjes heftiger dan meisjes? / Wordt jongens geleerd om hun emoties te onderdrukken? / Hebben HSP's het moeilijk met veranderingen en onvoorspelbaarheden? / Welke rol speelt de omgeving tijdens de opvoeding van een HSP?

73 **HSP op de lagere school**

Wat is please-gedrag? / Hebben HSP's een sterker verantwoordelijkheidsgevoel? / Hebben hoogsensitieve jongens het moeilijker op school? / Zijn ze gevoeliger voor positieve feedback? / Hebben ze meer moeite met kritiek? / Wat is het verschil tussen beeld- en taaldenkers? / Hoe ga je als ouder best om met een hoogsensitief kind? / Is hoogsensitiviteit erfelijk? / Lopen HSP's meer risico om gepest te worden?

97 **HSP en sport**

Waarom is sport zo belangrijk voor jongens? / Waarom zijn hoogsensitieve jongens ondervertegenwoordigd in ploegsporten? / Kan hoogsensitiviteit voordelen bieden in een (groeps)sport? / Zijn er ook valkuilen?

111 **Hoogsensitieve pubers**

Hebben HSP's betere sociale vaardigheden? / Gaan zij makkelijker relaties aan? / Voelen zij anderen beter aan? / Zijn hoogsensitieve mannen beter in bed? / Is er een link tussen hoogsensitiviteit en gevoel voor humor? / Is de puberteit heftiger voor hoogsensitieve jongens?

129 **Van student naar werkende mens**

Waarom hebben HSP's last van keuzestress? / Zijn zij perfectionistisch? / Waarom gaan hoogsensitieve mannen op zoek naar een vervangfilter? / Biedt hoogsensitiviteit voordelen op het werk? / Wat zijn mogelijke valkuilen? / Vertelje op je werk dat je HSP bent? / Is er een verband tussen HSP en burn-out? / Heeft de werkomgeving een invloed op het welzijn van een HSP? / Zijn HSP's gevoeliger voor stress?

157 **Over overdaad en overprikkeling**

Wat is overprikkeling? / Welke vormen van overprikkeling bestaan er? / Is overprikkeling een eigenschap van hoogsensitiviteit? / Welke prikkels kunnen leiden tot overprikkeling? / Welke rol spelen smartphones en de sociale media? / Welk effect kunnen ze hebben op het zelfbeeld van jongens en mannen? / Hoe ga je om met overprikkeling?

DEEL 3: VAN CRISIS NAAR INZICHT

179 **Emoties liggen gevoelig**

Uiten jongens hun emoties op een andere manier dan meisjes? / Uiten mannen makkelijker positieve dan negatieve emoties? / Grijpen mannen sneller naar verdovende middelen? / Zijn zij geneigd om hulp te vragen als ze zich nietgoed voelen? / Zijn HSP's verslavingsgevoeliger? / Welke rol speelt de maatschappelijke druk die mannen ervaren?

195 **Zwaarte zonder lichtpuntjes**

Is een rouwproces intenser voor HSP's? / Zijn HSP's gevoeliger voor donkere gedachten? / Waarom zijn de mannen oververtegenwoordigd in de zelfmoordcijfers? / Waarop moet suïcidepreventie bij mannen zich richten? / Welke invloed kan medicatie hebben op onze gedachten?

207 **Nadenken over gedachten**

Op welke manier zijn onze gevoelens, gedachten en gedrag met elkaar verbonden? / Wat gebeurt er als we onze gedachten (niet) geloven? / Welke misleidende boodschappen kan ons brein versturen? / Welke rol spelen onze veronderstellingen en overtuigingen? / Hoe kan je je eigen gedachten observeren?

223 **Afwijzing en aandacht**

Wat verstaat men onder afwijzingsgevoeligheid? / Zijn HSP's gevoeliger voor afwijzing? / Welke rol speelt schaamte bij mannen? / Zijn HSP's doemdenkers? / Hoe halen onze gedachten ons uit het huidige moment? / Kunnen de zintuigen van HSP's daartegen helpen? / Hoe geraken we in een flow? / Welke rol speelt onze aandacht? / Zijn HSP's gevoeliger voor schoonheid?

247 **Epiloog: Hoogsensitieve levensvragenstellers**

255 **Mijn handleiding**

261 **Dankwoord**

263 **Noten en websites**

267 **Literatuurlijst**

272 **Nuttige links**

Proloog

WAAROM DIT BOEK?

Hallo, ik ben Junior. Echte naam. Aangenaam. Toen ik voor het eerst een boek las over hoogsensitieve personen (HSP), kwam ik te weten dat ongeveer één op de vijf mensen hoogsensitief is. Waar ik toen niet bij stilstond, maar wat uiteindelijk wel bleek te kloppen, is dat die verhouding voor zowel vrouwen als mannen geldt. Hoogsensitiviteit is dus geen typisch vrouwelijk verschijnsel. Er zijn evenzeer mannen die beduidend hoger scoren op de sensitiviteitsbarometer. Statistisch gezien zitten er dus in elk mannelijk voetbalelftal twee hoogsensitieve spelers. En nee, het zijn niet altijd die met zijn diadeem en die met zijn roze voetbalschoenen.

De laatste decennia verschenen er almaar meer boeken rond hoogsensitiviteit, en dat is een goede zaak. De boeken van Elke Van Hoof, Séverine Van De Voorde en Fleur van Groningen (in België en Nederland) en Elaine N. Aron (in de rest van de wereld) kennen het succes dat ze verdienen. Ze schetsen een duidelijk beeld van wat HSP is (en van wat het zeker níét is), geven praktische tips om zelf mee aan de slag te gaan en, bovenal, maken hoogsensitiviteit bekend en bespreekbaar. Daarnaast vind je tal van (online) artikelen, blogberichten en TED-talks over het thema.

Maar wat mij daarbij opviel, is dat er over dit onderwerp bijna uitsluitend vrouwen aan het woord zijn. Zelfs de blogs die specifiek gingen over 'de hoogsensitieve man' werden geschreven door vrouwen! Waarmee ik uiteraard niet wil zeggen dat vrouwen niet kunnen of mo-

gen schrijven over hoogsensitieve mannen, maar het is toch frappant dat er zo weinig mannen hun eigen ervaringen neerpennen en delen. Het moet toch interessant zijn om ook eens het verhaal van een hoogsensitieve man te horen, want voor hem is het erkennen van en het omgaan met het label ‘hoogsensitief’ anders dan voor haar. En zo’n verhaal uit een mannenmond kan alleen maar helpend zijn voor andere (potentieel hoogsensitieve) mannen.

Tijdens mijn literatuurstudie voor dit boek vond ik een handvol uitzonderingen. Ik vermeld er graag twee. Ten eerste is er het boek *Hoogsensitieve Mannen* van de Duitse psychotherapeut Tom Falkenstein. Een interessant boek, maar hij benadert het thema vooral vanuit klinisch-wetenschappelijke hoek en heeft het niet, op enkele korte fragmenten van zijn patiënten na, over de persoonlijke beleving en het groeiproces van een hoogsensitieve man in deze maatschappij. Het schetst de theorie, maar geeft weinig inkijk in de concrete praktijk. Ten tweede is er het boek *De Windvanger* van journalist Toni De Coninck. Hierin doet de (zelf ook hoogsensitieve) schrijver het relaas van de eerste twaalf levensjaren van zijn hoogsensitieve zoon en staat hij stil bij wat het betekent om een hoogsensitief kind te hebben. Veel passages zullen ongetwijfeld herkenbaar zijn voor ouders met een hoogsensitief kind, maar ook hier wordt er niet gesproken over het eigen levenspad van een hoogsensitieve man.

Een andere vaststelling is dat er bijna uitsluitend over de gevoelens van HSP’s wordt gesproken in de literatuur – niet erg onlogisch als het thema ‘hooggevoeligheid’ is – en veel minder over hun gedachten. In mijn optiek zijn onze gevoelens onlosmakelijk verbonden met onze gedachten en gedragingen. Ze beïnvloeden elkaar continu. Daarom zal ik in mijn verhaal extra aandacht schenken aan de gedachtegang van hoogsensitieve mensen. Ik ben ervan overtuigd dat zij, zowel ten gevolge van hun specifieke persoonlijkheidstrek als onbewust, allemaal weleens vervallen in typisch hoogsensitieve denk- en gedragspatronen die nefast zijn voor hun welzijn. Ik kies dus voor een andere insteek dan het enkel te hebben over emoties en prikkelgevoeligheid, in de hoop dat dit kan bijdragen aan de zelfkennis en -ontwikkeling van andere HSP’s.

In het boek dat je nu in handen hebt, vertel ik onder andere mijn persoonlijk verhaal. Van de start als hoogsensitieve baby tot de hoogsensitieve man die ik vandaag nog steeds ben. Hoe het voor mij was om op te groeien met deze bijzondere eigenschap, terwijl zowel ik als mijn omgeving niet eens wist dat er zoiets bestond als HSP – die kennis kwam er pas rond mijn dertigste levensjaar. Welke gevolgen dat heeft gehad voor mijn ontwikkeling en latere volwassen leven, tot op het punt dat ik voor de zoveelste keer op mijn limieten botste en het leven zelfs dreigde te stoppen voor mij.

Zoals jullie zullen kunnen lezen, heb ik over het algemeen een gewone jeugd doorgemaakt, heb ik geen verschrikkelijke trauma's opgelopen en ben ik niet belast met een of andere ernstige psychische aandoening. Ik heb liefde, zorg en steun gekend. En toch heb ik op de rand van het leven gestaan, mede omdat ik niet wist dat er een handleiding bij zo'n hoogsensitieve persoonlijkheid hoort. Dat had niemand mij ooit verteld en heb ik zelf moeten ontdekken, met vallen en opstaan. Zonder zo'n handleiding wordt het moeilijk om jezelf te leren kennen, je gevoelens toe te laten, je denk- en gedragspatronen te doorbreken, je grenzen aan te geven en die ook zelf te respecteren, en voor jezelf te zorgen – zeker in de hectische samenleving waarin we vandaag leven. Want wie niet voor zichzelf zorgt, krijgt pas echt zorgen.

Dit boek is opgedeeld in drie delen. In het eerste deel beschrijf ik wat bedoeld wordt met hoogsensitiviteit in het algemeen. Deel twee behelst heel de periode vóórdat ik van mijn hoogsensitiviteit afwist. Per levensfase sta ik stil bij hoe die verhoogde sensitiviteit zich uitte in mijn dagelijks leven, zowel in mijn voor- als nadeel, aan de hand van concrete voorbeelden. In het derde en laatste deel ga ik dieper in op het persoonlijke groeiproces dat ik doormaakte sinds dat ik mij in het thema (en in mezelf) ben gaan verdiepen. Weten hoe je als HSP in elkaar zit is één ding, ermee aan de slag gaan is nog iets anders.

Mijn levensloop fungeert als kapstok voor dit boek, waar ik extra stof aan hang dankzij bevindingen uit de literatuur en de input van deskundigen ter zake. Ook getuigenissen van andere mannen, zowel bekende als minder bekende, passeren de revue. Ik noem deze mannen HSP's, omdat ze zichzelf zo noemen of zich op z'n minst herkennen in

de kenmerken van hoogsensitiviteit, want een officiële vaststelling bestaat voornamelijk niet – ik gebruik bewust niet het woord ‘diagnose’, want dat verwijst eerder naar een aandoening of ziektebeeld. Op die manier onderneem ik een poging om het verhaal van één hoogsensitieve man te verbreden naar het verhaal van dé hoogsensitieve man. Daarbij moeten we ons er bewust van blijven dat ieder mens een totaalpakket is van verschillende persoonlijkheidstrekken, waarvan hoogsensitiviteit er slechts eentje is, en dat niet elke ervaring zuiver toe te schrijven is aan iemands hoogsensitiviteit.

Elke HSP zit anders in elkaar en iedere HSP gaat er op zijn eigen manier mee om. Ook voor mij is het een hele zoektocht geweest, en ik besef dat ik de rest van mijn leven ga kunnen profiteren van de voordelen van mijn hoge sensitiviteit, maar ook moet blijven oppassen voor de valkuilen ervan. Ik ben vooral blij dat ik, ook al heeft het dertig jaar geduurd, eindelijk weet dat ik hoogsensitief ben. Want hoe langer mensen weten dat ze hoogsensitief zijn, hoe meer talenten – zoals empathie, sterke intuïtie en creatief denken – ze bij zichzelf zullen herkennen (Bergsma & Eimers, 2021).

Dikwijls zeg ik tegen mensen dat ik wou dat ik dit boek zélf had gelezen, toen ik een puber was. Dan had ik een beter beeld gekregen van wat hoogsensitiviteit is en hoe ik in elkaar zit. Ik zou hebben ingezien dat het niet iets typisch vrouwelijks is, dat ook jongens en mannen hoogsensitief kunnen zijn en hun voordeel kunnen halen uit deze mooie eigenschap, en dat ze allesbehalve abnormaal zijn. Nu hoop ik dat mijn verhaal jullie kan inspireren, dat het jullie inzicht verschaft in jullie eigen denk- en gedragspatronen en in wie jullie in de kern zijn. En daarbij doel ik niet alleen op hoogsensitieve jongens en mannen, maar ook op hun ouders, partners, vrienden, werkgevers, collega's, hulpverleners, leerkrachten, sportcoaches en ga zo maar door. Ik hoop dat hoogsensitieve mannen zich in de voorbeelden van mijzelf en anderen (durven) herkennen, en dat het taboe rond de (hoog)sensitieve man doorbroken kan worden.

Ik heb zo'n gevoel dat het daar de hoogste tijd voor is.

DEEL 1

**DE PERFECT
(AB)NORMALE
SENSITIEVE MAN**



HOOGSENSIWATTE?

*“Nail in my hand
From my creator
You gave me life
Now show me how to live”*
— *Show Me How to Live*, Audioslave

Hoogsensitiviteit is een besmettelijke ziekte die overgedragen wordt door het delen van vuil badwater of washandjes. Hoogsensitieve moeders in wording kunnen deze ziekte reeds in een vroeg stadium doorgeven aan hun ongeboren vrucht, aangezien de baarmoeder ook als een soort warmwaterbad fungeert. De kans daarop is significant groter als de moeder O-benen en een A in haar naam heeft. Volgens recent neurologisch onderzoek is de enige remedie tegen hoogsensitiviteit het operatief verwijderen van de gemuteerde zenuwbaan die de amygdala met het staartbeentje verbindt. Men blijft dan wel drager van de ziekte, maar ondervindt geen symptomen meer. Als de patiënt niet tijdig op deze manier wordt behandeld, zal hij gegarandeerd sterven in de loop van zijn leven.

Tot zover de zever.

Opnieuw en correcter. Een HSP (*highly sensitive person* oftewel hoogsensitief persoon) is iemand die beschikt over een gevoeliger zenuwstelsel. Een gevoeliger zenuwstelsel maakt dat zintuiglijke prikkels en indrukken intenser binnenkomen. Je ervaart de dingen dus feller, zowel de aangename als de minder aangename. Een mooie zons-
ondergang kan mij ontroeren en bij lekker eten moet ik mij inhouden om niet luidop te kreunen. Maar evenzeer kan een onfrisse geur mij doen kokhalzen en maakt het geluid van luide motoren of machines

mij gespannen en geagiteerd. Alles is intenser. In plaats van blij, ben ik blijer, en in plaats van droevig, ben ik droeviger, om het simpel te stellen.

Wees niet ongerust: het kan zijn dat jij een HSP bent, maar deze voorbeelden niet voor jou gelden. Wellicht reageer jij gevoeliger op weer andere zaken. Ook kan het zijn dat je juist in sommige situaties bijna niets meer voelt, omdat je lichaam een beschermingsmechanisme heeft geactiveerd dat die extra heftige prikkels afblokt.

“Mijn zenuwstelsel is als een fijn afgestemde antenne. Het vangt veel op, soms te veel. Wanneer bijvoorbeeld de sfeer op een receptie overgaat in luide muziek, dan glip ik stilletjes naar buiten. Vroeger voelde dat als vluchten, nu voelt het als zorgen voor mezelf.”

— Hans (HSP)

De termen ‘hoogsensitiviteit’ en ‘hooggevoeligheid’ worden vaak door elkaar gebruikt. Ik zal in dit boek vooral de eerste term gebruiken, omdat deze specifiek verwijst naar de prikkels die binnenkomen. Hooggevoeligheid, daarentegen, verwijst eerder naar onze reactie óp die prikkels. Zo is hooggevoelig in feite synoniem voor overgevoelig, zoals men weleens zegt over *drama kings* en *-queens*, oftewel: mensen die overdreven reageren op een bepaalde prikkel of situatie. Hoogsensitieve mensen reageren dus niet per definitie overgevoelig.

Een HSP is opmerkzamer en heeft meer oog voor details en subtiliteiten dan minder sensitieve mensen. Kleine veranderingen in de omgeving trekken makkelijk de aandacht. Zo zie ik bijvoorbeeld wanneer er iemand in de inkomhal is geweest, doordat het tapijt een tikkeltje verschoven is, of valt mijn oog ongewild op een nauwelijks zichtbaar minikikkertje in een grote groene poel – maar de sleutels in mijn vriendin haar handtas vinden, dat is dan weer een queeste van jewelste.

Minuscule veranderingen in iemands lichaamstaal vallen sneller op, en dat is handig als je weet dat het grootste deel van de communicatie tussen mensen non-verbaal verloopt. De sfeer die in een ruimte

of tussen mensen hangt, wordt sneller opgepikt, waardoor je je makkelijker aan de situatie of het gezelschap kunt aanpassen. Zelfs het humeur en de energie van een persoon (een HSP is vaak erg empathisch) wordt sterk aanvoeld. Dat kan zelfs zover gaan dat ander-mans energie wordt overgenomen en het voor een HSP niet meer duidelijk is welke gevoelens van hem en welke van de ander zijn.

“Enkele jaren geleden deelde ik een huis met een bevriend koppel. Zoals in elke relatie hadden ook zij soms weleens ruzie. Wanneer dat het geval was, pikte ik dat enorm snel op, nog voordat er een woord over uitgesproken werd. Ik moest de deur van de woonkamer nog maar openen en binnen de twee tellen voelde ik al dat er spanning in de ruimte hing, zonder dat ik hen had horen ruziemaken of zo.

Op die momenten merk ik dat ik die spanning lijk over te nemen. Dan voel ik een soort druk op mijn lichaam, alsof de lucht ineens loodzwaar wordt, en wil ik zo snel mogelijk de ruimte verlaten. Ik ben toen ook meteen weer vertrokken, want als ik mij erbij zou zetten, zou ik zelf meegesleurd worden in die ‘zware’, ongemakkelijke stemming.”

— Tom (HSP)

“Toen Fleur van Groningen mij vertelde dat ze bepaalde energieën aanvoelde, dacht ik dat het over mij ging, want ik heb dat ook. Wanneer er vroeger een regisseur met mij kwam praten, was ik zo mee in zijn verhaal dat ik zei: ‘Ja, ik ga dat doen!’ Maar anderhalve dag later dacht ik: maar ik voel het niet! Ik kon daar geen onderscheid in maken.

Ik heb dat nu nog. Als iemand mij een voorstel doet, en ik voel zijn enthousiasme, dan moet ik mezelf echt dwingen om te zeggen: ‘Ik ga daar nu nog niet op antwoorden, ik ga dat meenemen, en binnen een paar dagen geef ik antwoord.’”

— Acteur en theatermaker Peter De Graef (HSP)
(Geerinck, 2024, p. 17)

Die sfeergevoeligheid kan, afhankelijk van het gezelschap, zowel een zegen als een vloek zijn. Je kan het enthousiasme van iemand anders overnemen, waardoor je zelf helemaal begint te stralen, maar je kan evenzeer besmet raken door andermans mismoed. In dat geval slurpt een HSP als het ware (onbewust) de ander zijn gevoelens en spanningen op als een spons, en kan hij zich daardoor achteraf zo uitgewrongen voelen als een dweil. Reden te meer voor HSP's om extra aandacht te besteden aan met welke mensen zij hun tijd doorbrengen, en de 'energiezuigers' zo veel mogelijk te mijden.

Naast het goed kunnen aanvoelen van mensen en energieën beschikt iemand die hoogsensitief is ook nog over andere waardevolle eigenschappen, zoals bedachtzaamheid, loyaliteit en een sterk verantwoordelijkheidsgevoel voor het welzijn van de mensen om hen heen, om er maar een paar te noemen.

“Ik kon als kroegbaas de sfeer in mijn café goed aanvoelen. Dat had zeker en vast te maken met mijn hoogsensitiviteit. Ook de kracht en impact van muziek op een groep mensen merkte ik sterk op. De betere nummers pikte ik er direct uit.

Een andere typische eigenschap van een HSP die ik bij mezelf herkende tijdens mijn tijd als kroegbaas, was mijn loyaliteit. Zo heb ik, achteraf gezien, mijn café veel te lang opengehouden. Ik wou eigenlijk wel eerder stoppen, want op den duur ging het zelfs ten koste van mezelf, maar toch heb ik de zaak langer dan goed was voor mij opengehouden, puur uit loyaliteit naar mijn personeel en vaste klanten toe.”

— Dompri (HSP)

“Als ik getuige ben van een ongemakkelijke situatie, begin ik mezelf ook ongemakkelijk te voelen. Ook al heb ik er helemaal niets mee te maken. Zonder dat ik het wil neem ik die stemming over en voel ik mij zelf ook *awkward*. En dat heb ik soms zelfs met bepaalde situaties die ik op de televisie zie.

Bij reality-programma's zoals *Komen Eten* gebeurt het bijvoorbeeld regelmatig dat er ongemakkelijke stiltes vallen of

gênante momenten zijn, of dat er openlijk kritiek wordt gegeven op elkaar, en dan lijkt het alsof ik die stemming doorheen de tv overneem. Zonder dat ik het doorheb beginnen mijn tenen op te krullen en soms wordt het zelfs zo erg dat ik even moet opstaan en weggaan. Dan loop ik even naar de keuken, hang ik wat rond tot dat gevoel wegtrekt, en ga ik terug in de zetel zitten om verder te kijken.”

— Tom (HSP)

Een iets minder handige eigenschap is dat HSP's nogal snel schrikken. Als iemand mij besluipt en doet schrikken, of gewoon iets te stil de ruimte binnenkomt zonder dat ik het zie en plots iets zegt, spring ik uit reflex een halve meter in de lucht. Spookhuizen en horrorfilms zijn dus niet aan mij besteed. Zelf ben ik ooit een zombiefilm in de cinema gaan kijken. Nog voor de filmtitel op het scherm was verschenen, hingen mijn broek en de stoel voor mij al vol met nacho's in kaassaus. Het was de eerste en meteen ook laatste griezelfilm op een groot scherm voor mij.

“Ik merk aan mezelf dat ik enorm anticipeer op mogelijke plotse geluiden. Als er bijvoorbeeld ballonnen in de kamer zijn, sta ik zo strakgespannen als iets. Ik verwacht continu dat er eentje zal ploffen en dat ik hard zal schrikken door de luide knal. Als er dan woorden vallen die ik daarmee associeer, zoals ‘knal’, ‘boem’ of ‘kapot’, wordt dat gevoel nog veel intenser.

Het triggert een spanning in mijn lichaam die de hele tijd aanwezig blijft. Dan begin ik te zweten en kan ik me niet meer concentreren op gesprekken. Op die momenten heb ik geen zin in vreemde blikken of ambetante vragen, maar wil ik zo snel mogelijk weggaan, naar een rustige plek.”

— Filip (HSP)

Belangrijk hierbij te vermelden is dat een HSP geen betere zintuigen heeft dan iemand met een minder gevoelig zenuwstelsel – er zijn er bijvoorbeeld ook die een bril of een hoorapparaat dragen – maar de prikkels die binnenkomen, zoals licht, geluid en geuren, worden wel

intenser ervaren en diepgaander verwerkt. Daardoor loopt een HSP het risico om sneller overprikkeld te raken, wat op zijn beurt weer energie vreet en om recuperatietijd en zelfzorg vraagt.

HSP's zou je dus intense mensen kunnen noemen, maar niet in de gebruikelijke zin van het woord. Want die intensiteit is niet zozeer te merken aan hun buitenkant (mensen die als intens worden bestempeld zijn vaak druk in de omgang, praten luid, gesticuleren hevig, komen vaak (te) dichtbij, raken je sneller aan, zijn erg aanwezig en extravert, et cetera), maar veeleer aan hun binnenkant. Zij hebben een heel rijke belevingswereld. HSP's, en zeker de eerder introverte, komen doorgaans niet zo intens over naar de buitenwereld toe, maar andersom komt de buitenwereld wel erg intens bij hen binnen.

*

Ken je dat opmerkelijk fenomeen, waarbij je een bepaald geluid totaal niet hoort, totdat iemand je aandacht op dat geluid vestigt, en je het vanaf dan niet meer kunt ont-horen? Zoals een hoge pieptoon uit een elektrisch apparaat of een zacht gezoem op de achtergrond. Je had er helemaal niets van gemerkt, tot iemand – de kans is groot dat die iemand een hoogsensitief persoon is – plots 'Shhht, luister eens... Hoor je dat ook?' zegt. Wees maar zeker: vanaf dan hoor je het ook. Klaar en duidelijk. Zo duidelijk dat je het zelfs niet meer kan negeren. Vervelend, toch?

Dit fenomeen komt niet uitsluitend bij geluid voor. Het kan evenzeer zijn dat je iets eerst niet zag (de tl-lamp die heel zachtjes flikkert) of voelde (de mier die je plots halverwege je arm opmerkt). Vanaf het moment dat je dit hebt gezien of gevoeld, kun je het haast niet meer ont-zien of ont-voelen. Het kan zelfs zo fel je aandacht opeisen dat je je onmogelijk nog op iets anders kan concentreren.

Zij met een hoogsensitieve bedrading hebben hier logischerwijs vaker last van. Ze merken moeilijk waarneembare dingen en zeer subtiele veranderingen op, die iemand met een minder sensitieve bedrading nooit zouden zijn opgevallen, en die dus bij hem ook nooit voor frustratie zouden zorgen. (Tenzij iemand ongevraagd zijn frustratie wil delen en zijn zin begint met: 'Shhht, luister eens...')

Het typische voorbeeld is het etiketje in je T-shirt. De meeste mensen hebben daar geen last van. Het valt hen niet eens op dat er überhaupt een etiketje is. Maar bij HSP's worden diezelfde etikettes al gauw eruit geknipt, want ze irriteren. Een ander voorbeeld zijn de naden in sokken. Maar als je die eruit knipt, maak je jezelf redelijk belachelijk.

Als kind was zand mijn grote vijand. Strandzand om specifiek te zijn. Daar ben ik achter gekomen tijdens mijn eerste zeeklassen, toen ik negen jaar was. Vanaf het moment dat we de zeedijk naderden, vlogen alle kinderschoenen, sandalen en sokken uit. Met de blote voetjes in het zand, dat was pas plezant. Ook voor mij. Totdat het moment aanbrak dat we terug moesten keren. De juffen zeiden dat we op een bankje even het zand van onze voeten moesten wrijven – wat voor sommigen overbodig bleek – en dan ons schoeisel terug mochten aandoen. Hoe hard ik ook probeerde, het was onmogelijk om élk zandkorreltje weg te krijgen. Zeker met die vervelende zee-wind. Dus heel de terugweg (en de rest van de dag, want we mochten niet zomaar beslissen wanneer wij een douche namen) voelde ik dat gekriebel tussen mijn tenen. Om zót van te worden! Terwijl de meeste andere kinderen er helemaal geen last van hadden.

De volgende dagen bleef ik zo ver mogelijk weg van dat ambetant zand. En als het echt niet anders kon, liep ik er, met mijn schoenen nog aan, op de toppen van mijn tenen over, alsof ik een mijnenveld overstak. Andere kinderen bekeken mij vreemd en snaptten er niets van. Ik begreep van mijn kant niet hoe zij die zandtenen konden verdragen.

*

Diepgaande verwerking

Men zegt weleens dat een HSP geen filter heeft om de nutteloze bagger van de belangrijke zaken te scheiden. Alle informatie die zich aanbiedt, kan als het ware zomaar binnenstromen. Een belangrijk kenmerk van hoogsensitiviteit daarbij is dat er niet alleen meer binnenkomt, maar dat die informatie ook nog eens diepgaander wordt verwerkt. Dat is wetenschappelijk aangetoond met behulp van hersenscans.

Op fMRI-scans is te zien dat de hersenen van HSP's in meer gebieden oplichten als ze een bepaalde opdracht of prikkel verwerken dan de hersenen van niet-hoogsensitieve personen (Van Hoof, 2016). Na de opdracht blijft het brein van HSP's ook langer actief (Acevedo et al., 2018). Onderzoek bij kinderen, waarbij ze de opdracht kregen om een speelgoedvarken, -koe of -kip in het bijbehorende vakje te leggen, toonde dit eveneens aan. Bij zo'n opdracht zouden normaal gesproken enkel de hersengebieden oplichten die te maken hebben met vorm, kleur en afstemming, maar als een hoogsensitief kind die opdracht kreeg, dan lichtten er daarnaast nog veel meer hersengebieden op. De hersenen gaan blijkbaar niet alleen met relevante informatie, maar ook met elk detail aan de slag: van ervaringen op de kinderboerderij en wat de boer laatst vertelde over de varkensziekte, tot in welk eten varkensvlees zit, Peppa Pig en de film *Babe*. Diepgaande verwerking wil dus eigenlijk zeggen dat er bij elke simpele opdracht veel te veel hersengebieden gaan 'helpen' om de opdracht op te lossen.¹ Doordat er meer wordt opgepikt en grondiger wordt verwerkt, kunnen er ook linken gelegd worden tussen stukjes informatie die een ander niet gauw zou leggen – daarin zit een overlap met hoogbegaafdheid.

Ten slotte is eveneens uit hersenscans gebleken dat hersengebieden die betrokken zijn bij *bewustzijn* en *empathie* sterker geactiveerd worden bij HSP's (Acevedo et al., 2014), wat het gericht zijn op anderen kan verklaren. Het zit dus niet gewoon spreekwoordelijk tussen je twee oren, maar in je hele bedrading. Je wordt ermee geboren en je kan het niet afleren of operatief laten verwijderen. Het is gewoonweg een stukje van wie je bent.

“Als jongen hoorde ik dikwijls dat ik ‘te gevoelig’ was. Ik huilde snel. Dan zei mijn omgeving weleens: ‘Zeg, hou nu maar op hè. Je bent toch geen meisje?!’ Wist ik veel dat ik iets verkeerd deed.

Dat ‘te gevoelig’ zijn vertaalde zich ook in spanningen voelen in een ruimte nog voor iemand iets zei. Ik pikte stemmingen op alsof ze tastbaar waren. Vroeger zag ik dat als een last, vandaag beschouw ik het als een van mijn krachten. Mijn gevoeligheid heeft zich vertaald naar een sterke empathie, die ik in mijn

werk als rouw- en verliescoach heb leren inzetten als instrument. Ik noem het ‘superluisteren’: de kunst om niet alleen te horen wat iemand zegt, maar ook wat er onder de woorden leeft.”

— Hans (HSP)

“Het is fijn om met schrijven bezig te zijn, of met muziek, zodat je al wat heftig binnenkomt, kunt compenseren. Je ervaart de dingen natuurlijk soms intenser dan anderen, dus dat empathisch vermogen, dat is ook een *catch 22*. Want wat jij voelt, voelt de ander soms niet. Je moet uitkijken dat het niet eenzaam wordt. Daarom zijn die tekst, taal en muziek voor mij zo belangrijk: om een brug te slaan naar buiten toe.

Die grote empathie voel ik wel dikwijls als ik mensen tegenkom. Ik ben enorm naar buiten toe gericht, en ook heel erg geïnteresseerd in of nieuwsgierig naar mensen hun verhalen, om de kern daarvan te pakken. Niet zozeer een soort verkeerde nieuwsgierigheid, maar de brug willen slaan naar de andere.

Ik heb een serie gedaan voor de Nederlandse televisie, waarbij ik met mensen in gesprek ga die nogal wat dingen hebben meegemaakt. Van die verhalen maak ik dan een lied; *Serenade van Stef* heet het. Het zijn afleveringen van twintig minuten waarbij je ook ziet hoe dat lied ontstaat. Het gaat van mensen die palliatief verpleegkundige zijn over een ex-crimineel tot iemand die MS heeft, en hoe ze daarmee omgaan. Iemand z'n leven binnenstappen, dat innemen en daar iets mee doen, daar word ik héél gelukkig van. En dat dan teruggeven, uiteindelijk. Laten zien hoe iemands manier van kijken iets met mij doet, en hoe je dat naar een hoger plan kan tillen op creatief vlak. Ja, daar zit een grote mate van empathie. Dat zei die regisseuse ook over mij: ik interview niet, ik ga gewoon in gesprek.”

— Zanger Stef Bos (HSP)
(*Steurbaut*, 2021)

Wanneer het gaat om de diepgaande verwerking van informatie, wordt er ook weleens gesproken over het pauze-en-checksysteem van HSP's