

Hoogsensitiviteit

Ongeveer 20% van de mensen heeft een aanleg die hoogsensitief of ook wel hooggevoelig wordt genoemd. Wat betekent dat?

Een zenuwstelsel hebben dat zeer fijn staat afgesteld. En dat is aangeboren, een gegeven. Wat houdt dat in?

De basis van HSP (hoogsensitief persoon)

Dat je informatie nauwkeurig waarneemt en verwerkt en intens beleeft. Omdat je gewoon zo in elkaar zit.

Via onze zintuigen ervaren we onszelf en de wereld om ons heen. Onze zintuigen vormen de brug tussen onszelf en de wereld. We horen, zien, ruiken, proeven en raken de wereld aan. Iemand die een HSP is doet dat nauwkeuriger en heeft daarom meer informatie te verwerken dan iemand die niet HSP is. Ook is de beleving van iemand die HSP is intenser dan iemand die dat niet is.

We beleven onszelf daarnaast door het voelen van ons lichaam en alle sensaties die daar bijhoren zoals warm en koud, honger en dorst, spanning en opwinding, ademhaling en hartslag, pijn, vermoeidheid, onbehagen en welbehagen. Een HSP is zich bewust van wat zich in het lichaam afspeelt en kan dat moeilijk negeren. (Een slecht lichaamsbewustzijn gaat daarnaast vaak hand in hand met een HS aanleg, dat is dan een reactie op chronische overprikkeling en een gevoel van emotionele onveiligheid).

Onze emoties vertellen ons verder hoe we onszelf, de wereld en de relatie tussen onszelf en de wereld beleven. HSP's zijn snel geraakt en beleven emoties en gevoelens intens.

HSP's merken hun gedachten op, zijn zich bewust van wat ze denken en doen, over zichzelf, anderen, de wereld, dingen. Denken vaak na over en zijn zich bewust van zaken waar een ander niet bij stilstaat.

Verder wordt het denken vaak getypeerd door een visuele manier van denken, ook beelddenken genoemd. De voorstelling, het beeld, staat daarbij voorop en het denken is associatief van aard. De manier van denken samen met de neiging diep over dingen na te denken genereert een soms moeilijk te stoppen stroom aan gedachten.

Een fijn afgesteld zenuwstelsel zorgt er daarnaast voor dat je empathisch bent. Aanvoelen van wat er gaande en nodig is in een specifieke situatie, bij een medemens of in een groep. Voelsprietten dus voor het onzegde.

Nu je de basis van hoe de aanleg HSP een beetje in elkaar zit kent zul je de verdere vaak voorkomende eigenschappen van een HSP goed kunnen plaatsen.

Meer typische eigenschappen

- De *beleving staat centraal* omdat de denkwijze beeldend is, je snel geraakt bent, je zintuigen hun taak zeer serieus nemen, je lichaam je voelbaar vertelt wat het ergens van vindt en je daarnaast aanvoelt wat er (werkelijk) gaande is om je heen.
- Je hebt *meer verwerkingstijd* nodig dan je buurvrouw, klasgenoot, vriendje, broer, moeder, collega of partner. Niet omdat je traag bent maar omdat je gewoonweg (veel) meer informatie te verwerken hebt.
- Je hebt *alleentijd en rust* nodig. Inderdaad, en meer dan een ander, niet HSP. Vanwege de verwerkingstijd maar vooral ook om ervoor te zorgen dat je jezelf niet kwijtraakt in alle informatie die je waarneemt en het appel dat je voelt dat er op je gedaan wordt (verwachtingen, (school)werk, afspraken en beloftes).
- Je bent en voelt je sneller *overprikkeld* dan een ander. Dit spreekt voor zich.
- Overprikkeling kan leiden tot *heftige stressreacties* met *slechte prestaties* tot gevolg.
- Wanneer je in geval van overprikkeling je jezelf of je kind geen halt toeroept mondt dit op enig moment uit in een *ontlading* van bijvoorbeeld woede of paniek gevolgd door tranen, verzachting en vermoeidheid.
- Er is sprake van een sterk *rechtvaardigheidsgevoel*. Vanuit een natuurlijk gevoel voor recht en krom, congruentie en een besef van verbondenheid en betrokkenheid tot de wereld om je heen.
- HSP's worden veelal gekenmerkt door een zekere eigenzinnigheid en *ongevoeligheid voor gezag en autoriteit*. Respect en geloofwaardigheid moeten verdiend en gevoeld worden en kunnen niet worden afgedwongen op basis van uiterlijkheden zoals een titel.
- Vaak een *hekel aan verrassingen* en *moeite met veranderingen*. Weten waar je aan toe bent geeft houvast en veiligheid. Een logische behoefte gezien de veelheid in en complexiteit van de belevingswereld van een HSP.
- Iets nieuws leren gaat vaak gemakkelijker door in eerste instantie (af) te mogen kijken alvorens direct te moeten doen. Ook wordt een nieuw idee sneller en beter begrepen wanneer het in een context wordt geplaatst. De bereidwilligheid om de te leren theorie of vaardigheid eigen te maken wordt gewekt door *het waarom* en *het nut* ervan toe te lichten. 'Omdat ik het zeg' red je het vaak niet mee (ook al kan zo'n reactie op z'n tijd echt geen kwaad).
- De HSP in de groep *voelt zich snel aangesproken* omdat er snel verweving ontstaat tussen het ik en de ander.
- En als laatste voor zover zijn HSP's vaak *begaan met anderen en de wereld* om hen heen.

De aanleg HSP gaat dus steeds weer over gevoeligheid. De aanleg zorgt ervoor dat je gevoeliger bent dan een ander voor zowel voedende en bekrachtigende invloeden als voor invloeden die schaden. Tijd om te kijken naar welke omstandigheden een HSP helpen gedijen.

Gedijen en HSP

- Een HSP wil weten waar hij/zij aan toe is. Duidelijke *afspraken en grenzen, ritme en rituelen* geven de nodige houvast in een dynamische (binnen)wereld.
- Eerlijkheid. Een HSP vraagt om *congruentie* - overeenstemming tussen hetgeen intern gevoeld en gedacht wordt en extern gecommuniceerd wordt. Niet doen alsof dus.
- Ieder mens heeft de behoefte om zich gezien en erkend te weten. Voor een HSP om dit te ervaren zal de omgeving moeten *aansluiten op de emotionele belevingswereld*.
- Gedijen kan een HSP wanneer hij/zij zich *veilig en vertrouwd* voelt met zijn/haar *emotionele binnenwereld*. Gevoelens en emoties zijn er altijd, in meer of mindere mate. Voor een HSP worden die sneller en intenser ervaren, met alle lichamelijke sensaties van dien. Het is belangrijk om gevoelens en emoties te leren herkennen en benoemen zodat ze, ook al zijn ze vaak genoeg lastig, als veilig worden ervaren.

- *Bewegen, vrij spelen, sporten, de natuur in en naar buiten* zijn essentiële ingrediënten voor elke dag om opgebouwde spanningen los te kunnen laten en in balans te blijven.
- *Lichamelijkheid* in de vorm van knuffelen, masseren, douchen en badderen, stevig inpakken in een dekentje, warmte, ... voor een HSP niet alleen een weldaad maar gewoon nodig om zich lekker te kunnen voelen.
- *Calculeer gewenningstijd in bij nieuwe dingen en veranderingen.* Angst is snel gewekt. Geef jezelf of je kind de tijd om stap voor stap nieuwe dingen aan te gaan en mee te bewegen in veranderingen. Laat je niet weerhouden door angst, leer ermee omgaan.
- En. Zwicht niet voor afschermen. Ga de wereld in. Heb *vertrouwen* en schenk vertrouwen.
- Besef dat er vaak (in elk geval in eerste instantie) een enorme drijfveer is om het (school)werk goed te doen. Zorg ervoor dat werk en taken dan ook een duidelijk einde hebben en afgerond kunnen worden. *Tijdsdruk* wordt vaak als verlamvend ervaren evenals van buitenaf opgelegde expliciete *druk en verwachtingen*. Een HSP bezwijkt onder deze druk omdat het zichzelf al druk oplegt.
- *Humor* is goud waard.
- Voor opvoeders - durf met regelmaat je *normen en waarden* te bezien en zo nodig te *herzien* en vraag je af of ze afgestemd zijn op het kind en de boodschap die je wil overbrengen. Luister naar het kind.
- Nog iets voor opvoeders - kan je kind het bloed onder je nagels vandaan halen? Je het gevoel geven dat je tekortschiet? Machteloos? Raakt het aan een gevoel van afwijzing? *Check regelmatig bij jezelf wat je kind aan emoties in je naar boven haalt.* Druk deze niet weg, negeer ze niet. Schaam je niet. Besef dat deze - vaak lastige - emoties er al waren lang voordat je kind er was. Maak ruimte om met deze emoties aan de slag te gaan en besef dat ze voor het overgrote deel inhoudelijk niets te maken hebben met het gedrag van je kind.
- En dan *nóg* iets voor opvoeders. Let op bij het geven van *complimenten* - zorg ervoor dat ze geloofwaardig zijn en dus dat je meent wat je zegt. Complimenteer niet te veel of te 'groot', onbedoeld kun je hiermee druk opleggen of ongeloofwaardig overkomen.
- De hoeveelheid tijd doorgebracht achter een '*scherm*' (telefoon televisie, tablet, games, computer, ...) vraagt om *begrenzing*. *Waarom?* Omdat mensen in het algemeen, en in het bijzonder HSP's, zichzelf een beetje kwijt kunnen raken in de virtuele wereld - de wereld achter het scherm wordt dan ankerpunt. Je zou willen dat veiligheid in zichzelf en in de relatie met andere mensen wordt gevonden. Een andere belangrijke reden om schermtijd te begrenzen is dat tijd doorgebracht achter een scherm een appel doet op het hoofd/het mentale waarbij het lichaam volkomen passief blijft. Dit is niet bevordelijk voor het welzijn en gevoel van welzijn. Omdat een lichaam enkel in balans kan zijn, prikkels en emoties kan reguleren, spanning kan afvoeren en tot ontspanning komt wanneer het aangesproken wordt.

De gevoeligheid van HSP's is aangeboren en kan en hoeft niet te worden veranderd. Daar leren ze hun leven lang stap voor stap steeds beter mee omgaan. Het lastige is dat gevoeligheid moeilijk concreet te maken is in de zin van hoe het zich in het dagelijks leven laat zien en hoe je ermee om moet gaan - omdat het persoonlijk én veranderlijk is. De gevoeligheid voor prikkels fluctueert. Als je een rustige dag hebt en positief gestemd bent staat er minder druk op het zenuwstelsel en zal je prikkels beter kunnen verwerken en er minder last van hebben.

Een hoogsensitieve aanleg dwingt een persoon (en zijn/haar omgeving) om een monitor te ontwikkelen voor zijn/haar gesteldheid - hoe voel ik mij en hoe ga ik daar op dit moment mee om, hoe zit het met de balans tussen input en verwerkingstijd, hoe zit het met de balans tussen in contact zijn met anderen en alleen zijn, de balans tussen hoofd en lijf, hoe gaat het met mijn ademhaling, ... om een aantal dingen te noemen. De gesteldheid is graadmeter - dát is de constante. En die is veranderlijk! Om die reden is het dat een HSP zo goed vaart bij voorspelbaarheid, duidelijkheid, grenzen. Dat geeft houvast voor een gestel dat in zichzelf zo dynamisch is.

Inmiddels zal duidelijk zijn dat het soms een opgave kan zijn om als HSP in balans te zijn en te blijven. Of om je hoogsensitieve kind daarin te begeleiden. Dat dat niet altijd even goed lukt is helemaal niet erg, daar leer je (samen) van. Wanneer de balans voor langere tijd echter zoek is, of wanneer er een ingrijpende gebeurtenis heeft plaatsgevonden, kan het zijn dat er klachten ontstaan. Wanneer ook de klachten aanhouden is het raadzaam om verder te kijken en om hulp te vragen.

Klachten en hulp vragen

Veel voorkomende klachten zijn:

- angst en faalangst
- woede en woede/paniekaanvallen
- terugtrekken en uit contact gaan
- concentratieproblemen
- druk/ongedurig gedrag
- slecht luisteren
- tics en dwang
- slecht slapen
- vermoeidheid
- onzekerheid
- problemen rond zelfbeeld
- piekeren
- somberheid
- perfectionisme
- te of te weinig verantwoordelijk
- (chronische) hyperventilatie (vaak niet als zodanig herkend)
- lichamelijke klachten
- grenzeloosheid
- onbestemd gevoel
- gebrek aan motivatie en levenslust
- conflicten met gezinsleden, klasgenoten, collega's, partners

Tot slot

Ik hoop dat de aanleg hoogsensitiviteit meer betekenis voor je heeft gekregen na het lezen van dit stuk. Dat het je helpt om jezelf en/of je kind beter te begrijpen én te kunnen begeleiden. Wellicht heeft het lezen van bovenstaande ervoor gezorgd dat je meer vragen hebt. Of dat je tot het besluit bent gekomen om hulp te vragen. Neem gerust vrijblijvend contact op als je vragen hebt, dan kijken we samen of ik je verder kan helpen.

Anne Eva
April 2021