



Beter in balans in tijden van stress



Te veel stress is voor niemand goed, maar zeker niet als je hoogsensitief bent. Je neemt heel de dag door meer informatie en prikkels op en verwerkt deze diepgaander. Ook voel je je erg verantwoordelijk, ben je loyaal en worstel je vaker met eigen grenzen. Daardoor kun je sneller uitgeput en zelfs ziek worden. Psycholoog, auteur en HSP-expert Séverine Van De Voorde geeft je inzichten en handvatten om beter in balans te blijven.

Hoogsensitiviteit is een mooie eigenschap die gepaard gaat met heel wat kwaliteiten en talenten. Als HSP merk je meer dingen op, leg je verbanden die anderen niet leggen, voel je sferen goed aan en houd je rekening met de belangen van alle groepsleden. Dat biedt in het dagelijks leven heel wat kansen om te floreren: je kunt uitblinken in je job, hechte relaties hebben, diepe zingeving ervaren en intens genieten. Er is echter ook een schaduwkant. HSP's lopen een groter risico op dagelijkse overprikkeling, chronische stress en daarmee verbonden klachten zoals slaapproblemen, energieverlies, burn-out en misverstanden en onbegrip in relaties met mensen die niet sensitief zijn.

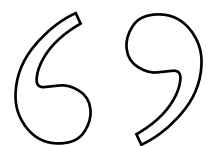
Uit onderzoek van HSP-expert Esther Bergsma blijkt dat 57 tot 75% van de HSP's een burn-out heeft (gehad). Dit cijfer ligt veel hoger dan bij de algemene populatie (15%).

Mogelijke klachten

Als je niet weet dat je hoogsensitief bent of er geen rekening mee houdt, dan is de kans groot dat je allerlei klachten krijgt. Denk aan vermoeidheid, chronisch overprikkeld zijn, innerlijke onrust, je opgejaagd voelen, concentratieproblemen tot allerlei lichamelijke klachten zoals een prikkelbare darm. Dit zijn echter geen eigenschappen van hoogsensitiviteit, maar mogelijke gevolgen als je niet hebt leren omgaan met overprikkeling en stressoren of in een niet-passende context leeft of werkt. Hierdoor raakt je stresssysteem compleet uit balans.

Prefrontale cortex

Als je vooral deze nadelige gevolgen ervaart, is het logisch dat je hoogsensitiviteit als een lastige eigenschap kunt zien. Hoe meer klachten je ervaart, hoe minder de kwaliteiten ervan naar boven komen. Chronische stress zorgt er ook voor dat je prefrontale cortex zijn werk niet goed kan doen. Dat is het deel van je brein dat je nodig



Omdat je als HSP meer prikkels dan gemiddeld verwerkt, wordt je stresssysteem intenser en vaker getriggerd

hebt om niet overemotioneel te reageren op dingen, maar dat ook zorgt voor empathie, overzicht houden, plannen en organiseren. Veel van de hoogsensitieve kerneigenschappen verdwijnen dus onder chronische stress. Dit kan ervoor zorgen dat je niet weet dat je hoogsensitief bent. Velen ontdekken dan ook pas dat ze hoogsensitief zijn, als ze door deze negatieve gevolgen in de problemen raken, zoals door een burn-out. Dat zoveel HSP's last ondervinden van hun eigenschap, heeft te maken met de typische manier waarop een hoogsensitief brein werkt: het zorgt ervoor dat er niet alleen een groter risico is op dagelijkse overprikkeling, maar ook op chronische stress.

HSP's en stressgevoeligheid

Bij hoogsensitiviteit is er sprake van een stresssysteem dat om verschillende redenen vaker, sneller en intenser wordt geactiveerd. Stress is een lichamelijke reactie op prikkels die actie vereisen: je lichaam maakt stresshormonen aan die ervoor zorgen dat er door je organen energie wordt vrijgemaakt om in actie te kunnen komen. Hoe méér prikkels er verwerkt moeten worden, hoe meer het stresssysteem wordt geactiveerd. Omdat je meer prikkels dan gemiddeld verwerkt, wordt je stresssysteem dus intenser en vaker getriggerd. Dat wordt nog versterkt door de diepgaandere informatieverwerking die ervoor zorgt dat meer prikkels als potentieel belangrijk of zelfs bedreigend worden geïnterpreteerd en dus actie vereisen. Ook heb je sterkere lichamelijke reacties op prikkels, zoals een hogere hartslag en meer spierspanning.

Onrecht en leed

Daarnaast word je door je hoogsensitieve kerneigenschappen met veel meer stressoren geconfronteerd dan niet-HSP's, zoals onrecht, leed van mensen en dieren en de sfeer in een groep. Bovendien neem je door onder andere je hoge verantwoordelijkheidsgevoel en angst om afgewezen te worden, veel minder tijd voor rust en herstel. En doe je vaak dingen die niet altijd noodzakelijk zijn, maar die wel veel energie kosten. Dus komt je stresssysteem minder tot rust dan eigenlijk nodig is. Eén van de grootste risico's voor HSP's is dan ook dagelijkse en chronische overprikkeling en stress. Daarom is het essentieel om anders te leren omgaan met stress en de dingen die stress bij je uitlokken. Daarnaast is het ook nodig om je stress-signalen zoals zweten, blozen of sneller praten, op tijd te leren herkennen en technieken te leren gebruiken om je spanningsniveau snel te laten zakken. Zowel preventief, dus voordat je emmer overloopt, als reactief, wanneer je voelt dat je stressniveau te veel stijgt.

Stressbeheer als oplossing

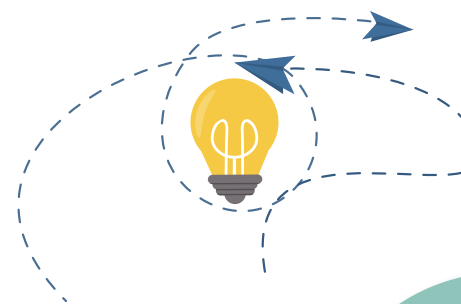
Omdat je veel meer stresshormonen aanmaakt dan een niet-HSP, is het essentieel om deze regelmatig bewust af te voeren uit je lichaam. Zo maak je jouw 'prikkelemmer' preventief leeg. Er zijn twee manieren om dit te doen: via je ademhaling en door je spieren te ontspannen. Probeer tijdens de dag zoveel mogelijk te bewegen: stretch, wandel, dans, rol met je hoofd en je schouders en schud alle spanning eens goed uit je lijf. Ook warmte, massage en een acupressuurmat (die je bloedsomloop stimuleert en je spieren ontspant) kunnen helpen om je spieren te ontspannen. Daarnaast is je ademhaling dé afstandsbediening om je brein en zenuwstelsel te kalmeren. Sta een paar keer per dag bewust stil bij hoe je ademt en zorg voor ontspanning door een rustige buikademhaling met een verlengde uitademing (bijvoorbeeld 4 tellen in, 6 uit).



Via deze QR-code kun je gratis een demo van buikademhaling downloaden.



Vanwege je grotere risico op chronische overprikkeling en stress, is het belangrijk anders te leren omgaan met stressoren



De pauze knop

Gebruik de techniek van de pauze-knop om ervoor te zorgen dat je dagelijks een aantal keer preventief je prikkelemmer leegmaakt.

Laat één keer per uur een timer afgaan of hang een herinnering (zoals de knop hierboven) op een plaats waar je zo'n tien keer per dag passeert (op de muur van het toilet, op de koelkast of op je computerscherm). Op dat moment doe je de volgende korte routine:

- Voer je stresshormonen af door een paar keer via de buik te ademen en even te bewegen door jezelf even 'los' te schudden.
- Doe een snelle bodyscan om te checken of en waar er spanning in je lijf zit: ga met je aandacht door je lichaam van je tenen tot je hoofd. Een beetje op de manier alsof er een

camera of vlammetje omhooggaat. Laat de spanning die je voelt los door je even los te schudden of je spieren aan te spannen en dan weer te ontspannen.

- Neem de tijd om te luisteren naar je lichaam. Richt je aandacht naar binnen en vraag je af hoe het met je gaat en wat je nu nodig hebt, zoals eten, drinken, een pauze, zuurstof of een babbel.

Door deze oefening verschillende keren per dag te doen, kun je niet alleen preventief ontladen maar hou je ook nauw contact met je lichaam of krijg je er eindelijk weer contact mee én geef je jezelf de kans om te onthaasten.

Nog veel meer tools en technieken voor stressbeheer vind je in het boek *Van stress naar veerkracht*.



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, HSP-professional, veerkracht- en loopbaancoach, auteur (van o.a. *Van stress naar veerkracht*) en online inspirator. Volg Séverine op Insta-

gram voor waardevolle tips over hoogsensitiviteit en stressbeheer via @severine.van.de.voorde.

