

'Ik vind het zalig om een sensitief brein te hebben'

Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie en HSP-expert. Haar nieuwe boek *Hoogsensitief omgaan met stress* leert ons hoe we kunnen floreren in een wereld vol prikkels. Ze ontwikkelde het stappenmodel hiervoor toen ze zelf in een burn-out terecht was gekomen, en ze zich realiseerde dat ze rekening moest gaan houden met haar sensitieve behoeften.

In hoeverre is het anders omgaan met stress voor hoogsensitieve personen dan voor niet-HSP's? Het is niet anders, de tools zijn hetzelfde. Maar bij hoogsensitieve personen zeg ik altijd: wij moeten 1000 keer meer aan stressbeheer doen, omdat we stressgevoeliger zijn. Dat is zo om verschillende redenen. De eerste is, dat onze manier van informatie verwerken het stresssysteem meer activeert. Dat komt doordat we méér prikkels verwerken en deze diepgaander verwerken. Daarvoor heb je je stresssysteem of activatiesysteem nodig, dat wordt zo veel vaker getriggerd. Maar daarnaast nemen wij vaak stress over van andere mensen door onze spiegelneuronen. Onze arousal is heftiger, dat wil zeggen dat we heftiger reageren op stressoren. Verder worden we door onze hoogsensitieve eigenschappen met meer stressoren geconfronteerd, zoals bijvoorbeeld ons sterke



De positieve kanten van hoogsensitiviteit komen pas naar boven als ons stresslevel laag is

Séverine Van De Voorde is klinisch psycholoog.



Door je sterke verbeeldingsvermogen kun je voorspellen hoe iets gaat verlopen

rechtvaardigheidsgevoel. Dat zorgt ervoor dat onrecht een enorme stressfactor is. En bijvoorbeeld ons verantwoordelijkheidsgevoel zorgt ervoor dat je meer taken op je bord gaat nemen. Ons stresssysteem wordt veel vaker en intenser geactiveerd, waardoor wij absoluut niet zonder dagelijks stressbeheer kunnen. Dat is echt een must voor de hoogsensitieve persoon om te kunnen floreren, om niet constant overprikkeld te zijn.

Merk je dat veel hoogsensitieven te gestrest zijn, dat ze daardoor last hebben van hun eigenschap?

Ik denk inderdaad dat veel mensen ontdekken dat ze hoogsensitief zijn als ze in de problemen zijn gekomen. Ze krijgen bijvoorbeeld een burn-out of vertonen andere chronische stresssymptomen zoals lichamelijke klachten. Tijdens onderzoek kan dan blijken dat iemand hoogsensitief is, maar daardoor wordt het vaak als iets negatiefs gezien. Terwijl die negatieve effecten eigenlijk los staan van hoogsensitiviteit, ze zijn gewoon een mogelijk gevolg. Als je niet weet dat je hoogsensitief bent en er geen rekening mee houdt, kun je chronische stress ervaren. Maar als je het wel weet en je houdt er rekening mee, dan hoeft je niet chronisch overprikkeld te zijn of emotioneel te reageren. Dat zijn namelijk gevolgen van chronische stress, het zijn geen kenmerken van hoogsensitiviteit.

Welke voordelen zijn er aan hoogsensitief zijn?

Er zijn drie grote topics aan de voordelen. Ten eerste het oog voor detail, daar zitten natuurlijk veel voordelen aan. Zoals het empathisch vermogen, goed de non-verbale signalen kunnen zien, puntjes op de i zetten. De tweede grote groep van eigenschappen heeft te maken met de diepgaande verwerking: je kunt meer linken leggen en het totaalplaatje beter zien. Je kunt creatieve oplossingen vinden voor problemen, duurzame oplossingen, je ziet dingen die mensen over het hoofd zien. Je kunt voorspellen hoe iets gaat verlopen, je hebt een sterk verbeeldingsvermogen waardoor je je echt kan voorstellen hoe iets zal zijn, doordat je dat plaatje al helder hebt aan het begin.

Als derde de sociale gerichtheid, die ook met veel talenten gepaard gaat. Je gaat kiezen wat voor de groep als geheel de beste oplossing is, je houdt rekening met de belangen van iedereen. Dat zijn zo de drie topics, hoogsensitieven kunnen echt in de huidige maatschappij van groot belang zijn. Het hele plaatje zien, creatieve oplossingen vinden, die zorgzaamheid en je kunnen verplaatsen in de ander.

Er bestaan ook veel misverstanden over hoogsensitiviteit, bijvoorbeeld dat je dan overemotioneel bent of dat je het kunt worden door een trauma. Hoe zie jij dat?

Ja, er zijn verschillende misverstanden over hoogsensitiviteit. Dat is echt iets dat ik uit de wereld wil helpen door wetenschappelijke informatie toegankelijk te maken. Wat ik vaak hoor is dat hoogsensitiviteit gereduceerd wordt tot prikkelgevoeligheid. Dat is wel zo, we zijn wel prikkelgevoeliger, maar de essentie van hoogsensitiviteit is echt die diepgaande verwerking, dat is de kern. En die sociale gerichtheid, de groep voorop zetten. Eigenlijk moet je die drie eigenschappen hebben om

hoogsensitief genoemd te kunnen worden. Er zijn namelijk ook veel mensen die prikkelgevoelig zijn, en niet hoogsensitief zijn. Bijvoorbeeld mensen met autisme, een burn-out, een trauma, mensen met ADHD. Er is een hele groep mensen die niet hoogsensitief is, maar zich wel daarmee identificeert. Het is heel belangrijk dat je alle drie de eigenschappen hebt om jezelf hoogsensitief te noemen.

Een ander misverstand is dat het verward wordt met overprikkeling of overemotionaliteit. Maar dat is niet zo, dat is gewoon het gevolg van chronische stress. Iedereen met chronische stress, hoogsensitief of niet, gaat overprikkeld reageren. Omdat je prefrontale cortex, het stuk van je brein dat je nodig hebt om je emoties onder controle te houden, buiten spel wordt gezet bij een bepaald stresslevel. Iedereen die een bepaald stresslevel behaalt kan zijn emoties niet meer onder controle houden en reageert overemotioneel. Maar dat is niet hetzelfde als hoogsensitiviteit. Pas bij chronische stress kan dit een gevolg zijn. Het is wel zo dat hoogsensitieven stressgevoeliger zijn, daarom is dit misverstand wellicht ontstaan. HSP's ervaren emoties weliswaar intenser, maar dat hoeft niet te betekenen dat we in ons gedrag overemotioneel reageren. Iemand die hoogsensitief is en daar rekening mee houdt, kan perfect normaal reageren bij intense gevoelens. Mits hij heeft geleerd om zijn emoties te reguleren, door te ontladen en te benoemen wat hij voelt. En mits zijn stresslevel laag is, wat een voorwaarde is om de prefrontale cortex te laten werken. Emotieregulatie is belangrijk voor HSP's, dat beschrijf ik ook in mijn boek. Wat doen we met die intense emoties? Dat hoeft niet tot uiting te komen in heftig gedrag.

Welke veranderingen zie jij door de jaren heen met betrekking tot hoogsensitiviteit?

Als je kijkt naar het aantal wetenschappelijke artikelen dat verschenen is in de laatste vijf jaar, is dat echt booming. Het wordt ook als het juiste concept geaccepteerd in de academische wereld. Daardoor zijn onderzoeksgroepen er bewust mee bezig. In de UK heb je Michael Pluess die daarmee bezig is, in Nederland heb je Corina Grevén en Judith Homberg. En in België wordt aan de universiteit van Leuven onderzoek gedaan, onder andere door Patricia Bijttebier. Daardoor komt er steeds meer kennis, ook in vergelijking met bijvoorbeeld ADHD en autisme. Want nu krijgen hoogsensitieven nog wel eens een verkeerd label. Als de juiste kennis over hoogsensitiviteit verspreid gaat worden, gaan ook steeds meer mensen in de wetenschappelijke wereld erin geïnteresseerd raken.

Springt er voor jou een bepaald wetenschappelijk onderzoek uit?

Ik denk wel dat het heel belangrijk is dat we weten wat er zich in het brein afspeelt. Dat hoogsensitiviteit niet zomaar een gedragseigenschap is, maar dat de oorzaak echt een anders werkend brein is. En daardoor een andere informatieverwerking en daardoor bepaalde gevoeligheidseigenschappen. Er is veel meer connectiviteit, er zijn veel meer gebieden die met elkaar communiceren en er zijn een heel aantal gebieden in ons brein die veel actiever zijn dan in een niet-sensitief brein. Dat verklaart waarom we de wereld op die manier waarnemen: meer verwerking, diepgaandere verwerking, subtiliteiten en nuances. Ook de sociale gerichtheid is veel actiever bij een sensitief brein. Deze dingen kunnen echt verklaard worden vanuit de biologie en de neurologie: het zit in een andere hersenwerking. Veel cliënten van mij zijn wetenschappelijk ingesteld, en doordat we weten dat de oorzaak in het brein ligt, nemen ze hoogsensitiviteit serieus en houden ze rekening met hun hoogsensitieve eigenschappen. Want je kunt wel zeggen: ik wil daar niets mee, als het in je brein zo is ingericht kun je daar niet overheen stappen. Als je er geen rekening mee houdt, blijf je in de problemen komen, want je kunt je brein niet veranderen. Voor veel cliënten is dat een eye-opener.

teit, er zijn veel meer gebieden die met elkaar communiceren en er zijn een heel aantal gebieden in ons brein die veel actiever zijn dan in een niet-sensitief brein. Dat verklaart waarom we de wereld op die manier waarnemen: meer verwerking, diepgaandere verwerking, subtiliteiten en nuances. Ook de sociale gerichtheid is veel actiever bij een sensitief brein. Deze dingen kunnen echt verklaard worden vanuit de biologie en de neurologie: het zit in een andere hersenwerking. Veel cliënten van mij zijn wetenschappelijk ingesteld, en doordat we weten dat de oorzaak in het brein ligt, nemen ze hoogsensitiviteit serieus en houden ze rekening met hun hoogsensitieve eigenschappen. Want je kunt wel zeggen: ik wil daar niets mee, als het in je brein zo is ingericht kun je daar niet overheen stappen. Als je er geen rekening mee houdt, blijf je in de problemen komen, want je kunt je brein niet veranderen. Voor veel cliënten is dat een eye-opener.

Ben je zelf ook hoogsensitief, en hoe ervaar je dat?

Ik heb het lang niet geweten, ik kwam er acht jaar geleden achter dat ik hoogsensitief ben. Ik heb daar toen verder zelf niets mee gedaan. Een jaar later kwam ik in een burn-out terecht, ik had geen rekening gehouden met mijn sensitieve behoeften. Sindsdien ben ik er echt naar gaan leven en nu ben ik in een fase gekomen dat hoogsensitiviteit voor mij geen nadelen meer heeft, maar alleen maar voordelen. Ik noem het echt floreren en ik vind het zalig om een sensitief brein te hebben.

Hoe heb je je leven zo optimaal mogelijk ingericht?

Lichamelijk stressbeheer zit in mijn dagen verweven. Vroeger ging ik bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen doen als ik zenuwachtig was, maar nu zit dat preventief in mijn dag. Ik heb een routine waarin ik ademhalingsoe-

feningen doe. Eén keer per uur druk ik de pauzeknop in, en doe ik oefeningen om me te ontladen en contact met mijn lichaam te maken. Zo zorg ik dat mijn stresslevel laag blijft en ik prikkels kan opvangen. Ik weet zo ook wat mijn stressoren zijn: wat mij overprikkelt. Ik probeer nu die dingen te vermijden of, als ik toch zoiets ga doen, rust in te bouwen daarna. Ik maak daar golfjes in: het is oké om even in prikkels te stijgen, maar daarna moet het ook weer kunnen zakken. Verder heb ik altijd mijn happy kit mee, dat zijn bijvoorbeeld oordoppen, een droedelboekje en een stick om aan te ruiken als er slechte geurtjes zijn. Dat zijn dingen om mezelf te beschermen. Ook hou ik rekening met mijn hoogsensitieve behoeften: meer hersteltijd, meer verwerkingstijd. Ik geef mezelf de tijd om te koekeloeren, zoals ik dat noem. Als ik informatie heb binnengekregen, een beetje staren, de verbanden leggen. In mijn dagelijks leven komen eerst mijn zelfzorgstrategieën en dan pas de rest. Zo plan ik ook maar één sociale activiteit per weekend.

Betekent dit nu ook dat je minder onderneemt dan vroeger?

Nee, ik kies bewuster voor de dingen die me energie geven. En de dingen die me energie kosten, daar kies ik niet meer voor. Natuurlijk moet je dat eerst weten, dat is een heel traject om daarachter te komen. Ik zie veel sensitieven die dat niet meer weten, omdat ze zo in de pleasingmodus zitten. Het hoort niet bij hoogsensitiviteit als kenmerk, maar we zien wel dat 50% van de hoogsensitieven afwijzingsgevoeligheid heeft ontwikkeld. Dan ga je pleasinggedrag vertonen en steek je heel veel energie in dingen die jou eigenlijk niet vooruit helpen. Zelf heb ik nog steeds veel op mijn programma ►



De oorzaak van hoogsensitiviteit is een anders werkend brein

staan, maar ik heb enorm geschrapt in mijn energievreters. Ik kies heel bewust voor wat mij energie geeft en voor wat bij mij past. Ik zeg niet meer zomaar ergens 'ja' op uit angst voor afwijzing. Maar daarvoor moet je eerst die afwijzingsgevoeligheid aanpakken, anders durf je geen 'nee' te zeggen en is er geen tijd voor rust.

Is dat voor jou ook een proces geweest?

Ja, zeker. Het is nu zeven jaar geleden dat ik die burn-out had. Daarna heb ik mijn methode om stress te verlagen ontwikkeld, eigenlijk voor mezelf, om uit die burn-out te komen. Ik denk dat het wel drie jaar heeft geduurd voordat mijn energie weer op peil was. Pas als de stress gezakt is en de hoogsensitieve kenmerken naar boven komen, kun je deze bewust gaan inzetten. En kun je floreren. Het is dus echt een stappenplan: eerst weten dat je hoogsensitief bent en dat accepteren, ten tweede er rekening mee gaan houden zodat je niet meer in de overprikkeling terecht komt. Dan komen de hoogsensitieve kenmerken naar boven en dan kun je die bewust gaan inzetten in de juiste omgeving.

Een passende omgeving is voor hoogsensitieven echt een kernsleutel. Zo ben ik zelf gestopt in het onderwijs omdat het voor mij geen passende omgeving was. Ik heb voor het ondernemerschap gekozen omdat ik dan met mijn behoeften rekening kan houden. Als ik 's middags een energiedip heb, dan doe ik een dutje. Ik sluit tien minuten mijn ogen en let op mijn ademhaling. Daarna kan ik weer verder. Maar als je in een bedrijf werkt waar je niet kan luisteren naar je behoeften, kom je in de problemen.

Best een pittige beslissing, lijkt me, om te besluiten te stoppen in het onderwijs?

Ja, dat is ook zo, het was een gouden kooi. Je krijgt goed betaald, je wordt benoemd, maar ik kwam totaal niet tot

mijn recht. Mijn oog voor detail, wat ervoor zorgt dat ik gezond perfectionistisch ben, plezier beleef aan het mooi maken van iets en de puntjes op de i zetten, werd niet op prijs gesteld in die omgeving. Daar was kwantiteit veel belangrijker dan kwaliteit. Daardoor kreeg ik tijdsdruk, want ik wilde het wel kloppend maken voor mezelf. Maar ik kreeg er de ruimte niet voor en het werd niet gewaardeerd. Ik heb het toen zo opgelost dat ik een jaar een loopbaanonderbreking heb genomen. Zo hield ik een voet binnen de deur. Maar na een jaar merkte ik dat ik het totaal niet had gemist en dat ik geen zin had om terug te keren. Toen heb ik mijn contract opgezegd. Zo had ik wat tussenstappen nodig om uit die veiligheid los te komen. Dat zijn heel moedige beslissingen. Ook bijvoorbeeld uit een toxische relatie stappen is heel moeilijk. De angst om alleen te eindigen, daar moet je wel wat stappen voor zetten voordat je dat kan. De sleutel is dat je goed moet weten wat bij je past.

Voor hoogsensitieven is een passende omgeving moeilijker te vinden, kan het zijn dat ze daarom meer moeten uitproberen voordat ze hun plek vinden?

Hoogsensitieven hebben ook weer die sterke zelfreflectie. Dat is een sterke tool om uit te vinden: wat zijn de dingen die mij energie geven en kosten? Daar kun je de rode draad in vinden en dan kan je op voorhand al een inschatting maken: daar zal ik tegenaan lopen. Stap één is het achterhalen van je talenten en waar je energie van krijgt. Als je kijkt naar een nieuwe baan, pak dan die lijst erbij en kijk of het gaat matchen. Vaak kun je van tevoren al bedenken waar het mis zou kunnen gaan. Ik raad mensen ook altijd aan om een dag te gaan proefdraaien. Even de sfeer opsnuiven. Veel hoogsensitieve mensen merken dan al snel dat ze er niet zullen gedijen: er is geen warmte, er is geen welkom, de collega's zijn er

niet vriendelijk, er is te weinig licht. Als je weet wat je nodig hebt, dan kun je vooraf al heel selectief zijn. De reden waarom een passende omgeving voor HSP's zo belangrijk is, is dat de context op hen een veel grotere impact heeft dan op niet-HSP's. In de wetenschappelijke literatuur wordt hoogsensitiviteit ook wel omgevings-sensitiviteit genoemd: HSP's zijn heel gevoelig voor de omgeving waarin ze leven en werken. Dat geldt zowel voor een negatieve als een positieve omgeving. Ze lijden meer onder niet-ondersteunende omstandigheden, bijvoorbeeld een slechte sfeer of een autoritaire opvoeding. Maar ze floreren meer in voedende omstandigheden, een warme context waarin je jezelf mag zijn.

Is er nog een laatste ding dat je wil noemen in dit interview?

Het belangrijkste is dat we ons realiseren dat de positieve kanten van hoogsensitiviteit pas naar boven komen als ons stresslevel laag is. En ook dan blijft het balanceren. Maar hoogsensitiviteit gaat niet altijd samen met lasten, je bent niet gedoemd om zonder energie futloos rond te lopen en constant overprikkeld te zijn. Dat hoort niet per se bij hoogsensitiviteit. Als we goed rekening houden met onszelf hoeven we die last niet te hebben. En dat zit hem bijvoorbeeld in dingen als genoeg hersteltijd nemen, 'nee' durven te zeggen, en tijd nemen om dingen te verwerken. ◀

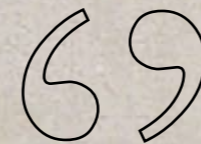
www.vanstressnaarveerkracht.be



Foto: Joke Schut

column
Rick van der Rest

Rick van der Rest werkt aan een nieuw product tegen online fraude. Hij schrijft gedichten en is vader van Zoë (10), Isa (6) en partner van Wendy. Rick neemt ons in zijn columns mee in zijn dagelijkse leven, succesvol willen zijn en leven in je gevoel.



Bij elke stap die ik doe, let ik op de ander

Gaan en staan waar ik wil

De vrachtwagen zwenkt uit naar links. Ik ben net op tijd om Isa tegen te houden. 'Ga er maar rustig langs', had ik gezegd, maar deze beweging zag ik niet aankomen. Mijn hart zit in mijn keel. Het is kwart over acht 's ochtends en ik sta vol aan. We fietsen verder. De schrik zakt iets weg. Isa babbelt rustig door en we komen aan op school. Naar boven het lokaal in, zwaaien en de deur weer uit. Even verderop bij de monumentale Oostpoort in Delft ga ik zitten op een bankje. Kijk uit over het water en ik hoor mezelf zeggen: 'Ik ben er klaar mee.'

Het is het continu moeten aanpassen. Bij elke stap die ik doe, let ik op de ander. Zelfs een wandeling 's avonds laat langs de Vliet in Rijswijk vraagt erom dat ik scherp blijf. Kan die hardloper er nog wel langs? Ziet die fietser me wel? Hoor ik achter me een auto? Ongemerkt laad ik moeilijker op en vloek ik op mensen die net zoals ik zich een weg banen door het dagelijkse verkeer. Het is gewoon te druk.

Onder deze constatering ligt een vraag, die ik alleen van binnen hardop stel. Zijn we niet gewoon met te veel mensen hier? Is dat niet de oorzaak van alle grote problemen? Alles met klimaat, tekorten in de zorg, files, overmatig veel prikkels en een tekort aan tolerantie. Misschien kunnen we er weinig aan doen. Licht het niet aan ons gedrag maar aan het feit dat we de laatste honderd jaar, ik gooi hem er even in, een tsunami aan nieuwe mensen op de wereld hebben gezet. Het is ook iets wat niet te remmen lijkt. Elke keer meer mensen betekent meer grondstoffen die we gebruiken, meer afval en tja, ook meer vrachtwagens die soms ineens naar links uitzwenken.

Goed. Hoe zet je een dergelijk probleem op de agenda? 'We zijn als politieke partij tot de conclusie gekomen dat het probleem van onze tijd en de aankomende eeuwen een overmatige groei in mensen is. Daarom stellen we voor...' Tja, wat stel je dan voor? Zeg het maar.

Ik weet het niet. Wat ik wel weet is dat we volgend jaar weer naar Zweden gaan. In ieder geval een paar weken. Daar voel ik het namelijk niet. De druk, de stress en de continue nabijheid van andere mensen. Zwemmen in je eentje in een meer. Het gevoel dat je even weer echt helemaal vrij bent om te gaan en staan waar je wil. Dat is wat ik zoek en dat is wat ik wil.

In ieder geval voor een paar weken per jaar, maar misschien wel voor veel langer.