

## Lege batterij na de feestdagen? “Pak 2025 energiebewuster aan”, tipt psychologe



Psychologe Séverine Van De Voorde: “2025 energiebewuster aanpakken, laat dat je goede voornemen zijn.” — © if, Shutterstock

**Voel jij je opgeladen bij de start van het nieuwe jaar? Of is je batterij vooral leeggelopen van al dat feesten, koken, mensen ontvangen en je beste beentje voorzetten? “2025 energiebewuster aanpakken, laat dat je goede voornemen zijn”, zo tipt psychologe Séverine Van De Voorde.**

*Hanna Van Thienen*

In deze lifehack geven we elke dinsdag tips die helpen om het leven met hoogsensitiviteit eenvoudiger te maken. Vandaag: hoe laad je je batterijen op wanneer ze zijn leeggelopen?

Deed jij het ook de voorbije weken? Een vijfgangenmenu koken, decoratie uitzoeken, het huis nog snel van boven tot onder poetsen... En dat allemaal voor één kerst- of nieuwsjaarsfeest? “Een groot deel van wat we doen tijdens de feestdagen kost ons veel energie. Terwijl het echte doel simpelweg gezellig samenzijn is met familie en vrienden”, zo zegt psychologe Séverine Van De Voorde. “Laten we dus in 2025 energiebewuster aanpakken en focussen op wat we écht belangrijk vinden. Anders loopt onze batterij binnen de kortste keren leeg.”

“Zeker hoogsensitieve personen (HSP’s) hebben vaker last van een lege batterij. Het percentage burn-outs ligt bij hen veel hoger dan bij neurotypische mensen: 57% tegenover 17%. De reden daarvoor is dat hoogsensitieve mensen meer prikkels verwerken en dat bovendien op een diepgaandere manier doen. Dat is topsport voor het brein. Het is dus normaal dat je je als HSP sneller vermoeid voelt of een energiedip hebt.” *(Lees verder onder de tekening)*



*Illustratie: Marlies De Vries*

“Tegelijk vinden veel hoogsensitieve personen het net moeilijk om aan die energiedip toe te geven. Ze willen voortdoen zoals ze iedereen om zich heen zien doen. Bovendien zijn ze vaak plichtsbewust, willen ze pleasen, niet teleurstellen, ja zeggen, conflict vermijden ... Allemaal redenen die ervoor zorgen dat hun batterij sneller leegloopt. Terwijl het net cruciaal is om rust te nemen. Neem je dus voor om van de volgende bijeenkomst met familie of vrienden vooral een gezellig samenzijn te maken. Daarvoor hoeven je ramen echt niet perfect gepoetst te zijn.”

### **Wat is hoogsensitiviteit?**

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de bevolking. Je herkent het aan deze 3 kenmerken: sterke opmerkzaamheid voor subtiliteiten (bv. details en sociale signalen), diepgaande verwerking van informatie en gebeurtenissen (bv. diep nadenken, veel linken leggen) en een sterke sociale intuïtie (bv. mensen goed kunnen lezen en aanvoelen wat iemand nodig heeft).

### **Drie concrete tips om je batterij weer op te laden:**

#### **1. Doe een pitstop**

“Signalen van een energiedip kunnen zijn dat je ogen zwaar voelen of tranen. Misschien begin je zelfs wazig te zien. Je kan ook prikkelbaar worden, merken dat je sneller zucht enzovoort. Merk je zulke signalen op, geef er dan aan toe, waar je ook bent: op het werk, op de trein, op het toilet ... Laat je hoofd even rusten in je handen, doe een paar minuten je ogen dicht en focus op je ademhaling. Je zal daarna veel efficiënter je dag kunnen voortzetten dan wanneer je jezelf blijft pushen zonder pauze.”

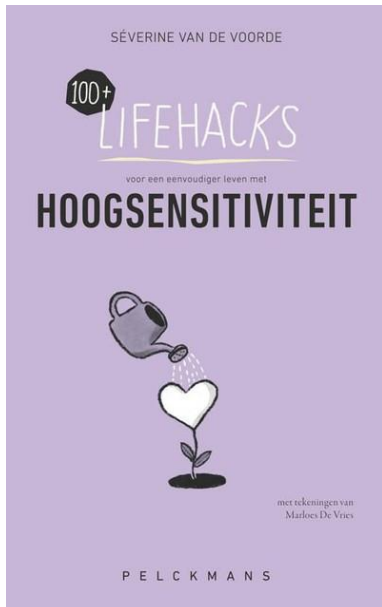
#### **2. Sandwich**

“Met sandwiches bedoel ik: wissel af tussen zaken die energie kosten en die energie geven. Verwacht niet van jezelf dat je de hele dag uitermate gefocust kan zijn, maar kies ook voor taken die minder van je vragen. Die afweging kan je maken op dagbasis, maar evengoed per week of per maand.”

#### **3. Durf moedige keuzes te maken**

“Kies in je leven vooral voor dingen die je plezier geven, die je graag doet en die je goed kan. Vermijd wat je te veel energie kost. Het is niet makkelijk om zulke keuzes te maken, maar het helpt je wel vooruit op langere termijn.”

### Wie is Séverine Van De Voorde?



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress- en veerkrachtcoach. Ze is bestsellend auteur van verschillende boeken.

Haar nieuwste boek draagt bij aan haar missie om de juiste kennis te verspreiden over hoogsensitiviteit en hoogsensatieve personen tools te geven om de schoonheid van dit persoonlijkheidskenmerk in te zien.

Meer lezen? 100+ Lifehacks voor een eenvoudiger leven met hoogsensitiviteit, Séverine Van De Voorde, 96 p., 19,99 euro, Pelckmans Uitgevers

Meer info over Séverine Van De Voorde vind je op [www.vanstressnaarveerkracht.be](http://www.vanstressnaarveerkracht.be).