

# Overprikkeld

Eerste hulp bij hoogsensitiviteit



'Ik laat zien dat je van hoogsensitiviteit een kwaliteit kunt maken.' – Liesbeth kamerling

Liesbeth Kamerling & Lieke Zunderdorp

# Overprikkeld

Eerste hulp bij hoogsensitiviteit

Liesbeth Kamerling & Lieke Zunderdorp



**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# Voorwoord

## Neem de tijd!

In ons leven – we zijn allebei hoogsensitief – zijn we vaak geconfronteerd met de gevolgen van overprikkeling. Die ontstaat als er te veel indrukken binnenkomen en we te weinig tijd en rust nemen om die te verwerken. Maar ook de kwaliteiten die hoogsensitiviteit met zich meebrengt, ontdekten we bij onszelf en bij anderen.

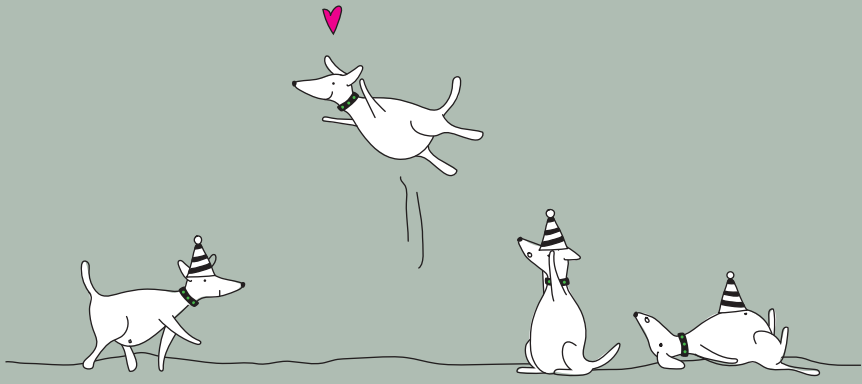
Het idee om een boek te schrijven, kwam voor het eerst bij ons op toen Liesbeth geïnterviewd werd over hoogsensitiviteit door *Psychologie Magazine*. Lieke was toen in haar werk als trainer en coach al vaak in aanraking gekomen met mensen die veel last hadden van de gevolgen van overprikkeling. We realiseerden ons dat er nog veel onwetendheid over hoogsensitiviteit bestaat. Ook bij de opvoeding van onze kinderen hebben we dat regelmatig gemerkt, bijvoorbeeld op scholen. Als voorbereiding op het schrijven hebben we boeken en artikelen gelezen en veel gesprekken gevoerd met elkaar, cliënten en ervaringsdeskundigen.

We willen met dit boek herkenning en tips bieden aan mensen die al een vermoeden hebben dat ze zelf hoogsensitief zijn, of die anderen kennen die zeer gevoelig voor indrukken zijn. Bovenal willen

we laten zien dat hoogsensitiviteit een kwaliteit, een gave is.

Het is makkelijk bedacht: we gaan een boek schrijven. Voor een hsp'er is dat in de praktijk nogal lastig. Een creatief proces, hoogsensitiviteit en deadlines vormen geen ideale combinatie. Gelukkig is dit boek een samenwerkingsproject; het is tot stand gekomen met de inzet van velen. Wij hebben de samenwerking met alle betrokkenen als heel waardevol ervaren en zijn ze zeer dankbaar.

Liesbeth Kamerling en Lieke Zunderdorp  
Voorjaar 2018



# Inhoud

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Voorwoord                | 7   |
| Inleiding                | 13  |
| Lichaam & Geest          | 21  |
| Liefde & Relaties        | 45  |
| Kinderen & Opvoeding     | 75  |
| Talent & Werk            | 109 |
| Grenzen & Overprikkeling | 133 |
| Rust & Balans            | 163 |
| Tot slot                 | 176 |
| Literatuur               | 183 |
| Over de auteurs          | 189 |

Door bewustwording,  
aanvaarding en aanpassing  
kun je hoogsensitiviteit als  
een kwaliteit ervaren





# Inleiding

## Neem de tijd!

Over hoogsensitiviteit is de laatste jaren door onderzoek steeds meer bekend geworden. Hoogsensitiviteit is een bijzondere eigenschap. Gebleken is dat ongeveer een op de vijf mensen hoogsensitief is. Er zijn allerlei gradaties in hoogsensitiviteit. Bovendien is iedereen uniek. Er bestaat dus geen eenduidige definitie van hoogsensitiviteit. Eerder is er sprake van een geleidelijke schaal van de mate van hoogsensitiviteit. Als je een hoogsensitief persoon (hsp'er) bent, kun je snel overprikkeld raken zonder dat je het doorhebt. En dat is snel gebeurd in deze hectische tijd waarin er veel op ons afkomt. Dit geldt zowel voor kinderen als voor volwassenen. Maar door bewustwording, aanvaarding en aanpassing kun je hoogsensitiviteit ook als een kwaliteit ervaren.

Als hsp'er krijg je vaak te horen dat je moeilijk doet, zeurt of te ver doordenkt. De negatieve oordelen van anderen – en in het verlengde hiervan ook van jezelf – leiden ertoe dat je je, soms onbewust, aanpast aan anderen, vaak jarenlang. Totdat je anderen spreekt die een soortgelijke gevoeligheid hebben als jij, of totdat je er iets over leest, zoals in dit boek. Daardoor leer je dat het

een eigenschap is en dat er veel meer mensen zijn die zo in elkaar zitten. Voor veel hsp'ers is dat een inzicht dat een gevoel van opluchting met zich meebrengt.

Het is dus belangrijk om hoogsensitiviteit te herkennen, te erkennen dat het er is, te accepteren en om de leefstijl en omgeving hierop aan te passen. Hoe meer mensen kennis hebben van hoogsensitiviteit, hoe sneller deze eigenschap herkend zal worden, door hsp'ers zelf en door de omgeving. Ook de onzekerheid, onrust en zelfkritiek die hsp'ers ervaren, kunnen door bewustwording en acceptatie verminderen.

In dit boek belichten we de signalen die kunnen wijzen op hoogsensitiviteit en overprikkeldheid. Er zijn ook allerlei testjes op internet en in diverse publicaties waarmee je kunt nagaan of je hoogsensitief bent. Uit eigen ervaring, geïnspireerd door de literatuur én op basis van professionele kennis geven we adviezen over wat je zou kunnen doen om de negatieve aspecten van overprikkeling te verminderen, en de positieve kanten van hoogsensitiviteit te versterken. We vertellen ook over onze persoonlijke worstelingen en geluksmomenten.

In zes hoofdstukken nemen we je mee langs verschillende terreinen van het leven. Dit boek doet geen verslag van de onderzoeken die gedaan zijn. We pretenderen geenszins volledig te zijn of een verhandeling over hoogsensitiviteit ten beste

te geven. Wel willen we onze ervaringen met je delen, en ook de oplossingen die we gaandeweg ontdekt hebben. Mogelijk word je op het spoor gezet om bepaalde veranderingen in je leven door te voeren, waardoor je een balans kunt vinden tussen wat er om je heen gebeurt en je binnenwereld. Of je kunt iemand in je omgeving op dat spoor zetten. Misschien heb je de zorg voor een hoogsensitief kind, en heb je iets aan de tips die we over de omgang met hoogsensitieve kinderen geven.

In elk hoofdstuk hebben we een Eerste-Hulp-Bij-Overprikkeling-lijst met tips opgenomen. Ook vind je achterin een lijst van boeken, artikelen en websites die wij hebben geraadpleegd, zodat je je verder kunt verdiepen in het onderwerp. Naast deze lijst zijn er natuurlijk heel veel andere goede boeken en filmpjes online te vinden.

We hopen dat onze persoonlijke verhalen, die een groot deel van dit boek uitmaken, voor herkenning zorgen en je doen glimlachen. We hopen ook dat je, net als wij inmiddels, kunt ervaren dat hoogsensitiviteit iets moois is.

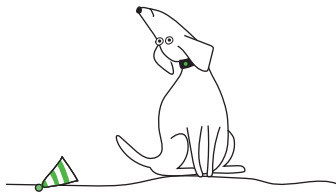
Voor hsp'ers is het de kunst om grenzen te bewaken en uit de overprikkeling te blijven. Weet dat je altijd zelf de keuze hebt tussen wat níet goed voor je is maar misschien wel van je gevraagd wordt, en wat wél goed voor je is.

## Hsp'ers...

- beleven alles intens
- nemen stemmingen van anderen over
- merken veel details en nuances op
  - zijn perfectionistisch
  - zijn zorgzaam en behulpzaam
- zijn nieuwsgierig, ondernemend en creatief
- kunnen zich snel opladen aan de schoonheid van de natuur, kunst en muziek
- zijn geïnteresseerd in persoonlijke ontwikkeling
- zijn loyaal en hechten veel waarde aan rechtvaardigheid en oprechtheid
  - houden van rust en stilte

hoofdstuk 1

# Lichaam & Geest



## Lichaam

Goed voelen wat je behoeftes zijn moet je jezelf misschien helemaal opnieuw aanleren als hsp'ër. Je kunt met je lichaam goed aanvoelen wat verschillende prikkels met je doen, zoals geluid, licht, emoties van anderen en sferen. Je kunt je lichaam als instrument gebruiken. Ook kun je zo leren waar je grenzen liggen. Waar krijg je energie van, en wanneer word je juist moe van iets?

“

Tijdens het schrijven van dit boek hebben we zitten lunchen op plekjes met de heerlijkste gezonde salades. We houden erg van goed en eerlijk eten, met een fijne bediening in een lichte omgeving. Gezond eten voedt je lichaam en je krijgt er fysiek weer energie van, maar de energie komt ook van allerlei andere factoren zoals de plek waar je eet; dat draagt net zo goed heel veel bij.

– Lieke –

”

*grens bereikt*



*met havermelk graag!*



“

Als ik na twee uur 's middags koffie drink, kan ik 's avonds niet slapen. Ik dronk altijd koffie verkeerd met koemelk, maar kreeg op een gegeven moment een prikkend gevoel in mijn mond, iedere keer nadat ik koffie had gedronken. Nu drink ik koffie met havermelk. Koemelk vind ik inmiddels vies. Als ik nu wijn drink, stijgt het sneller naar mijn hoofd. En ik voel me lichtelijk depressief als ik dagen veel suiker eet. Het is door de jaren heen veranderd. Ik ben me er bewuster van geworden. Daardoor luister ik beter naar mijn lichaam. Het voordeel daarvan is dat ik nu gewoon wat ga eten als ik honger heb, voordat ik iets anders ga doen. Daardoor voel ik mij veel sterker.

– Liesbeth –

”

Als er te veel prikkels op hen afkomen, luisteren hoogsensitieve mensen niet altijd goed naar hun lichaam. Ze zorgen vaak eerder voor een ander dan voor zichzelf. Ze merken de signalen van hun eigen lichaam dan niet op en zorgen niet op tijd voor ontspanning. Ze ontkennen soms zelfs die nodig te hebben. Een negatief zelfbeeld speelt hierbij een belangrijke rol. Het gevoel anders, saai, zwak en ongezellig te zijn en het

gevoel er niet bij te horen, kunnen allesbepalend zijn. Hsp'ers passen zich aan, en leren dat van jongs af aan. Ze vinden dat ze net zo energiek en sterk moeten zijn als de mensen om hen heen. Of de omgeving eist of verwacht dat van hen. Daardoor vragen ze te veel van zichzelf en van hun lichaam, en negeren ze signalen die erop wijzen dat ze tijd moeten nemen om indrukken te verwerken. Zo leren ze lichaamssignalen of hun intuïtie te negeren. En dat terwijl het juist heel belangrijk is goed te luisteren naar je lichaam.

“

Een paar jaar geleden kreeg ik voor de vierde keer een longontsteking die maar niet overging. Daarna was ik volledig uitgeput, ik kreeg overal stress van. Ik kon in paniek raken als ik drie dingen moest doen en ik niet wist in welke volgorde ik die moest doen. Ik was contactouder op school en was steeds bang dat ik iets zou vergeten. Ik was de hele dag zenuwachtig, het lukte me niet om te ontspannen.

– Liesbeth –

”