

SÉVERINE VAN DE VOORDE

100+

# LIFEHACKS

voor een eenvoudiger leven met

# HOOGSENSITIVITEIT



met tekeningen van  
Marloes De Vries

P E L C K M A N S

## VOORWOORD

Dag lieve lezer

Dat je dit boek in handen hebt, betekent dat je vermoedt of zelfs zeker weet dat je hoogsensitief bent. Misschien kreeg je het wel cadeau van iemand die deze eigenschap bij jou herkent, of misschien wil je het zelf geven aan iemand die je dierbaar is.

Hoogsensitiviteit is een heel waardevol kenmerk in onze complexe wereld. We hebben namelijk mensen nodig die onrecht bespreekbaar durven te maken vanuit een sterk rechtvaardigheids-, eerlijkheden- en verantwoordelijkheidsgevoel en op de barricaden springen (bv. opkomen voor mensenrechten). We hebben mensen nodig die door hun sterk associatief denken out of the box oplossingen kunnen vinden voor de ingewikkelde problemen waarmee we al te vaak worden geconfronteerd. Mensen die sterk zijn in anticiperen, in het zien van obstakels en kansen en daarbij het totaalplaatje altijd voor ogen hebben. Mensen die zich automatisch in het perspectief van de individuele groepsleden kunnen verplaatsen en hen door hun sterke sociale intuïtie kunnen verbinden, verzoenen en doen samenwerken om tot uitmuntende resultaten te komen. Herkenbaar? Dat ben jij, een sensitieve (jong)volwassene met een enorme innerlijke kracht die van grote betekenis kan zijn in deze vaak oppervlakkige en harde maatschappij.

Helaas maakt deze overprikkelende wereld het jou ook niet gemakkelijk. Als je hoogsensitief bent, ga je op een specifieke manier om met informatie: je merkt meer op en moet dus ook meer prikkels verwerken, en je brein doet dat op een zeer grondige en complexe manier. Hierdoor loop je een groter risico om overprikkeld en uitgeput te raken. Maar met de juiste inzichten en handvatten kun je je leven zo inrichten dat je een aantal

belangrijke struikelblokken kunt omzeilen en zo je kwaliteiten als hoogsensitieve persoon (hsp) kunt blijven inzetten. In dit boek vind je daarom een hele reeks tips die je leven als hsp eenvoudiger kunnen maken. Het zijn echte lifehacks: raad en suggesties die het beste blijken te werken en voor de meeste hsp's een groot verschil kunnen maken. In wat volgt, staan we eerst kort stil bij de kerneigenschappen van hoogsensitiviteit, zodat je begrijpt waarom deze tips zo heilzaam zijn. Wil je meer lezen over wat hoogsensitiviteit precies is? Dan vind je interessante bronnen in de literatuurlijst achteraan.

Dit boekje maakt deel uit van een reeks voor (jong)volwassenen. Deze reeks wil de relevantste tips in verband met een bepaald thema overzichtelijk bundelen. Door het handige formaat kun je het boekje makkelijk bij de hand houden of met je meenemen. De wetenschappelijk correcte info wordt luchtig en met humor gebracht. Tekeningen verduidelijken de inhoud op een aantrekkelijke manier en nodigen extra uit om elk boekje regelmatig vast te pakken en te doorbladeren. De lifehacks zijn kort en krachtig, zodat je partner en andere belangrijke mensen in je leven goesting krijgen om ze ook eens te lezen. Zo kunnen deze mensen begrijpen wat jou kan helpen, waarom dat zo is, en hoe ze jou zelf kunnen ondersteunen.

Ik wens je een mooie ontdekkingstocht, waarbij je jezelf steeds beter leert kennen en zelfrespect opbouwt. Daardoor kun je je leven zo inrichten dat het niet alleen veel eenvoudiger wordt maar dat je ook echt kunt floreren, zelfs in een wereld vol prikkels.

Liefs

*Séverine*

## INLEIDING

De term hoogsensitiviteit staat voor een totaalpakket aan eigenschappen die we zien in het gedrag van iemand die hoogsensitief is, zoals bedachtzaam, een scherp oog voor detail en voor het totaalplaatje, creatief en intuïtief. Hoogsensitiviteit wordt ook een persoonlijkheidseigenschap genoemd: ze is aangeboren en komt voor bij 15 tot 20 % van de bevolking. Er zijn evenveel hoogsensitieve mannen als vrouwen.

Deze gedragseigenschappen zijn het gevolg van een andere werking van het brein en het zenuwstelsel. Bepaalde hersengebieden zijn actiever, er zijn meer verbindingen tussen hersengebieden en hersennetwerken, er gaan meer (complexe) gebieden aan het werk bij het verwerken van info, en het zenuwstelsel is fijner afgesteld.

Hierdoor gaan hsp's anders om met informatie: ze verwerken meer prikkels, en dat gebeurt op een diepgaandere manier. Ze nemen de wereld anders waar: ze merken dingen op die anderen ontgaan, leggen links die anderen niet leggen en beleven gebeurtenissen intenser. Als hsp beseffen dat anderen gewoon niet zien wat jij ziet, kan enorm helpen om milder te kijken naar jezelf en naar de anderen, en om meer wederzijds begrip en minder frustraties in je relaties te ervaren.

Om van hoogsensitiviteit te kunnen spreken, moeten de volgende drie kerneigenschappen samen aanwezig zijn.

**1 Een grotere opmerkzaamheid voor prikkels uit de omgeving, voor signalen uit het eigen lichaam (bv. honger) en voor subtiliteiten, nuances, details en veranderingen.**

Hsp's merken op wat anderen ontgaat, hebben een sterke intuïtie en kunnen intens genieten van kleine dingen. Ze

lopen ook een groter risico op zintuiglijke, mentale en emotionele overprikkeling.

2 **Een grondige en complexe verwerking van alle indrukken**, zowel negatieve als positieve, waardoor die intenser worden beleefd. Hsp's denken diep na (over de wereld, over gebeurtenissen, over zichzelf), en overdenken en analyseren veel. Ze hebben een goed overzicht, zien het totaalplaatje, voelen fijn de context aan waarin situaties zich afspelen, begrijpen die grondig en houden er sterk rekening mee. Ze leggen veel links tussen elementen van informatie en kunnen daardoor creatieve oplossingen vinden voor problemen. Ze hebben een levendig voorstellingsvermogen. Ze zijn bedachtzaam, nemen alle info mee bij beslissingen en zien scherp alle risico's en ook alle opportuniteiten.

3 **Een sterke gerichtheid op de sociale omgeving: hsp's besteden veel aandacht aan mensen en de relaties tussen mensen (verbondenheid)**. Ze hebben daarbij een sterke sociale intuïtie: ze voelen goed aan wat er speelt bij anderen of in de groep en hoe ze daar op kunnen reageren. Ze zijn sterk in het oppikken van (subtiële) sociale signalen, kunnen mensen goed lezen, voelen het als iemand niet authentiek is of als wat iemand zegt niet overeenstemt met de non-verbale signalen die ze opmerken (bv. houding, gezichtsuitdrukking, toon van de stem). Ze voelen de sfeer als ze ergens binnenkomen, merken onderhuidse spanningen op en kunnen onderlinge relaties tussen groepsleden snel doorzien. Ze kunnen zich goed verplaatsen in anderen en voelen goed aan wat die nodig hebben (inlevingsvermogen). Ze kunnen situaties gemakkelijk vanuit verschillende perspectieven bekijken en daardoor mensen met elkaar verbinden. Als ze keuzes maken, houden ze sterk rekening met wat anderen nodig hebben en wat de beste oplossing is voor de groep als

geheel. Ze zijn erg zorgzaam, behulpzaam, plichtsbewust en loyaal, en ze hebben een sterk rechtvaardigheids- en verantwoordelijkheidsgevoel. Ze hebben nood aan harmonie en diepgaande connectie. Waarden als eerlijkheid, trouw en respect zijn voor hen uiterst belangrijk.

Maar elk van deze hoogsensitieve kerneigenschappen kan evolueren naar een valkuil als ze overdreven worden ingezet. Zo kan zelfreflectie doorschieten naar zelfkritiek, diep nadenken wordt piekeren, empathie wordt het overnemen van emoties, behulpzaamheid wordt redden. Daar hou je dus het best rekening mee als je je hoogsensitiviteit als een kracht en niet als een last wilt ervaren.

De diepgaande manier waarop je informatie verwerkt, gaat ook gepaard met een aantal specifieke behoeften. Je hebt bijvoorbeeld meer tijd nodig om te herstellen van indrukken, om prikkels te verwerken, om te reflecteren en te laten bezinken, om te beslissen en om alleen te zijn. Als je niet weet dat je hoogsensitief bent of om een andere reden geen rekening houdt met deze behoeften, loop je een groter risico om chronische stress te ontwikkelen en leeg te lopen. 57 % van de hsp's geeft aan ooit een burn-out te hebben gehad.

Door de manier waarop je brein werkt en je de wereld waarneemt en ervaart, heb je als hsp een aantal specifieke uitdagingen waar je alert voor kunt zijn. Inzicht in deze uitdagingen en concrete tips om er mee om te gaan kunnen ervoor zorgen dat ze niet langer een struikelblok vormen en dat je optimaal gebruik kunt maken van je sterke kanten. Zo kun je een aangenaam, zinvol en boeiend leven leiden.

Samen met een werkgroep van ervaringsdeskundigen selecteerden we twintig uitdagingen die voor veel hsp's relevant zijn. Het is mogelijk dat jij niet met alles evenveel moeite hebt of bepaalde uitdagingen zelfs helemaal niet herkent. Hoogsensitiviteit is slechts één van je eigenschappen. Het samenspel met andere kenmerken maakt elke hsp uniek. Zo kun je zoals 70 % van de hsp's introvert zijn, of zoals 30 % extravert. Als je extravert bent, heb je minder nood aan tijd alleen: je krijgt energie van samen te zijn met (een grote groep) andere mensen. Een introvert laadt net op door tijd alleen door te brengen. Ben je een *high sensation seeker*? Dan voel je een sterke drang naar intense prikkels en ervaringen en zul je prikkels dus eerder opzoeken dan vermijden. Als je een *multipotential* bent, heb je heel veel verschillende interesses en passies. Dan is het normaal dat je veel nood hebt aan variatie en uitdaging en minder aan routine en voorspelbaarheid. Maar het grootste deel van de hsp's zoekt rust.

Een aantal uitdagingen heeft ook te maken met de angst voor afwijzing die misschien ontstond. Dat is geen eigenschap van hoogsensitiviteit op zich, maar wel een gevolg van het feit dat je als kind niet jezelf mocht zijn of je behoeften niet gezien werden. Om te vermijden dat je in de steek zou worden gelaten, ontwikkelde je in je verleden misschien strategieën zoals *people pleasing* (enkel oog hebben voor de behoeften van anderen en je eigen behoeften wegcijferen) en ongezond perfectionisme (de lat altijd en overal onrealistisch hoog leggen en jezelf daarbij in nutteloze details verliezen). Niet elke hsp heeft daar last van.

Voor deze uitdagingen en de bijbehorende lifehacks aan bod komen, krijg je nog een allround toolbox met tien technieken die je als hsp voor verschillende uitdagingen kunt inzetten.

# ALLROUND HSP TOOLKIT

## FOCUSSEN OP 1 DING



Aandacht geven doe je met je prefrontale cortex, dat is het deel van je denkbrein vlak achter je voorhoofd. Omdat dat deel van je brein niet kan multitasken, kun je je aandacht maar op één ding tegelijk richten. Als je focust op het ene, kun je niet tegelijk met het andere bezig zijn. Door je aandacht bewust op iets te richten, zet je daar dus de spot op en creëer je een mentale filter. Het razen in je hoofd valt stil, je kunt niet meer piekeren en je zintuigen sluiten zich meer af van de omgeving, waardoor prikkels minder binnenkomen. Je kunt bijvoorbeeld focussen op je ademhaling, op een voorwerp of op het punt vlak onder je navel.

Door dat vaak te doen, maak je je denkbrein ook sterker. Je hebt dit deel van je hersenen niet alleen nodig voor zware denkprocessen zoals aandacht geven en relativeren, maar ook om je emoties en impulsen onder controle te houden. Het zorgt ervoor dat je niet zomaar een emotionele uitbarsting krijgt of iets doet of zegt waar je achteraf spijt van hebt. Je denkbrein is als een ruiter die het wilde paard (je emotionele brein) in bedwang houdt.

## BEWEGEN



Bouw in je levensstijl zoveel mogelijk beweging in. Die voert stresshormonen af, verbetert je lichamelijke gezondheid, maakt je denkbrein sterker (waardoor je je emoties beter onder controle kunt houden) en zorgt ervoor dat je uit je hoofd kunt komen. Schud jezelf dus regelmatig eens goed los, ga wandelen (bij voorkeur in de natuur) of doe een dansje op een vrolijk liedje.



## BUIKADEMHALING MET LANGERE UITADEMING



Je ademhaling is de afstandsbediening van je zenuwstelsel. Door bij de buikademhaling langer uit te blazen dan in te ademen (bv. 4 tellen in en 6 uit) wordt het rempedaal van je zenuwstelsel geactiveerd. Hierdoor worden stresshormonen (adrenaline en cortisol) afgevoerd. Door verschillende keren per dag bewust op je ademhaling te letten, vermijd je dat je in de zone van overprikkeling terechtkomt. Je kunt deze techniek ook gebruiken om snel te 'zakken' als je voelt dat je overprikkeld raakt. En het is ook een ideale manier om bij jezelf te blijven in plaats van al je voelsprietten op de omgeving te richten en hierdoor veel energie te verliezen.

## VISUALISATIES



Deze tool houdt in dat je in je hoofd een beeld creëert van een bepaalde situatie, zo levendig en gedetailleerd dat je brein denkt dat het echt is. Je brein maakt namelijk geen onderscheid tussen echte beelden en fantasiebeelden. Een sterke fantasie heeft daardoor hetzelfde effect op je lichaam als wanneer het beeld er in realiteit zou zijn. Je stelt je bijvoorbeeld voor dat je op een veilige en rustige plek bent om een gevoel van kalmte op te roepen. Of dat je in een stolp of bubbel zit die je afschermt van lastige prikkels uit de buitenwereld. Hoe krachtiger je je visualisatie maakt, hoe beter die werkt. Hiervoor is het belangrijk dat je die visualisatie regelmatig oproept. Oefen zoveel mogelijk in een ontspannen toestand. Hoe meer je dit doet, hoe sterker je beeld wordt, hoe sneller je het in een overprikkelende toestand kunt oproepen, en hoe krachtiger het gevoel van ontspanning of bescherming dat ermee samenhangt.

Omdat je als hsp een groot voorstellingsvermogen hebt, kan dit een doeltreffende tool zijn om anders te kijken naar situaties die je ergeren. Ook andere beelden, zoals tekeningen, schema's, foto's en metaforen, hebben een sterk effect.

## SCHRIJVEN



Je kunt emoties en gedachten van je afschrijven. Niet alleen ventileer je hierdoor, je structureert ook je gedachten en je kunt er meer afstand van nemen. Het maakt niet uit op welke manier je dat doet: met volzinnen, losse flarden of een woordspin.

Noteer ook alle dingen die je nog moet doen of niet mag vergeten. Door een externe harde schijf te maken, ontlast je je brein en moet je dat allemaal niet meer onthouden. Dat geeft rust in je hoofd en overzicht.

## VERBINDENDE COMMUNICATIE



Als hsp is het uiterst belangrijk om over zoveel mogelijk te communiceren: geef je eigen grenzen, behoeften en verwachtingen aan, maar vraag ook of je iets juist interpreteert of wat er verwacht wordt. Dat kan heel wat misverstanden voorkomen en energieverlies beperken (door frustraties, piekeren of geven wat niet verwacht wordt). Je kunt dit perfect doen op een manier die past bij je karakter als hsp, namelijk verbindend: open en vriendelijk opkomen voor je rechten, en zeggen wat je wilt zeggen terwijl je ook rekening houdt met de behoeften van de ander.

Je focust je op jezelf als spreker en op je gevoel en behoeften door te spreken in de ik-vorm. Daardoor voelt de ander zich niet aangevallen en kan de communicatie rustig verlopen. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik vind het niet fijn dat je tegen me schreeuwt' in plaats van: 'Stop met schreeuwen'. Of zeg: 'Ik heb even nood aan stilte want mijn hoofd zit vol' in plaats van: 'Stop met praten'.

## AFFIRMATIES OF MANTRA'S



Affirmaties of mantra's zijn positief geformuleerde krachtzinnen die je steeds opnieuw herhaalt. Bijvoorbeeld: 'Ik ben goed zoals ik ben', 'Ik ben de moeite waard', 'Echte vrienden houden van mij zoals ik ben', 'Ik ben bereid om op mijn bek te gaan', 'Ik mag grenzen stellen', 'Mijn emoties mogen er zijn', 'Het is oké' of 'Ik leef in het hier en het nu'.

Als je een affirmatie uitspreekt, stel je dan ook voor hoe het zou voelen als je ze gelooft. Na veel bewust herhalen wordt deze nieuwe overtuiging opgeslagen in je onbewuste brein. Het is dan niet langer gewoon een zin, maar iets dat je gelooft en dat als echt aanvoelt.

## OMDENKEN



Door anders naar dingen te kijken, wordt het gemakkelijker om met een bepaald gedrag te stoppen (bv. altijd ja zeggen), om nieuw gedrag te stellen (bv. tijd maken voor jezelf), of om lastige situaties of mensen te verdragen (bv. een negatieve collega). Zo kun je pleasen bijvoorbeeld zien als oneerlijk zijn, en taken overnemen als het ontnemen van kansen aan anderen om iets te leren. Als iemand jou niet begrijpt of dingen zegt die niet kloppen, kun je dat zien als onkunde in plaats van als onwil: die persoon kan gewoon niet zien wat jij ziet.

## AFSPRAKEN MET JEZELF



Maak met jezelf afspraken over de dingen die je wilt veranderen: iets dat je niet meer wilt doen of een nieuwe gewoonte die je wilt installeren (bv. je laptop niet meer openen na een bepaald uur, geen chips in de week, elke dag 20 minuten wandelen). Maak hiervan reminders: hang post-its op met een afirmatie of een poster met een quote of een beeld. Maak deze reminders visueel aantrekkelijk zodat ze je aandacht trekken en je er graag naar kijkt. Zet je timer om je eraan te herinneren een pauze te nemen, of gebruik een uurwerk dat aangeeft wanneer het tijd is om eens bewust te ademen of recht te staan.

## BUDDY'S



Zorg voor buddy's die je willen helpen om je patronen te veranderen: mensen die je feedback kunnen geven (bv. signaleren dat je overprikkeld raakt), die samen met jou nieuwe gewoontes kunnen inbouwen (bv. samen wandelen over de middag), of die goed zijn in het nieuwe gedrag dat jij wilt leren zodat ze een voorbeeld kunnen zijn (bv. op tijd stoppen met werken).

## 20 UITDAGINGEN

INTENSE EMOTIES ERVAREN	15
NEGATIVITEIT OVERNEMEN	19
PIEKEREN	23
DOEMDENKEN	27
EEN VOL HOOFD HEBBEN	31
CONSTANT STRESS ERVAREN	35
ZINTUIGLIJKE OVERPRIKKELING	39
ONTPLOFFEN	43
ENERGIEZUIGERS	47
TELEURSTELLING IN VRIENDSCHAPPEN	51
LEGE BATTERIJ	55
PERFECTIONISME	59
KEUZESTRESS	63
EXTREEM RECHTVAARDIGHEIDSGEVOEL	67
CONFLICT WILLEN VERMIJDEN	71
OVERVERANTWOORDELIJK ZIJN	75
GEEN NEE KUNNEN ZEGGEN	79
TE WEINIG ZELFZORG	83
JEZELF WEGCIJFEREN	87
LAAG ZELFBEELD	91

