



Te veel prikkels

Een kriebelend labeltje in kleding, een kamer zonder open raam, een kantoor met flexplekken of een feestje met harde muziek: zo'n 1 op de 5 mensen kan er erg slecht tegen. Zij zijn hoogsensitief en krijgen meer en intensere prikkels binnen dan andere mensen. Gelukkig kun je met hoogsensitiviteit goed leren omgaan. Deskundige Marit Strijk vertelt hoe.

Tekst: Yvonne Doorten

De maatschappij is druk. We moeten van alles, we willen van alles en er wordt van alles van ons verwacht. Gelukkig kunnen we ook van alles. Een fulltime baan, een sport, twee hobby's, een gezin en een druk sociaal leven: de meeste mensen gaan er moeiteloos mee om. Behalve de mensen die al deze dingen net wat intenser beleven dan de gemiddelde mens: de mensen die hoogsensitief zijn. Bij deze mensen 'ontbreekt' simpel gezegd een filter in het informatieverwerkingssysteem. Daardoor krijgen zij gedachteprikkels, zoals een boze opmerking, of externe prikkels, zoals harde geluiden, niet gedoseerd binnen, maar in een keer. Met als gevolg een overvloed aan prikkels, die ze ook nog eens intensiever verwerken. Dag in, dag uit.

Het is dan ook niet zo gek om te bedenken dat, zo blijkt uit onderzoek, deze mensen vaak last hebben van angst, depressie, werkstress en stress in het algemeen. Juist vanwege deze serieuze gevolgen is Marit Strijk, zelf hoogsensitief en adviseur en coach in hoogsensitiviteit, blij dat de aandacht voor hoogsensitiviteit groeit. "Veel mensen die bij mij in de praktijk komen, vragen zich af waarom zij nou tegen die drukke maatschappij aanlopen en anderen niet. Ze zijn bang dat er iets mis is met hen. Mede dankzij onderzoekers zoals professor Elke van Hoof, die de intensievere informatieverwerking liet zien met MRI-scans, voelen deze mensen zich meer gehoord. En dat is maar goed ook, want hoogsensitiviteit is een eigenschap (géén aandoening) waar je prima mee kan leven als je eenmaal hebt geaccepteerd dat je het hebt en hem inzet als kracht."

Intense blijdschap

Juist omdat het geen aandoening is, is er geen dokter waar je naartoe kan gaan die jou de diagnose hoogsensitiviteit geeft. Volgens Marit komt het vooral aan op zelfinzicht. "De meeste mensen die hoogsensitief zijn, zullen zich herkennen in de omschrijving van de eigenschap zodra ze erover gaan lezen. Dingen zullen op hun plek gaan vallen. Waarom je als kind bijvoorbeeld extreem geïrriteerd werd van kledinglabeltjes of altijd hoofdpijn had op school." Als je vermoedt dat je hoogsensitief bent, is stap één informatie vergaren. Is het lezen van een van de vele symptomenlijstjes op internet dan voldoende? "Om vast te stellen of je hoogsensitief bent,

kunnen die lijstjes helpen. Maar lees ook zeker professionele artikelen en onderzoeken over het onderwerp." Hoe eerder je die zoektocht naar jezelf begint, hoe beter. "Uit onderzoek blijkt dat als kinderen op jonge leeftijd leren omgaan met hoogsensitiviteit, ze zelfs stabielere volwassenen worden dan mensen die géén hoogsensitiviteit hebben. Maar als je er in je jeugd niet goed mee om leert gaan, is de kans op een depressie of een burn-out juist groter dan bij mensen die niet hoogsensitief zijn."

Als je eenmaal een vermoeden van hoogsensitiviteit hebt, begint je reis volgens Marit pas. "Wat ik vaak zie, is dat mensen hun hoogsensitiviteit als last zien. Zo van: ik ben gevoelig dus ik ben zwak. Als je er op die manier naar kijkt, zul je er alleen maar hinder van ondervinden. Terwijl als je jezelf leert accepteren en je kwaliteiten leert inzien, je met deze eigenschap juist heel veel kunt bereiken." Zo kan Marit zelf als hoogsensitief persoon de hoogsensitieve mensen die in haar praktijk komen heel precies aanvoelen. En zo zijn er nog veel meer beroepen waarin zo iets van pas kan komen, bijvoorbeeld in de zorgsector. Iets anders dat Marit benadrukt in haar coachsessies zijn de positieve emoties. "Hoogsensitieve mensen beleven emoties veel intenser dan andere mensen. Zo voelen ze verdriet sterker, maar ook blijdschap. Ik was laatst met mijn gezin naar een ridderspektakel en mijn zoon (ook hoogsensitief) en ik liepen daar werkelijk te stuiten van blijdschap. De rest van het gezin vond het ook heel leuk, maar voelde die vreugde veel minder diep dan wij."

Kan je als niet-hoogsensitief persoon wel begrijpen hoe een hoogsensitief iemand zo iets beleeft? "Je kunt wel uitleggen hoe het werkt, maar of iemand het echt volledig begrijpt, kan ik niet met zekerheid zeggen. Je kunt immers nooit daadwerkelijk voelen wat een ander voelt." Toch raadt Marit wel aan om erover te praten, al is het maar om vooroordelen weg te nemen. "Er bestaan nog steeds gedachtes dat hoogsensitieve mensen zeuren of dat ze zich maar aanstellen. Terwijl als je leert kijken naar wat de eigenschap nu precies inhoudt, je als naaste of bijvoorbeeld werkgever er juist iets aan kunt hebben. Zo weten hoogsensitieve mensen snel wat een ander nodig heeft, leggen ze snel verbanden en hebben ze een sterk rechtvaardigheidsgevoel."

"WAT IK VAAK ZIE,
IS DAT MENSEN HUN
HOOGSENSITIVITEIT ALS LAST
ZIEN. ZO VAN: IK BEN GEVOELIG
DUS IK BEN ZWAK"

“HOOGSENSITIVITEIT IS EEN EIGENSCHAP WAAR JE PRIMA MEE KAN LEVEN ALS JE EENMAAL HEBT GEACCEPTEERD DAT JE HET HEBT”

Prikkels verminderen

Maar hoogsensitiviteit kan vooral ook lastig zijn. Als je niet om leert gaan met de vele prikkels raak je vermoeid, overprikkeld en gestrest. Die stress kan leiden tot depressie of een burn-out, maar ook tot lichamelijke klachten zoals maag-darmproblemen, hoofdpijn en allergieën. “Als je langdurig gestrest bent, wordt je ademhaling zwaarder en dat kan leiden tot chronische hyperventilatie: een basis voor diverse lichamelijke klachten. Om die reden ben ik niet alleen coach, maar ook ademhalingstherapeut. Ik leer mensen een goede ademhaling die ze helpt rustiger te worden.” Ook kent Marit een aantal trucjes om de stroom aan prikkels te beperken. “Met oefeningen kun je je voor prikkels tijdelijk afsluiten. Ik doe dat zelf vaak als ik in de supermarkt loop. Ik krijg dan echt even minder mee van wat er om mij heen gebeurt.” Zoiets kan handig zijn, maar moet je volgens Marit niet te vaak doen. “Het kost energie en bovendien sluit je je daarmee af voor je omgeving, wat ook niet altijd wenselijk is. Het belangrijkste blijft om goed op je grenzen te letten, jezelf voldoende rust te gunnen en om spanning in je lichaam tijdig te signaleren.”

Prikkels verminderen daarentegen kan altijd. Zelf heeft Marit haar huis rustig ingericht zonder tierelantijntjes en zorgt ze ervoor dat het altijd opgeruimd en schoon is. “Voor mij is het belangrijk dat mijn omgeving netjes is. Rondslingerende spullen geven mij te veel prikkels. Ik moet daarnaast ook altijd een raam open hebben staan in de ruimte waar ik ben, want van slechte ventilatie krijg ik gegarandeerd hoofdpijn.” Deze dingen zijn in je eigen huis makkelijk te realiseren, maar ergens anders wordt dat lastiger. “Hoogsensitieve mensen werken het beste in een rustige omgeving, in een eigen kantoor, dat ze zelf kunnen inrichten. Maar helaas is dat vaak niet mogelijk, bijvoorbeeld met de moderne flexwerkplekken.”

Ook als het qua ruimte niet lukt, kun je op andere gebieden prikkels verminderen. Zo heeft je voeding invloed op de manier waarop je met prikkels omgaat. “Snelle koolhydraten zoals snoep, koek of witte meelproducten bevatten geen of weinig voedingsstoffen en worden snel in je bloedbaan opgenomen, waardoor je bloedsuikerspiegel gaat schommelen. En hoe meer schommelingen, hoe gevoeliger je bent voor stress.” Dit is nog maar een kleine greep, want je leven staat bol van situaties, gewoontes, gedachten en keuzes, die samen maken of je uitgeblust of juist vol energie thuiskomt. Met de juiste (zelf)kennis, mindset en leefstijl, gaan een gelukkig leven en hoogsensitiviteit prima samen.

Marit Strijk

In het hoge noorden runt Marit een advies- en coachingpraktijk voor hoogsensitieve mensen. Met haar eigen ervaring als hoogsensitief persoon en haar opleidingen tot natuurvoedingsadviseur, integraal werkend leefstijlcoach, hooggevoeligheidsdeskundige en Buteyko ademtherapeut is ze de aangewezen persoon om mensen te helpen de kracht van deze eigenschap te vinden. Dat doet ze onder andere met haar programma ‘HSP – ken je kracht’, haar coachtraject ‘Wees stress de baas’, haar online cursus ‘Hoogsensitiviteit goed bekijken’ en haar ademtrainingen. Ga naar www.maritstrijk.nl voor alle informatie.



Hoogsensitief en kerst

Waar het normale dagelijkse ritme bij hoogsensitieve mensen al voor veel prikkels kan zorgen, is kerst pas echt een uitdaging. De drukbevolkte winkelstraten, overvolle supermarkten, flikkerende kerstlichtjes en uitpuilende agenda's leveren een overvloed aan prikkels op, om over de onderlinge (schoon)familiespanningen nog maar te zwijgen. Hoe kun je in deze drukste periode van het jaar toch een beetje je rust bewaren? Marit: "Plan de dagen niet te vol en doe vooral dingen die je leuk vindt

om te doen en niet omdat het zogenaamd verplicht is. En als je ergens bent waar het druk is, loop dan even weg en neem even een momentje voor jezelf. Ik ga zelf vaak een kwartier naar boven of naar buiten in zo'n geval om me even van alle prikkels af te sluiten en mezelf weer op te laden. Ondanks dat je je daar misschien wat ongemakkelijk bij voelt, moet je het wel doen. Als je de reden uitlegt aan mensen, zullen ze het wel begrijpen."

Naast deze tip zijn er nog veel dingen die je kunt doen om een ontspannen kerst te vieren. Op Facebook riepen we onze hoogsensitieve volgers op hun beste adviezen te delen.

Marieke Verbeek: "Weken van tevoren al kleine boodschappjes meenemen tijdens je wekelijkse boodschappen. Op de dag zelf lekker knus een borrel of een kerstfilm met hapjes, in plaats van een zware maaltijd (en een drukke tafel). Bijtijds naar bed gaan en je agenda zo leeg mogelijk houden. Genoeg water drinken, geurtjes branden die je ontspannen maken, soms helemaal geen muziek of tv aan, maar een zacht en rustig pianospel op de achtergrond. Momenteel zet ik graag via YouTube een filmpje aan van een hardvuur met knisperend geluid. Ook houd ik de kerstdecoratie rustig en in één kleur."

Elsa van Veen: "De decembermaand is voor mij erg druk. Niet alleen de feestdagen, maar op mijn werk is het ook een drukke en hectische periode in het jaar. Daarom boek ik in december altijd een massage voor mezelf. En dan ook direct een van een uur. Even helemaal ontspannen en tot mezelf komen."

Laura Zandstra: "Geef duidelijk je grenzen aan. We hadden de gewoonte om tijdens de kerstdagen de hele dag bij elkaar te komen met de familie, maar ik heb toch maar aangegeven dat ik dat te druk vind. Nu spreken we wat later in de middag af, zodat we eerst thuis wat tijd met ons gezin hebben."

Laura Coolen: "Ik vertrek altijd naar het buitenland tijdens de feestdagen, dit jaar naar een rode blokhut aan een meer in Zweden, en zo ontwijk ik alle hectiek. Voor en na de feestdagen plan ik etentjes en borreltjes in bij dierbaren om zo toch iedereen te zien."

Mark van Duijn RV: "Ik zorg dat ik gewoon twee keer per dag blijf mediteren en plan niet te veel afspraken achter elkaar in, zodat er rust is om indrukken te verwerken. Verder is mijn tip als het even te zwaar wordt om de voeten in een koud zoutwaterbad te doen of koud te gaan douchen."

Bjorn Hendriksen: "Het gros van de drukte bij ons in de familie wordt voorkomen door gewoon uit eten te gaan in plaats van zelf te koken. Het idee was geboren uit het feit dat niemand meer zin had om voor de hele familie een maaltijd te bereiden, maar de rust die het geeft, is ook zeker van toegevoegde waarde."

Milka Miller-Sies: "We hebben drie verjaardagen rond kerst, maar die vieren we al een maand van tevoren. Verder houden we de versiering sober – één tak met lichtjes boven de tafel –, gaan we veel naar buiten en proberen we de kinderen zo veel mogelijk voor te bereiden op wat ze kunnen verwachten qua gasten, programma, spelletjes, etc."

Marian Buijs: "Trek jezelf af en toe even terug. Drink wat water en doe een ademhalingsoefening. Sta jezelf ook toe om niet alle gesprekken te volgen. En, ook handig; spreek met je visite vooraf een tijd af wanneer ze komen en gaan."