

Hoogsensitiviteit: kwetsbaarheid én kracht

Maar liefst 1 op de 5 mensen is hoogsensitief. Zelf bezit ik deze eigenschap ook en een aanzienlijk deel van mijn cliënten blijken bij nader inzicht hoogsensitief te zijn. Wat is dit precies en hoe kan je hier je kracht uit halen? Psychologe Anneke van Montfort vertelt hier meer over en geeft tips hoe je met hoogsensitiviteit om kan gaan.

Wat is hoogsensitiviteit?

Ben jij hoogsensitief? Dan is de schil tussen jou en de buitenwereld, andere mensen en de omgeving dunner. De prikkels die je via de zintuigen binnen krijgt zijn sterker, denk aan geluiden, licht en geuren. Dit zorgt ervoor dat je zintuigen sneller overbelast zijn, ook wel sensorische overload genoemd. Hoogsensitief zijn is niks uitzonderlijks: 1 op de 5 mensen is hoogsensitief.

Kenmerken van hoogsensitiviteit zijn: inlevingsvermogen, creativiteit, prosociaal (gedrag dat niet alleen gericht is op het eigen welzijn, maar ook op dat van anderen), agressie, emotionaliteit, opgewonden gedrag bij een positieve gebeurtenis, moeite met verandering, zich snel afgewezen voelen, moeite met lawaai en hang naar rechtvaardigheid.

Als je hoogsensitief bent, ervaar je de wereld om je heen op een andere, intensere manier. Hoogsensitiviteit biedt veel voordelen, maar kan lastig zijn als je er niet goed mee om weet te gaan. De mooie dingen van het leven beleef je intens. Je bent in staat tot diepe contacten. Als jij je goed voelt, geniet je ten volle van het leven.

Overprikkeld raken

Daar staat tegenover dat het je snel te veel wordt, doordat je overprikkeld raakt. Je voelt je snel aangevallen en hebt moeite met veranderingen. Het is soms zo druk in je hoofd dat je bang bent dat je gek wordt. Je aarzelt om met nieuwe dingen te beginnen, niet omdat je het niet zou kunnen, maar omdat je bang bent dat het je teveel wordt. Je kunt voor onzeker worden aangezien, terwijl het je in feite niet ontbreekt aan zelfvertrouwen. Er komen alleen teveel prikkels bij je binnen.

Soms vergelijkt men mensen met hoogsensitiviteit met orchideeën: mooie, maar kwetsbare planten die alleen in de juiste context bloeien.

Ik denk dat ik hoogsensitief ben

Als je denkt dat je hoogsensitief bent, laat dan als eerste stap vaststellen of dit het geval is. Zorg dat dit zorgvuldig gebeurt. Een professional kan je hierbij goed helpen. Er bestaan ook zelftests, maar deze zijn helaas niet altijd betrouwbaar.

Het kan zijn dat je hoog scoort op een hoogsensitiviteit-zelfonderzoek, na een traumatische gebeurtenis. Onthoud dat je echter je hele leven hoogsensitief bent, of je bent het niet. De vraag of je dit altijd al hebt gehad is dus belangrijk. Daarnaast zit het in de familie, een of beide ouders is/ zijn ook altijd hoogsensitief.

Wanneer je onderzoekt of je hoogsensitief bent, kan je levensloop nader worden bekeken. Zijn er tegenstrijdigheden in je verhaal? Is er misschien sprake van een vorm van autisme, ADHD, of borderline? Deze psychische stoornissen moeten worden uitgesloten. Bedenk daarnaast dat hoogsensitiviteit geen stoornis is maar een eigenschap of persoonlijkheidskenmerk.

9 tips om te kunnen omgaan met hoogsensitiviteit

1. Denk goed na over wat je gaat doen. Luister daarbij niet zozeer naar de goedbedoelde raad van anderen. Zij kunnen immers vaak meer hebben dan jij. Luister naar jezelf. Als je voelt dat het je te veel wordt, handel er dan ook naar. "Bezint eer ge begint" is hier het credo.
2. Bewaak je grenzen. Voor een hoogsensitief persoon is assertiviteit extra belangrijk. Je sterke inlevingsvermogen kan je assertiviteit negatief beïnvloeden.
3. Neem jezelf, of andere hoogsensitieve personen als maatstaf. Vergelijk je niet met mensen die deze eigenschap niet of in mindere mate bezitten.
4. Gun jezelf hersteltijd. Plan niet te veel op een dag. Blijf na een feestje, of enerverende bijeenkomst nog een tijd op om bij te komen van al de indrukken.
5. Ga met een activiteit aan de slag waarbij jij je het beste kunt ontladen. Dit kan van alles zijn: wandelen, fietsen, fotograferen, ontspanningsoefeningen, mindfulness etc.
6. Als jij je opwindt, probeer dan te relativëren. Als je spannende dingen moet doen, kun je daar dan echt niet tegen? Als men je onrechtvaardig behandelt, of als je onrechtvaardigheid tegenkomt, is dat werkelijk zo onoverkomelijk? De RET (Rationeel Emotieve Therapie) is hierbij een goed hulpmiddel.
7. Herkader de belangrijke gebeurtenissen in je leven in het licht van hoogsensitiviteit.
8. Zoek naar de balans tussen jezelf niet overvoeren en tegelijk uitdagingen niet uit de weg te gaan
9. Als je niet goed kunt omgaan met je hoogsensitiviteit, schakel dan ter zake kundige professionele hulp in.

'En nu?'

Heb je vragen over hoogsensitiviteit? Of denk jij dat je hoogsensitief bent en wil je dit graag samen met psycholoog onderzoeken? Bel gerust ons psychologisch verwijsteam op 085 - 4014 720. Wij beantwoorden al je vragen rondom hoogsensitiviteit en plannen indien gewenst een afspraak voor je in bij een van onze psychologen die hierin gespecialiseerd is.