

Hoogsensitiviteit, dat wat jij nog niet wist



Je bent goed zoals je bent

Voorwoord

Lang heb ik gedacht dat er iets ‘mis’ was met mij, waarom ik niet gewoon net als iedereen ‘datgene’ kon doen wat iedereen kon en ook nog eens lol aan beleefde. Activiteiten als gezellige verjaardagsfeestjes, schoolreisjes, mee naar de disco, carnaval vieren, het lijkt zo leuk allemaal. Iedereen leek ernaar uit te kijken en zich erop te verheugen, terwijl ik de week voorafgaande al merkte dat de spanning op begon te lopen en om dat te camoufleren begon ik keurig mee te praten over hoe leuk het allemaal wel niet zou worden.

Tijdens de activiteit zelf merkte ik al snel dat ik erg moe kon worden van alle indrukken, sferen, geluiden, geuren e.d. Daar waar de anderen energie leken te halen uit de activiteit merkte ik dat ik vaak doodmoed thuis kwam en erg veel behoefte had om alleen te zijn.



Vaak werd het afgeschoven op mijn visuele beperking (doordat zij het niet goed ziet kost het haar allemaal extra veel moeite om....). Hoewel het logisch klonk kon ik mij er als kind enorm over opwinden want ik ervaarde het anders maar wist niet goed waarom. Er iets van zeggen maakt je eigenwijs en lastig, want ik voelde ook wel de bezorgdheid en goede bedoelingen vanuit mijn omgeving en wat er gezegd werd was ook aannemelijk.

Na het behalen van mijn MBO diploma Facilitaire Dienstverlening kwam ik als werkleider te werken en had ik leiding over 36 man binnen de afdeling catering en schoonmaak. Een geweldig leuke baan al ben ik nooit een poetser geweest. Functioneringsgesprekken voeren daar blonk ik in uit, ik had snel door waar de schoen wrong, medewerkers vertelden mij snel hun persoonlijke verhaal en ik zocht altijd naar een passende oplossing en daar liep het ook meteen mis. Daar was ik niet voor aangenomen. Gevolg ontslag, en zo gebeurde het dat ik werd afgekeurd vanwege mijn zicht en toen ik bij de arbeidsdeskundige aangaf dat ik dingen voelde of zag bij mensen kwam alsmede in het dossier te staan dat ik stemmen hoorde.

Ik besloot om als vrijwilliger naar Peru te gaan en voor ik het wist had ik daar een stichting opgezet voor mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Voordat ik naar Peru vertrok kreeg ik vaak reactie van: “Is dat niet saai alleen, kun je niet beter met iemand samen gaan?” Maar ik kan niets anders zeggen dan dat het tegendeel waar is. Ik ervaarde dat wanneer je alleen reist je meer mensen ontmoet dan wanneer je samen met iemand een reis gaat maken. Contact maken ging veel makkelijker en je ontmoette sneller gelijkgestemden. Wederom hoorde ik veel persoonlijke en ingrijpende verhalen van mensen en zo gebeurde het dat ik mij ben in gaan lezen. Ik kwam erachter dat ik van een echt diepgaand gesprek energie kreeg waardoor ik wel 4 uur met iemand in gesprek kon zijn, terwijl ik na een uur op een verjaardag al moe was omdat daar het accent in het gesprek meer leek te liggen op materialistische dingen. “Heb je de nieuwste ...al” Ik merkte dat ik ook best in was voor feestjes maar dan wel met gelijkgestemden. Zo gebeurde het dat mijn leven steeds makkelijker werd i.p.v. zwaarder. Ik hoefde niet meer dat te zeggen om erbij te horen, ik merkte dat ik durfde te zeggen dat ik iets eerder naar huis ging omdat ik moe was en dat mensen dat gewoon begrepen zonder enige consequentie.

Groetjes Marjan Schamp

Inhoud

Inhoud	3
1. Waarom dit boek.	4
1.1 Alsof er taboe lag op hoogsensitiviteit.....	4
1.2 De verandering	4
1.3 Als je dit e-boek gelezen hebt dan heb je inzicht in:	4
2. Wat is Hoogsensitiviteit?	5
2.1 Karaktereigenschappen van hoogsensitieve mensen kunnen zijn:	5
2.2 Dingen die het leven gecompliceerd kunnen maken zijn o.a.	6
3. Verschillende soorten HSP'ers	7
3.1 Kenmerken van HSP en HSS personen.	7
3.2 Gedrag of oorzaak?.....	9
3.3 Verslavingsgedrag en HSP	10
4. Opladers en leeglopers in je leven	11
4.1 Wat zijn jouw opladers en leeglopers op dit moment?.....	12
4.2 Prikkel inventarisatieplan:	13
5. Angst,-en paniek klachten & HSP	14
5.1 Ademhalingsoefeningen.....	15
6. Nawoord	16
7. Persoonlijke traject	17
Contact gegevens:	17

1. Waarom dit boek.

1.1 Alsof er taboe lag op hoogsensitiviteit

Ik ontdekte pas dat ik hoogsensitief was toen ik 32 jaar was, maar het uitspreken dat deed ik nog niet want er leek een soort van taboe op te liggen. “Oh Hoogsensitiviteit, ja dan ben je zo gevoelig voor dit of dat. Dat zijn toch die mensen die denken dat ze alles kunnen voelen? Kortom begrip uit de omgeving was er nog niet. Daarbij kon ik sommige dingen ook niet verklaren en het afdoen met “ja zo voelt dat nou eenmaal, iets zegt mij dat ik dit wel of juist niet moet doen” werd afgedaan met zweverig en vaag. We leven immers in een maatschappij waarbij wij graag alles willen en moeten verklaren.

In 2020 ben ik wetenschappelijke onderzoeken gaan lezen over Hoogsensitiviteit. Onderzoeken naar hersenactiviteiten, spiegelneuronen en nog zoveel meer. Er ging een wereld voor mij open en alles leek op zijn plaats te vallen.

Daar waar voorheen HSP als zweverig en lastig gezien werd (ook door mijzelf) durfde ik, na het lezen van de wetenschappelijke onderzoeken het begrip HSP definitief te omarmen.

1.2 De verandering

Tijdens corona ben ik bij Slachtofferhulp begonnen. Dagelijks had ik contact met mensen die een ingrijpende gebeurtenis hadden meegemaakt. Al snel merkte ik dat het contact met een bepaalde groep mensen veel natuurlijker verliep. Vaak hadden ze allemaal een ding gemeen, ze wilden niemand tot last zijn, voelden zich vaak door hun omgeving niet of nauwelijks begrepen, liepen vast in de reguliere hulpverlening en leken al jaren op zoek naar dat ene antwoord “Wat is er toch mis met mij?”

Ik merkte dat ook zij niet leken te weten dat ze hoogsensitief zijn. Ik gaf ze daar waar kon voorlichting, maar meer dan dat mocht ik niet doen vanuit de organisatie. Ik besloot te stoppen en voor mij was het moment daar dat ik besloot om voor mijzelf te gaan beginnen met de gedachte dat HSP meer bekendheid mag krijgen, zeker i.c.m. een ingrijpende gebeurtenis.

Als je dit e-boek gelezen hebt dan heb je inzicht in:

- Wat hoogsensitief zijn betekent
- Welke soorten hsp'ers er zijn
- Heb je meer duidelijkheid of ook jij hoogsensitief bent
- Heb je inzicht wat voor jou op dit moment je opladers & leeglopers zijn.
- Welke ademhalingsoefeningen kunnen helpen bij stress & rust in je hoofd

2. Wat is Hoogsensitiviteit?

Dit is een aangeboren eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen.

Elaine Aron, een Amerikaanse psychotherapeute en universitair docente heeft in de jaren 90 hier uitvoerig onderzoek naar gedaan en is de grondlegger van de term HSP (Hoog Sensitieve Personen) Ongeveer 20% van de bevolking is hoogsensitief, zowel mannen als vrouwen. Ook is inmiddels bekend dat 20% van de dieren over deze eigenschap beschikken.

Hooggevoeligheid betekent voor de meeste mensen; het gevoel 'anders te zijn' dan de andere mensen. Het gevoel kan je danig in de weg gaan zitten en kan voor problemen gaan zorgen omdat je je afvraagt: "Ben ik nou gek?."

Gevoeligheid is een eigenschap van het zenuwstelsel in combinatie met de hersenen. De informatieverwerking van een hoogsensitief persoon werkt uitgebreider en nauwkeuriger. Als hoogsensitieve persoon heb je niet perse betere zintuigen, maar ze verwerken hun indrukken via de zintuigen vooral complexer. Ze nemen subtiele nuances waar, waar anderen die missen. Felle lichten, harde geluiden, drukte, heftige reacties zijn voorbeelden waar je als hoogsensitief persoon van overprikkeld kan raken en bij langdurige aanhouding hiervan kan er zelfs een stressreactie optreden. Wanneer en bij wie er overstimulatie optreedt is afhankelijk van het individu en factoren als; opvoeding, aanpassingsstrategieën en leeftijd.

2.1 Karaktereigenschappen van hoogsensitieve mensen kunnen zijn:



- Merken veel details en subtiliteiten op
- Voelen stemmingen van anderen precies aan
- Hebben een rijke innerlijke belevingswereld
- Dromen, fantaseren en overwegen veel
- Zijn zorgzaam en bewust
- Doen dingen graag op hun eigen tempo
- Houden van natuur, rust en stilte
- Zijn empathisch
- Verantwoordelijkheidsgevoel
- Sterke intuïtie
- Consciëntieus
- Het grote geheel zien

2.2 Dingen die het leven gecompliceerd kunnen maken zijn

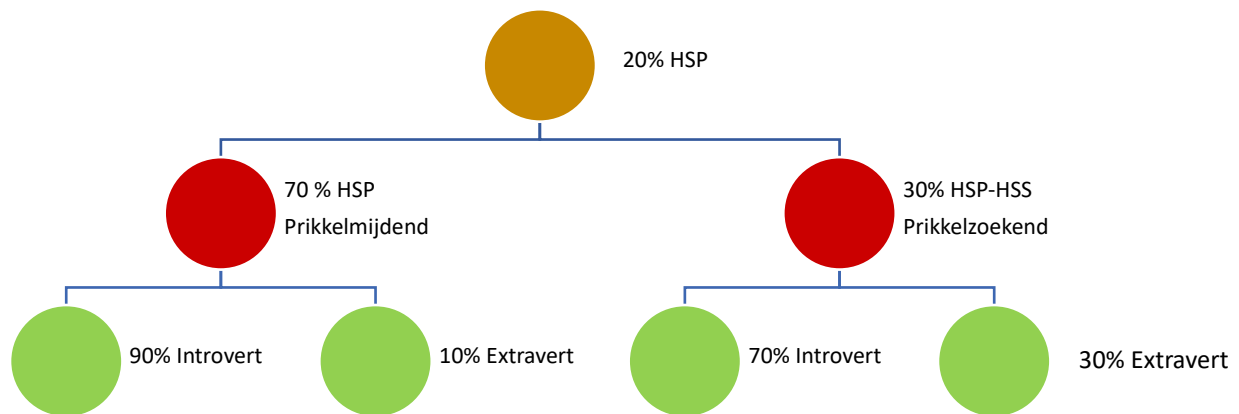
o.a..

- Het kan zijn dat je dingen opmerkt die andere niet opmerken uit je omgeving.
- Harde geluiden onttrekken je aan jezelf.
- Een vriend, kennis, collega met (on) uitgesproken negatieve gevoelens maakt je van slag.
- In contact met een ander lijkt je volkomen leeg te lopen.
- Drukke kan je aan je grens van je mogelijkheden brengen, je wil naar huis en je in eenzaamheid terugtrekken en niets meer aan je hoofd hebben.
- Onvriendelijke opmerkingen kunnen je snel van streek maken. Echter kun je ook diep geraakt worden door een hartelijke intentie.
- Snel last van hoofdpijn, maagpijn, onrustige darmen, of een ander naar gevoel van onbehagen.
- Gevoelens van boosheid, verdriet en vertwijfeling nemen een loopje met je.



3. Verschillende soorten HSP'ers

Saskia Klaaysen heeft in 2018 onderzoek gedaan de verschillen tussen de HSP'ers. Van de 100 hooggevoelige personen zijn er 70% HSP en 30% HSS (high sensation seekers/de spanning zoekende hsp'er) Deze zijn daarna weer onder te verdelen in introverte en extraverte types. Of iemand introvert of extravert is is niet zo zwart wit als het lijkt. Het kan zijn dat iemand thuis introvert is en op het werk extravert of andersom. Ook kan een deel van het gedrag aangeleerd zijn.



Bron: HSP en HSS Aron, 1996 Introvert & extravert Klaaysen, 2018

3.1 Kenmerken van HSP en HSS personen.

Veel hoogsensitieve HSS herkennen zich in de persoonlijkheidskenmerken van de HSP'er, maar ze ervaren het niet helemaal als compleet. Hieronder lees je terug waarin een High Sensation Seeker zich 'anders' voelt dan een HSP'er.

Kenmerken van HSP

- Het brein is actiever dan het activeringssysteem.
- Je weegt zaken zorgvuldig af.
- Je overweegt de voor,- en nadelen en inventariseert de consequenties.
- Je bent vaak gericht op de ander en op hun behoeften.
- Je vindt 1 op 1 contact vaak fijner dan groepscontacten.
- Je bent graag behulpzaam.
- Je vindt het lastig om met veranderingen om te kunnen gaan, vooral als ze plotseling zijn.
- Als een situatie niet helder is houd je jezelf op de achtergrond, vermijd je risico's, observeer je een situatie en denk je langer na.

Kenmerken van HSS

- Je komt sneller in actie en je neemt geen genoegen met het feit dat iets nog niet helder is. Je hebt de overtuiging dat het goed komt en neemt weloverwogen risico's op wat je ziet, hoort en voelt.
- Het verlangen naar de ervaring is groter dan de voorzichtigheid bij nieuwe situaties.
- Je bent eigenwijs en eigengereid.
- Je hebt een grote wilskracht.
- Je hebt goed in beeld wat je wel wilt en wat je niet wilt en hebt behoefte aan autonomie.
- Je bent nieuwsgierig.
- Je hebt meestal veel energie (bij te weinig doen wordt je futloos)

Herken jij je in beide type mensen dan voelt het mogelijk alsof je met een voet op het gaspedaal staat en een voet op de rem. Het is belangrijk te ontdekken waar voor jou de juiste balans zit. Je kent de voor- en nadelen van samenzijn en van alleen zijn. Je zult alert moeten zijn om de juiste balans te behouden en zult moeten laveren tussen verschillende kwaliteiten.

Mogelijk ervaar je de wereld als een plek van verwondering, schoonheid en kwelling tegelijk. De relatie die je met je directe omgeving hebt kan aanleiding geven tot vreugde maar ook grote pijn. De dubbelheid, de verlokking en de angst zijn twee zijden van dezelfde medaille.

Ieder mens heeft anderen nodig. Als hsp'er stel je 'onbewust' meer eisen aan je contacten, een ontmoeting werkt voor jou verder dan een mogelijk samenzijn met iemand. Jij ervaart het contact meer als alleen het uitgesproken woord en is een moment waarop diepe verwerking plaatsvindt. Non-verbaal communicatie wordt snel opgemerkt. Het is logisch dat dit heel beangstigend kan zijn en ook een onveilig gevoel kan oproepen, want je leest als het ware de problemen af op het gezicht bij een ander. De keerzijde is dat je tevens hierdoor in staat bent de ander tot steun te zijn. Maar wat als je niet geleerd hebt om voor jezelf op te komen? De ander is vaak een expert om zijn problemen dan over te dragen op die van jou!

Veel hoogsensitieve personen beschrijven zichzelf als betrouwbaar, oprecht en gewetensvol. Vaak verwachten ze dat dan ook van de ander. Komt een ander de afspraak niet na dan kan je daarvan van streek raken.

Het aanpassen aan de verwachtingen van de heersende cultuur is erg verleidelijk. Totdat je gaat beseffen dat je jezelf voortdurend aan het verloochenen bent. Dan begint vaak het proces van omkering. Mogelijk heb je jezelf zo aangepast aan je omgeving (omdat je zo vaak gekwetst bent) dat je niet meer zo zacht bent, of juist heel lief gedrag bent gaan vertonen. Je voelt niet veel meer, hooguit opgekropte woede en verbitterd verdriet. Ook kan het zijn dat je je herkent in de eigenschappen van HSS personen maar dat jij die eigenschappen hebt afgeleerd omdat je omgeving er negatief op reageert. (doe maar normaal dan doe je al gek genoeg, je bestempelt als eigenwijs of eigenzinnig waardoor je die eigenschappen in jezelf bent gaan afkeuren, met alle gevolgen van dien).

Het is mijns inziens belangrijk erachter te komen wie jij in essentie werkelijk bent en wat jouw van binnen echt drijft.

3.2 Gedrag of oorzaak?

Dit kan erin resulteren dat je doorgeschoten bent in rationalistisch gedrag, dat ver van je gevoel afstaat. Er zijn vele mechanisme die je kunt gaan ontwikkelen om jezelf tegen deze pijnlijke indrukken te beschermen en je gevoeligheid diep onder de grond te stoppen. Echter blijven het beschermingsmechanisme die niet veel met je persoonlijkheid te maken hebben. Het gebeurt vaak dat je hierdoor vanuit de reguliere hulpverlening een label kan krijgen als:

- Autisme
- Stemmingswisselingen
- Depressie
- Angst,- en paniekstoornissen

Het dagelijks ervaren van veel prikkels kan zoals eerder gezegd overweldigend zijn. Zo kan het gebeuren dat je als kind veel prikkels hebt ervaren en voor jouw de enige uitweg was om eens hard te gillen of om je heen te slaan om weer tot jezelf te komen. Vaak leren wij van jongs af aan al dat bepaald gedrag niet gewenst is. "Doe eens niet zo boos, doe eens even rustig, werk eens even mee etc" zijn vele opmerkingen die bepalend kunnen zijn voor de rest van je leven. Maar het kan ook zijn dat je als kind als verlegen en erg rustig werd beschreven. Opmerkingen als: "Ga toch eens met vrienden wat ondernemen. Je bent zo'n einzelgänger. Waarom ga je niet mee naar feestjes, doe toch eens gezellig mee" kunnen ervoor zorgen dat je als kind gaat aanpassen aan dat wat ouders, verzorgers of leerkrachten op school op dat moment van je verwachten. Dat is normaal en hier beginnen al de eerste tekenen van overlevingsgedrag.

3.3 Verslavingsgedrag en HSP

Het leven in de westerse maatschappij is veelal gericht op het nemen van rationele beslissingen. Het voelen, dat wat wij echt diep in essentie willen, daar is jaren niet of nauwelijks aandacht voor geweest. Veel mensen die hoogsensitief zijn zijn ook verslavingsgevoeliger. Te denken valt aan bijv:

1. Alcohol & drug verslaving
2. Koopverslaving
3. Game verslaving
4. Eet verslaving

Vaak is de reden van de verslaving om maar even niet te hoeven voelen of weg te gaan bij dat wat zich voordoet in je leven. Om de enorme overdaad aan prikkels maar 'tijdelijk' af te wenden. Vaak zien wij binnen de reguliere verslavingszorg ook dat alles erop gezet wordt dat de verslaving weg is bij hem of haar maar dat de reden van verslaving hierbij over het hoofd gezien lijkt te worden. Hierdoor zie je vaak vele mensen terugvallen na de eerste de beste tegenslag in hun leven. (omdat ze niet weten waardoor ze zo overspoeld worden)

Kortom. Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap en geen ziekte

Inmiddels is er door de jaren heen veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar Hooggevoeligheid en de werking van de hersenen bij hooggevoeligen

Esther Bergsma, onderzoeker, spreker en auteur schrijft over HSP het volgende:

- Gevoeligheid voor subtiele prikkels
- Het diepgaand verwerken van deze informatie
- Het intens erop reageren

Een hoogsensitief persoon merkt drie soorten prikkels op:

- Het waarnemen met zintuigen- fysieke stimuli als geluiden, licht, smaak en reuk.
- Bemerken van emotionele signalen. Hoe zit iemand in zijn vel, voelt iemand zich goed of juist verdrietig
- Opmerken van nuances uit de omgeving. waar kun je het beste gaan zitten of staan.

Verder zijn hoogsensitieve mensen bezig met de harmonie in de groep, dat is een soort eerste aard.

- Wat wil de ander?
- Wat vindt de ander van mij?
- Hoor ik wel bij de groep?
- Wat kan er mis gaan in de groep?
- Wat betekent dat dan voor mij?

De sociale context is een belangrijke vereiste om je goed te voelen. Als je omstandigheden kunt verbeteren heeft dat heel veel effect voor jouw als hoogsensitief persoon.

4. Opladers en leeglopers in je leven



Zojuist heb je gelezen wat hoogsensitief zijn inhoudt en welke verschillende type hps'ers er zijn en waarin ze van elkaar verschillen. Hoe meer je je ervan bewust bent wat jouw blauwdruk is hoe makkelijker je leven zal verlopen. Vaak hebben wij al in onze opvoeding geleerd dat wij moeten vertrouwen op ons verstand en dan pas op ons gevoel. Dat kan heel lang goed werken maar op een gegeven moment wil jouw gevoel ook gezien worden. Wat jij voelt klopt altijd, daar kan je niet omheen. Als jij blij bent, voel je je blij. Als je boos bent, voel je je boos. Ontkennen dat wat je voelt is een afwijzing naar jezelf. Het is belangrijk alle gevoelssignalen serieus te nemen want op

deze manier ga je de beste versie van jezelf uit jouw leven halen. Om hier te komen mag je opnieuw naar jezelf leren kijken.

Hoogsensitieve personen verwerken meer prikkels dan niet hoogsensitieve personen. Uit onderzoek is gebleken dat jij als hsp'er mogelijk 35 prikkels per seconde oppikt en een niet-hsp'er slechts 3. Daarnaast komen prikkels ook versterkt binnen bij je. Het kan gaan om geluiden, sferen, kleuren, gevoelsprikkels of stemmingen van de ander, geuren of lichtintensiteit.

Teveel prikkels ontvangen kan je overprikkeling bezorgen. Hoe zich dat uit is bij iedereen anders maar dat kan door bijv:

- Blozen,
- Huilen
- Gillen
- Trillen
- Boos worden
- Jezelf terugtrekken (verlegen worden)
- Dichtklappen



Chronische overprikkeling kan ook depressie, chronische vermoeidheid of angststoornissen ontwikkelen. Daarom is het belangrijk dat je weet wat jou energie geeft en waarop je leegloopt.

Probeer voor jezelf eens bij te houden waar jij van oplaadt of op leegloopt op een dag gezien. Je krijgt op deze manier een goed beeld hoe je jouw batterij optimaal kan houden.

Overmatig druk zijn in je hoofd kan bijv. een leegloper zijn voor veel introverte hps'ers. Zo kan het ook gebeuren dat een bezoek aan een bepaald persoon een leegloper is, maar je wil er toch graag heen omdat degene ziek is bijvoorbeeld. Probeer dan de tijd af te bakenen, zodat je zelf de regie houdt. Door dit te doen kun je dichter bij jezelf blijven en kom je toch tegemoet aan degene die even je hulp nodig heeft.

Soms is het niet te vermijden dat je overprikkeld raakt. Of het nu thuis op je werk of op school is of op een verjaardag, overal zijn prikkels. Het is wel zorg om te kijken hoe jij jezelf kan ont-prikkelen bijv. door:

- Douchen
- Dansen
- Gillen, trillen
- Huilen
- Mediteren
- Stampen met je voeten
- Yoga
- De natuur in gaan
- Muziek luisteren of maken. Zingen
- Handen en polsen onder de koude kraan spoelen
- Je om te kleden als je uit je werk komt of uit school, zodat je met andere energie in contact komt
- Hobby uitvoeren

4.1 Wat zijn jouw opladers en leeglopers op dit moment?

Probeer gedurende 2 a 3 weken bij te houden wat voor jou opladers en leeglopers zijn. En beantwoord vervolgens de volgende vragen na elke week.

1. Wat valt je op in de lijst opladers/leeglopers?
2. Wat kun je zelf doen om het aantal leeglopers te verkleinen?
3. Slaat de balans uit naar opladers of leeglopers aan het einde van de week?

OPLADERS

LEEGLOPERS

4.2 Prikkel inventarisatieplan:

Welke prikkel zorgt ervoor dat jij ineens in de overprikkeling kan schieten en leeg loopt. Wanneer je jouw triggers kent kun je er rekening mee houden en leer je hoe het komt dat je ineens leeg loopt en overprikkeld raakt. Hoe bewuster je wordt. Hoe makkelijker je weer kan ont-prikkelen.

Prikkels kunnen zowel intern of extern zijn:

- Auditieve prikkels (geluiden)
- Visuele prikkels (licht, beelden)
- Tactiel contact (bijv naad in de sokken, labeltjes in kleding)
- Geuren
- Sferen
- Stemmingen van anderen, sociale interactie.
- Smaak
- Drukke
- Pijn
- Anders:

Beschrijf voor jezelf zo concreet mogelijk wat jou prikkelt. Op welk moment van de dag, in welke setting bijvoorbeeld thuis of op je werk of school, bij welke personen.

Welke externe prikkel vind jij onplezierig?

(achtergrondgeluiden, schreeuwende kinderen, sterke geuren van vet eten of juist vieze parfum of lichaamsgeuren. Muffe kantoorruimtes, slechte ventilatie. Mensen die alleen maar over zichzelf praten, of juist alles van jou willen weten. Harde wind, felle zon, droge lucht, vochtige lucht etc.)

Welke interne prikkel vind jij niet fijn?

(veel moeten, snel een beslissing moeten maken, honger/dorst gevoel. Buikpijn, hoofdpijn. Gevoelens van angst en onzekerheid. Paniekerig gevoel. Controle willen houden etc)

Prikkels van onder en over overprikkeling

- Slecht slapen
- Vermoeidheid
- Down voelen
- Hoofdpijn
- Concentratieproblemen
- Impulsief gedrag
- Darmklachten
- Eenzaamheid
- Onverklaarbare pijnen.

Signalen van overprikkeling

(veel in je hoofd zitten en contact met je gevoel kwijt zijn, je voelt je opgejaagd, kortaf, hoofdpijn, zin in snoepen, nergens toe komen, tot laat achter tv of sociale media)

Signalen van onderprikkeling

(Gevoel van zinloosheid en verveling, hangerig, apathisch, verslachte aandacht, nergens zin in hebben, geen actie ondernemen naar contacten of leuke dingen meer willen doen)

Wat werkt voor jou als contragedrag. Denk hierbij aan dingen die voor jou werken door actief op te laden of juist pas op de plaats te nemen.

- Gaan sporten
- Een opleiding of cursus volgen
- Me-time inplannen
- Natuur opzoeken
- Hobby's gaan doen
- Meditatie of mindfulness
- Goede vrienden of familie opgaan zoeken
- Diepgang opzoeken bij mensen

Wat werkt voor jou om prikkels te mijden?

(bijv telefoon uitzetten na bepaalde tijd, korte pauzes inlassen en even rondje gaan lopen, muziek luisteren, mediteren, emoties delen met dierbare, ademhalingsoefeningen etc)

Wat werkt voor jou om onderprikkeling te voorkomen?

(Wandelen, fietsen, culturele activiteiten, hobby oppakken, met goede vrienden afspreken, nieuwe recepten gaan koken, sporten, cursus volgen, goed boek lezen of podcast luisteren)

Probeer bovenstaande voor jezelf zo goed mogelijk in kaart te brengen. Dit kost tijd en wellicht zul je hier je hele leven aandacht voor moeten hebben. Vraag waar kan hulp van je vrienden, partner of andere die dicht bij je staat en die je ook echt vertrouwd.

Hoe meer je je prikkels in beeld hebt hoe makkelijker je leven zal verlopen en zul je hoogsensitiviteit echt als kracht gaan zien i.p.v. als last.

Succes!

5. Angst,-en paniek klachten & HSP

Mogelijk heb je na het lezen van voorgaande informatie al meer duidelijk waardoor jij ineens overvallen kan worden door momenten van angst,- en paniek. Waardoor het gevoel van onveiligheid ontstaat wat je vervolgens nog angstiger maakt.

Als je last van paniekaanvallen hebt, voelt het alsof je in drijfzand verstrikt zit. Hoe harder je vecht om er uit te komen, hoe erger het wordt. Dit komt omdat je alarm nog scherp afgesteld staat, het gaat wel af maar er is geen direct acuut gevaar meer..

Omdat je het vertrouwen (nog) mist, ga je maar door met wat je eigenlijk altijd deed. Je kunt namelijk op dat moment ook niet handelen vanuit nieuwe ervaringen, omdat die gewoonweg nog niet zijn aangeleerd. Je handelt vanuit oude patronen, gaat situaties uit de weg en trekt je terug. Met als uiteindelijk doel je comfortabel willen voelen, controle terug te willen. Iets wat zeker niet raar is, zeker als wij naar de functie van ons brein kijken, want bij acute angst zou het immers eerder vreemd zijn om weloverwogen beslissingen te kunnen maken. Stel er staat een grote beer voor je te grommen, zou jij dan eerst nadenken wat deze beer eigenlijk van je wil? Zou je eten voor hem gaan zoeken?

Kortom bij het gevoel van stress en angst gaat je hartslag gaat omhoog en er wordt adrenaline aangemaakt waardoor je lichaam in staat van paraatheid wordt gebracht en de voorbereidingen treft om te overleven.

Het is belangrijk dat je voor jezelf steeds meer duidelijkheid krijgt welke triggers dit systeem bij jou activeren.

5.1 Ademhalingsoefeningen

Loslaten van stress

Merk je dat je gestrest bent of voel je angst opkomen. Let dan vooral goed op je ademhaling. Mogelijk kan onderstaande oefening je hierbij helpen. Door deze ademhalingsoefening breng je het spanningsdeel,- en ontspanningsdeel van je zenuwstelsel optimaal in balans.

- Zorg dat je stevig en comfortabel zit met je ogen gesloten
- Adem in door je neus en uit door je mond
- Adem vier seconde in en houd dit vervolgens 4 seconde vast
- Adem vier seconde uit en houd dit vervolgens 4 seconde vast
- Houd dit zolang vol tot het goed voelt
- Breng je aandacht terug naar je lichaam en adem diep in
- Bij uitademing open je rustig je ogen

Rust in je hoofd

Als je uitademt en vasthoud dan activeer je het ontspanningsdeel van je zenuwstelsel en ervaar je ook sneller rust in je hoofd. Bij deze oefening adem je kort in, adem je vervolgens 6 tellen uit en houd je de adem vervolgens 4 tellen vast.

- Zorg dat je stevig zit met je ogen gesloten
- Adem kort in door de neus en vervolgens 6 tellen uit door de mond
- Houd vervolgens 4 seconde vast alvorens je weer kort inademt
- Herhaal dit patroon 3 minuten.
- Ga met je aandacht rustig terug naar je lichaam en je buik
- Open rustig je ogen.

6.Nawoord

Je weet nu beter wat Hoogsensitiviteit is en welke variaties er zijn. Mogelijk heb je ontdekt of je meer over introverte of juist extraverte kenmerken beschikt. Het kan ook zo zijn dat je op je werk misschien wel meer introvert gedrag vertoont en thuis extravert of andersom. Ook gebeurt het dat er veel misverstanden zijn over de hoogsensitieve High Sensation Seeker omdat er dan vaak gedacht wordt dat deze groep houdt van extreme sporten (iets wat niet perse zo hoeft te zijn).

Want zoals ik al eerder aangaf, als de hulpverlening geen rekening houdt met jouw persoonlijkheidskenmerken (HSP en welke variant daarvan) dan wordt een traject/therapie gebouwd op drijfzand. Je kent het vast wel.

Je loopt in het tuincentrum een mooie citroenplant, met prachtige citroenen tegen het lijf en besluit hem te kopen. Thuis krijg deze een mooi plaatsje en vanuit de omgeving ontvang je lovende reactie en iedereen wil weten bij welk tuincentrum jij die plant op de kop hebt weten



te tikken. Je voelt je blij dat jij nou net dat ene mooie plant hebt weten te scoren, na een aantal maanden vallen de vruchten eraf, deze verwerk je nog heerlijk in een gerecht en zo geniet je nog eerlijk na!

Het jaar erop merk je dat er nooit meer van die vruchten aan komen als toen je hem kocht. Je baalt, maar koestert ondanks alles toch nog die mooie citroenplant, al komen de vruchten nooit meer tot bloei. Ergens diep van binnen weet ook jij wel dat citroenen niet groeien in een klimaat als in Nederland, dat ze nooit meer die vruchten zullen geven als dat ene jaar! Zo zie ik het ook met therapie. Deze helpt pas als de basisomstandigheden optimaal zijn, want je kunt niet gaan bouwen op drijfzand, mits je de juiste materialen gebruikt.

Er zijn honderden mooie erkende therapievormen om je van bepaalde klachten af te helpen, maar als je niet goed weet waardoor je klacht gevoed wordt dan blijf je aan symptoombestrijding doen. Inmiddels weet je dat 1 op de 5 mensen hoogsensitief is; Als van de bewezen therapievormen tussen de 80-90% werkt dan is de vorm succesvol maar wat als je net bij de 10% hoort waarbij het niet voldoende werkte?

7. Persoonlijke traject

Heb je na het lezen van dit e-book het gevoel dat dit ook over jouw gaat en wil je meer handvaten over **wat jij zelf kan doen om moeiteloos de beste versie van jezelf te leren kennen?**

Op de website www.praktijktupay.nl vind je hierover meer. Of blijf op de hoogte via LinkedIn, Facebook of Instagram.

Contact gegevens:

Marjan Schamp
www.praktijktupay.nl
contact@praktijktupay.nl
Telefoon: 06-20500091

Bezoekadres (op afspraak)

Schoenaker 10
6641 SZ Beuningen

Nieuwe Aamsestraat 32
6662 ND Elst



