

## Ben ik hoogsensitief of gewoon overprikkeld? Expert legt het verschil uit: “Je hebt sneller honger en koud”



Voel je je snel overprikkeld? Geef je te veel energie aan anderen? De kans bestaat dat je hoogsensitief bent. Je doet en voelt veel voor je omgeving, maar bent zo je eigen grootste vijand. Psycholoog Séverine Van De Voorde legt uit hoe je van hoogsensitief zijn een kracht maakt, in plaats van een last. “Met je voelsprietten neem je andermans emoties over. Dat zorgt voor stress.”

HLN - Marie Pauwels 05-01-24, 16:00

Zo'n twintig procent van de bevolking is hoogsensitief, weet klinisch psycholoog en auteur Séverine Van De Voorde, maar over de term heerst veel onduidelijkheid. “Hoogsensitiviteit is in feite een pakket aan kwaliteiten, maar het wordt vaak verward met overprikkeling of prikkelbaarheid. Hun brein werkt anders, waardoor ze een groter risico lopen op stress en burn-out.”

### **Hoogsensitiviteit in een notendop**

“Hoogsensitieve mensen hebben een groot empathisch vermogen, een sterk oog voor detail, maar ook voor het totaalplaatje, meer zelfreflectie, een sterk rechtvaardigheidsgevoel,... En dat is niet willekeurig: hun brein verwerkt informatie anders en diepgaander. Ze pikken meer dingen op dan anderen, en dat zie je ook echt terug op hersenscans.”

Mensen die hoogsensitief zijn kunnen ontzettend genieten van kleine dingen.

Klinisch psycholoog en auteur Séverine Van De Voorde

Een logisch gevolg daarvan is dat ze de wereld intenser beleven. En dat geldt zowel in de negatieve als positieve richting. “Mensen die hoogsensitief zijn kunnen ontzettend genieten van kleine dingen. Maar dat ze anders naar de wereld kijken dan tachtig procent van de bevolking, is niet altijd makkelijk. Ze zien dingen die anderen niet zien en denken meer na. Dat kan voor frustratie en een teveel aan stress zorgen.”

Wil je elke dag de NINA nieuwsbrief van HLN ontvangen via e-mail?

### **Van last naar kracht**

“Hoogsensitiviteit is in feite een pakket aan kwaliteiten. Een sterke sociale intuïtie en aanvoelen wat anderen nodig hebben, behulpzaam en zorgzaam zijn, dat zijn mooie eigenschappen. Maar daardoor gaan hoogsensitieve mensen vaak ook veel energie in anderen steken. En met hun voelsprietten nemen ze daarnaast andermans emoties over. Dat vergroot het risico op een teveel aan stress of zelfs burn-out.”

Hoogsensitieve mensen bezitten mooie eigenschappen, maar als ze die niet leren doseren, belanden ze in een staat van chronische stress.

Klinisch psycholoog en auteur Séverine Van De Voorde

Daar heeft Séverine zelf ervaring mee: ze belandde, net als veel van haar cliënten, in een burn-out. “Zo kwam ik er op latere leeftijd achter dat ik hoogsensitief ben. Mensen die hoogsensitief zijn, belanden niet automatisch in een burn-out, maar er is wel een groter risico. Omdat hun energie vaak verloren gaat aan de foute dingen. Ze bezitten echt mooie eigenschappen, maar als ze die niet leren controleren en doseren, belanden ze in een staat van chronische stress.



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert hoogsensitiviteit en stress-, veerkracht- en loopbaancoach, auteur van diverse boeken, waaronder 'Van stress naar veerkracht' en 'Hoogsensitief omgaan met stress'. © rr

In haar boek 'Hoogsensitief omgaan met stress' reikt Séverine praktische tips aan om van hoogsensitiviteit een kracht in plaats van een last te maken.

“Onder chronische stress wordt onze prefrontale cortex buitenspel gezet. Die hebben we nodig om te kunnen relativeren, om empathisch te denken en positief te blijven, om impulsen en emoties onder controle te houden,... Dat zijn allemaal dingen waar hoogsensitieve mensen heel sterk in zijn. Maar als je onder chronische stress staat en je prefrontale cortex buiten spel wordt gezet, kan je geen beroep meer doen op je kwaliteiten en wordt je hoogsensitiviteit een last.”

# Verlengde uitademing en beweging zijn twee makkelijke manieren om je zenuwstelsel te kalmeren.

Klinisch psycholoog en auteur Séverine Van De Voorde

“Het is dus zeer belangrijk om gedurende de dag regelmatig je stresshormonen af te voeren. Voor iedereen, maar zeker als je hoogsensitief bent. Verlengde uitademing en beweging zijn twee makkelijke manieren om je zenuwstelsel te kalmeren. Probeer dus voldoende momentjes van zelfzorg door je routine te verweven.”

Concreet doe je dat zo. “Als je staat te wachten aan de microgolf of printer, neem dan niet je smartphone, maar gebruik die momenten om actief je stresslevels te doen zakken. Adem diep in en uit, span je spieren op en laat ze weer los om opgebouwde stress los te laten. Ikzelf sta één keer per dag op om mijn lichaam los te schudden. Aan het einde van de rit maakt dat een groot verschil, en ‘s avonds heb ik minder tijd nodig om tot rust te komen.”

“Hoogsensitieve mensen doen vaak véél voor anderen. Omdat ze bang zijn om ‘nee’ te zeggen of teleur te stellen. Ze zijn zo gericht op de buitenwereld dat ze niet meer stilstaan bij wie ze zelf zijn en wat ze zelf willen. Daardoor stoppen ze te veel energie in de verkeerde dingen.”

“Probeer uit te zoeken wat voor jou belangrijk is en maak keuzes. Wat geeft mij energie, wat kost mij energie? Waar wil ik energie in steken? Zo voorkom je overprikkeling en een teveel aan stress.”

“Mensen die hoogsensitief zijn, worden weleens vergeleken met een orchidee. Het zijn heel mooie bloemen, maar ze kunnen enkel bloeien onder de juiste omstandigheden. Zij moeten dus echt een context creëren die past bij wat ze zelf nodig hebben, zowel op privé als professioneel vlak. Van een omgeving die past bij hun kwaliteiten tot mensen die hen accepteren voor wie ze zijn en die hun behoeften respecteren.”

Is het je nog steeds niet helemaal duidelijk of je nu hoogsensitief of gewoon overprikkeld bent? Séverine overloopt een lijstje met drie hoofdeigenschappen waaraan je het verschil herkent.

### Ben ik hoogsensitief of overprikkeld?

Het sterker opmerken van externe signalen

“Hoogsensitieve mensen hebben een sterke opmerkzaamheid voor dingen uit hun omgeving. Ze hebben het meteen gezien als je een nieuwe bril aanhebt, dat je haar veranderd is, ... Ze zijn ook gevoeliger voor prikkels uit het eigen lichaam. Ze hebben sneller honger, te koud of te warm. Daarnaast hebben ze een sterke intuïtie, omdat ze subtiliteiten beter opmerken.”

Meer vragen stellen

“Mensen die hoogsensitief zijn, willen weten hoe alles in elkaar zit. Ze zullen niet aan iets beginnen zonder dat ze alle informatie hebben. Ze kijken meer naar risico's op lange termijn: als we dit gaan doen, zal die persoon mogelijk zo reageren. Maar ze kijken ook meer naar alle mogelijke kansen, wat een groot voordeel kan zijn. Hoogsensitieve mensen zitten vaak in hun hoofd al een paar stappen verder.”

Meer sociale intuïtie

“Hoogsensitieve mensen zijn sterk bezig met belangen van de groep, het gezin, het bedrijf of de samenleving. Ze cijferen zichzelf soms weg, iets wat ze moeten afleren om zichzelf te beschermen. Anderzijds zijn ze heel goed in bemiddelen en het verenigen van mensen. Omdat ze zich heel goed in de perspectieven van verschillende personen kunnen plaatsen.”

“Voor velen is het een openbaring om te weten dat ze hoogsensitief zijn en dat hun brein anders werkt”, besluit Van De Voorde. “Daardoor kunnen ze milder zijn voor zichzelf, maar ook voor anderen. Ze weten dan dat ze anderen niet meer hoeven te overtuigen van hun redeneringen, want ze zien de wereld gewoon anders.”



Meer lezen? 'Hoogsensitief omgaan met stress' van Séverine Van De Voorde is nu verkrijgbaar bij Borgerhoff & Lamberigts voor 22,99 euro. © rr