

Omgaan met hoogsensitiviteit-ontkenners

Als HSP kreeg je waarschijnlijk al eens te maken met onbegrip over je sensitiviteit van familie, vrienden en collega's of misschien zelfs van een hulpverlener zoals een arts of psycholoog. Hoe komt het dat er nog steeds mensen zijn die niet geloven in het bestaan van hoogsensitiviteit? En hoe ga je er het best mee om als mensen je gevoeligheid niet serieus nemen?



Je hebt het vast al meegemaakt: je collega vindt hoogsensitiviteit een modewoord voor mensen die geen confrontaties durven aan te gaan. Of je hoort op het nieuws dat tegenwoordig iedereen wel hoogsensitief is. En je moeder vindt dat jij onmogelijk hoogsensitief kunt zijn omdat je je grenzen durft aan te geven en vindt het aanstelleritis. De reden waarom hoogsensitiviteit zo vaak niet begrepen wordt of wordt ontkend, is dat de meeste mensen niet weten wat het echt is doordat er heel wat incorrecte info circuleert. Informatie in de media is meestal eenzijdig of zelfs fout. Het wordt verward met overprikkeling of overemotioneel reageren. Of het wordt gereduceerd tot prikkelgevoeligheid. Dit leidt tot grote misverstanden. Niet elke HSP raakt namelijk overprikkelend en niet iedereen die overemotioneel reageert, is hoogsensitief. Ook mensen met ASS, trauma, borderline persoonlijkheidsstoornis en burn-out, zijn zintuiglijk gevoelig en snel overprikkelend. De essentie (en dus het onderscheidende kenmerk) van hoogsensitiviteit is dan ook niet de prikkelgevoeligheid maar de complexe en diepgaande verwerking van informatie. Dit gegeven meer benadrukken, zou al veel van het ongeloof en de negatieve connotatie wegnemen.

Geen diagnose

Dat hoogsensitiviteit zelfs bij ggz-professionals als onzin wordt afgedaan, heeft te maken met deze foute kennis én met het feit dat hoogsensitiviteit geen officiële diagnose is. En daarom meestal niet aan bod komt in de opleiding. Wil je dus als hulpverlener weten wat hoogsensitiviteit echt is, dan moet je zelf het initiatief nemen om je te

gaan verdiepen in de wetenschappelijke literatuur hierover. Gelukkig wordt die info meer en meer naar buiten gebracht, bijvoorbeeld via het boek *Het hoogsensatieve brein* en de blog van Esther Bergsma (www.hoogsensatief.nl), het onderzoeksplatform www.sensitivityresearch.com, masterclasses en congressen van HSP experts.

Hoe ga je om met het bestaan van dit onbegrip?

1. Informeer jezelf heel goed over wat hoogsensitiviteit echt is, wat bekend is vanuit de wetenschap. Wanneer je het zelf echt goed begrijpt, kun je met overtuiging correcte info geven aan anderen, toch krachtig blijven staan als de ander het niet serieus neemt én voorkom je dat je begint te twijfelen aan jezelf. Leer ook je eigen behoeftes, sterktes en valkuilen goed kennen. Zo zul je minder geneigd zijn om je door het onbegrip van de ander te laten beïnvloeden in je keuzes en reacties.
2. Accepteer dat niet iedereen het zal begrijpen. Als HSP verwerk je info op een heel gedetailleerde, diepgaande en complexe manier. Hierdoor leg je veel meer linken die anderen niet leggen en zie je veel beter het totaalplaatje dat niet-HSP's vaak ontgaat. Je hebt dus een brein dat info helemaal anders ver-

werkt dan ongeveer 80% tot 85% van de bevolking. In mijn praktijk merk ik dat ontdekken dat niet iedereen zoals jij naar de wereld kijkt, een enorme openbaring kan zijn. Het verklaart waarom anderen niet zien wat jij ziet, minder geraakt worden door bepaalde dingen (zoals kritiek en onrecht), of dingen doen waarvan jij vindt dat ze niet horen. Anderzijds is het ook een opluchting te weten dat je niet iedereen kan of moet overtuigen van bepaalde zaken.

3. Gebruik de term hoogsensitiviteit enkel bij mensen waarvan je vermoedt dat ze het (willen) begrijpen. Bij mensen waarvan je niet zeker weet dat ze er voor openstaan, spreek je beter vanuit je behoeften, obstakels en grenzen. Bijvoorbeeld: ik doe maar één sociale activiteit per weekend, geluid komt sterk binnen, ik ben snel afgeleid, ik heb tijd nodig om na te denken en dingen te laten bezinken.
4. Omring je zoveel mogelijk met mensen die echt bij jou passen omdat ze jou onvoorwaardelijk accepteren. Je 'tribe' als het ware. En ga op zoek naar mensen die op dezelfde manier als jij denken, bijvoorbeeld via een HSP-community, een hobby of vereniging waar je mensen met gelijke interesses en waarden kunt ontmoeten.

69

De essentie van hoogsensitiviteit is niet de prikkelgevoeligheid maar de complexe en diepgaande verwerking van informatie

Toch een botte opmerking?

Toch zul je ongetwijfeld wel eens meemaken dat de ander bij hoog en bij laag beweert dat hoogsensitiviteit niet bestaat. Daardoor kun je overspoeld worden door intense emoties als verdriet, frustratie, teleurstelling of kwaadheid. Misschien draag je dit gevoel dagen later nog met je mee. Misschien voel je ook nog de neiging om jezelf te gaan verdedigen of de ander te gaan overtuigen. Deze grotere impact heeft enerzijds te maken met de eigenschappen van het hoogsensitieve

brein, zoals intens voelen en denken. Anderzijds heeft het er ook mee te maken dat HSP's vaker afwijzingsgevoeligheid hebben ontwikkeld en daardoor constant bezig zijn met ervoor te zorgen dat ze door iedereen geaccepteerd worden. Het is daarom belangrijk om met die afwijzingsgevoeligheid aan de slag te gaan zodat het jouw leven minder domineert. Daarnaast kun je op het moment zelf gebruikmaken van onderstaande strategie.

Hoe kun je reageren op een hoogsensitiviteit-ontkenner?

1

Blijf bij jezelf

Richt je aandacht bewust op je ademhaling. Adem via de buik en maak je uitademing langer dan je inademing (bijvoorbeeld 4 tellen in en 6 tellen uit). Zo hou je ook je stresslevel laag waardoor je emoties en impulsen beter onder controle kan houden.

3

Wees kort in je reactie naar de ander

Op die manier sluit je het gesprek onderwerp af, laat je geen ruimte voor discussie en vermijd je dat er nog meer olie op het vuur wordt gegooid waardoor je nog kwader wordt. Gebruik bijvoorbeeld één van de volgende standaardzinnen: 'Ik denk daar anders over', 'Oké' of 'Jammer dat je het niet begrijpt'.

2

Gebruik een beeld van afscherming om de woorden niet te laten binnenkomen

Gebruik een beeld van afscherming om de woorden niet te laten binnenkomen. Stel je bijvoorbeeld levendig voor dat je wordt omringd door een beschermende bubbel of dat je een eend bent waar alles weer van afglijdt. Je kan als extra ondersteuning ook je handen als beschermingstool gebruiken: leg ze bijvoorbeeld op je hart alsof je jezelf een knuffel geeft.

4

Gebruik je interne dialoog om jezelf gerust te stellen

Naast wat je tegen de ander zegt, is wat je tegen jezelf zegt nog veel belangrijker. Je interne dialoog kan ervoor zorgen dat het je niet zo raakt. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf dat iedereen recht heeft op zijn eigen mening, dat iedereen door zijn eigen bril naar de wereld kijkt, dat het onbegrip van de ander geen onwil is maar onkunde en dat je geen emotionele verbinding met de ander wil, waardoor wat hij of zij denkt, voor jou niet belangrijk is.

Welke hulpverlener kies je als HSP?

Een hulpverlener vinden die gespecialiseerd is in hoogsensitiviteit, is ideaal maar niet altijd noodzakelijk. Bijvoorbeeld als je wil werken rond een thema dat niet per se eigen is aan het sensitieve brein zoals keuze van een baan, omgaan met stress en angsten. Wat je wel minstens mag verwachten is dat hij/zij hoogsensitiviteit erkent en tot op een bepaald niveau ook snapt. Wanneer je geconfronteerd wordt met iemand die weigert om het bestaan van hoogsensitiviteit te erkennen, die jouw sensitiviteit niet serieus neemt of wegwimpelt, dan is het nodig om iemand anders te zoeken. Daarnaast is het ook essentieel om een klik te voelen. Onderzoek wijst uit dat de therapie methode die de hulpverlener gebruikt, veel minder impact heeft dan de relatie die jullie hebben. Alleen als je je erkend, gewaardeerd, gerespecteerd, gehoord, gezien, geborgen en veilig

voelt, is verandering mogelijk. Vertrouw op je sterke intuïtie als HSP. Als je na één of meer sessies merkt dat het niet helemaal goed voelt, dan zoek je beter iemand anders. Dat bespaart zowel jou als de hulpverlener heel wat tijd, energie en frustratie.

Wil je anders leren omgaan met je eigenschappen en valkuilen die eigen zijn aan het sensitieve brein, dan heb je juist wél een HSP-expert nodig. Dat is iemand die hoogsensitiviteit door en door begrijpt en concrete handvatten kan aanbieden. Voor namen van goede HSP-professionals kun je bijvoorbeeld terecht op www.hspvlaanderen.be, www.hoogsensitief.nl en www.hooggevoeligheelgewoon.nl.



Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, HSP-professional, veerkracht- en loopbaan-coach, auteur (van o.a. *Van stress naar veerkracht*) en online inspirator van

www.vanstressnaarveerkracht.be, waar je ook de HSP community HSP Circle vindt. Met dank aan collega-HSP-experts Joke de Vreeze, Kristien Taelman, Nicole Dewinter en Suzanne Keyaerts voor de aftoetsing.