

Over-over gevoeligheid voor prikkels

Altijd al gehoord dat je mensen zo goed aanvoelt?

Dat je te gevoelig bent? Voor geuren, kleuren, geluiden, licht en sfeer? Misschien ben jij dan een **Hoogsensitieve Persoon, oftewel HSP**, naast of misschien wel in plaats van AD(H)D'er.

“Je hebt dan wel de diagnose ADD maar ik denk dat je hier veel in zult herkennen”, zegt mijn haptotherapeute en ze drukt me het boek *Follow Your Senses - Alles wat jou nooit verteld is over hoogsensitiviteit* in handen.

Door een wonderlijk toeval (of een gevalletje HS) zit ik een paar weken later in de bijzonder stille werk-kamer van Felix Brabander, schrijver van het boek en befaamd HSP-coach, voor dit interview!

TEKST: HISKE SCHERRENBURG

Ik ben als vrijwilliger actief bij AD(H)D-café Utrecht en weet al mijn hele leven dat ik anders ben. Sinds een jaar of vijf heb ik de diagnose ADD, wat veel verduidelijkt. Maar ik bleef toch met een hoop vragen zitten die ik nergens beantwoord kreeg. Het boek was een openbaring en ik wil hier heel graag een tipje van de HSP-sluier oplichten. Nooit eerder heb ik iemand geïnterviewd, dus best wel zenuwachtig begin ik het gesprek.

Wat is HS, ofwel hoogsensitiviteit, precies?

De pure definitie van HS is volgens mij: een heel gevoelig zenuwstelsel. Verhoogde tot extreme gevoeligheid voor EXTERNE PRIKKELS. Dat loopt van gevoelig zijn voor geluid, geur, kleur, sfeer,

licht, stemming van anderen tot paranormale begaafdheid en voorvoelen. Je wordt zo geboren, en doordat je constant wordt afgeleid door externe prikkels leer je nooit wat je eigen behoeften, impulsen en talenten zijn. Je leert niet wie je zelf bent en stemt je eigenlijk altijd af op de behoeften van de ander. Om de harmonie te bewaren en conflicten te vermijden, doe je maar wat die ander wil. Hierdoor raak je steeds verder van jezelf af. Als je vanaf je jonge jaren hoort dat je mensen zo goed aanvoelt, geeft dat wel een goed gevoel en ga je daar naar leven. Vaak beland je in een zorgend, sociaal beroep en dat kan het begin van het einde zijn. Je kunt geen nee zeggen zonder schuldgevoel, je voelt te veel mee met cliënten en de burn-out ligt op de loer.

Interviewster Hiske Scherrenburg



Ik heb de snelst gedaan op jouw website en scoorde bijna 100%, maar dan als HSS, *Highly Sensitive Sensation Seeker*. Dan heb je HS maar zoek je de prikkels juist op, waardoor je structureel over je grenzen gaat. Zo herkenbaar!

Toch weet ik zeker dat ik ook ADD heb. Ik heb bijvoorbeeld veel last van externe prikkels, maar ook van interne prikkels en onrust. Ik kan me voorstellen dat er meer mensen zijn met de diagnose AD(H)D die zich ook in jouw omschrijving van HS of HSS herkennen. Kan AD(H)D samengaan met HS/HSS of lijkt het gewoon erg op elkaar?

Het kan zeker samengaan. Zowel met ADD als met ADHD of PDD-nos. Ik wil graag even de verschillen uitleggen tussen deze vier, zoals ik dat zie. Want die zijn er zeker.

ADHD is een concentratiestoornis met hyperactiviteit. Je blijft druk, ook in een rustige omgeving. Chaotische creativiteit. Prikkels van binnenuit.

ADD is niet simpelweg ADHD zonder de hyperactiviteit. Het kortetermijngeheugen werkt vaak slecht. Daardoor is er tragere

informatieverwerking en ontstaan er problemen in de communicatie. Chaotische creativiteit. Ook hier de prikkels van binnenuit.

PDD-NOS is een stoornis op een of meerdere gebieden zoals sociale vaardigheden, beeldend vermogen en motoriek, en een daarmee gepaard gaande andere beleving van de (sociale) omgeving, soms licht autistisch.

HS en HSS betekent een enorm rijk gevoelsleven. Je wordt rustig in een rustige omgeving en hebt uitsluitend last van prikkels van buitenaf. Heb je de HSS-variant, dan zoek je die prikkels paradoxaal genoeg toch steeds op en ben je feitelijk nog meer op de vlucht voor jezelf dan een 'gewone' HSP. Wezenlijk verschil met ADHD en ADD is echter dat die laatste twee onrustig geprikkeld blijven, ook in een rustige ruimte. Plus de creativiteit, die gericht is bij HSP.



Felix Brabander,
Follow your senses
€ 39,95. Te bestellen via de website van de auteur.

WAT EEN HSP ENERGIE KOST

- Onvoldoende bevestiging in eigen identiteit.
- Extreme oriëntatie op de ander.
- Onduidelijk onderscheid tussen "wat is van mij" en "wat van de ander".
- Onder stress moeilijk goede beslissingen kunnen nemen.
- Snel weggehaald kunnen worden van zichzelf.
- Zelfontkenning, o.a. van kwaliteiten (deels onbewust)
- Sterke mentale controlemechanismen om gevoelsindrukken te beheersen.
- Moeite om zichzelf te ontspannen.
- Gebrek aan focus, neiging tot versnipperen van energie.

Lekker kort door de bocht, maar wel duidelijk! Stel, je bent een ouder met AD(H)D en herkent je kind meer als een HSP. Wat doe je dan? AD(H)D'ers zijn vaak zelf chaotisch en ongeduldig en zullen het in veel gevallen lastig vinden om hun kind zo te begeleiden als jij in je boek omschrijft; rust, weinig prikkels...

Zoek om te beginnen een specialist die bekend is met alle vier de subgroepen! Iemand die de tijd neemt om jou als ouder goed uit te leggen hoe het werkt bij



WAT EEN HSP ENERGIE OPLEVERT

Extreem goed invoelingsvermogen.
 Herkent onuitgesproken signalen.
 Stemmingen en emoties aanvoelen en naar waarde kunnen schatten.
 Ziet bepaalde ontwikkelingen lang van tevoren aankomen.
 Potentieel een enorme creativiteit in eigen manier van zelfexpressie.
 In staat om snel mensen voor zich te winnen.
 Kan goed mensen met elkaar verbinden.
 Er voor anderen kunnen zijn.
 Grote loyaliteit.

Bron: boek *Follow your senses*

Meer weten?

www.

onesessioncoaching.nl/
 hsp-hoogsensitiviteit

(hier vind je ook
 de sneltest)

www.

followyoursenses.nl

een kind met HS. Vervolgens zou ik veel met je kind de natuur in gaan. Daar komt het tot rust. Probeer het ritme te vertragen, hoe moeilijk dat ook is. Laat je kind daarnaast kennismaken met de eigen binnenwereld door middel van creativiteit. Vaak kunnen deze kinderen goed zingen en dansen, schilderen, pianospelen enz. Het is wel zaak om dit goed te begeleiden en de grenzen te bewaken, in verband met overprikkeling.

Maar ouders met AD(H)D hebben vaak al moeite genoeg met het



Felix Brabander

aanvoelen van hun eigen grenzen.

Het beste wat je kunt doen voor je kind is jezelf helpen. Erken dat je zelf vaak moeite hebt met veel emotionele invloeden en het vertragen van je ritme. Ook daar moet je domweg veel tijd voor maken, hoe moeilijk dat soms ook is!

Je moet echt iets doorbreken. Je kunt het jezelf zo moeilijk maken, wat door de dynamiek van de HS, als dat speelt, zelf in stand gehouden wordt. Als je daar niet met hulp van iemand boven gaat hangen, kun je helemaal uitgeput raken. Je voelt je niet begrepen, niet gezien en je blijft daardoor maar op zoek naar mensen die je echt zien en begrijpen. Als je erin slaagt je verdriet te omarmen over het niet gezien worden - en dat is wat ik o.a. doe in mijn *One Session Coaching* - dan kun je verder.

Dat verdriet zit vaak in de loyaliteit naar de ouders. Je eigen verdriet wegduwen om je ouders te beschermen, maar in feite ben je jezelf aan het beschermen tegen een mogelijk verlies van je ouders! In de meeste gevallen is dat de rode draad bij HSP'ers, waardoor er een rem blijft zitten op hun gevoel. Ook als ze creatief zijn voelen ze dat het niet

doorpakt en dat ze zichzelf blijven saboteren. Ondertussen kunnen ze sociaal vaak prima functioneren en dat maakt het dan weer zo lastig te herkennen.

Kunnen mensen ook bij jou terecht met hun kind?

Mijn *One Session Coaching* doe ik niet met kinderen, maar ik ben bezig met meerdere partijen iets te ontwerpen voor deze groep.

Dan nog een pijnpuntje. ADHD, ADD en PDD-NOS zijn inmiddels wel geaccepteerd, maar als ik bij mijn ziektekostenverzekering aanklop voor een vergoeding voor coaching vanwege HS dan lachen ze me uit!

Ja zeg, iedereen is toch gevoelig!?! En sommigen van ons hebben daar last van en hebben dus wat hulp nodig. Maar inderdaad, er valt nog veel werk te verrichten op het gebied van voorlichting over dit boeiende onderwerp.

Na deze conclusie vertrek ik. Warm van binnen door alle indrukken, maar ijskoud van buiten, doordat het raam open stond. Ik heb zo'n vermoeden dat mijn gesprekspartner misschien wat overprikkeld werd door mijn nogal aanwezige parfum ;-). ●