

Hooggevoeligheid



Hooggevoeligheid: omgaan met talenten en beperkingen

Hooggevoeligheid is een aangeboren persoonlijkheids-trek, geen psychische aandoening, die bij 15-20% van de mensen voorkomt. Dat stelt Elaine Aron, een Amerikaanse psychotherapeut, die in 1986 de termen hooggevoeligheid en hoog-sensitieve persoonlijkheid of HSP introduceerde. Zij baseert zich ondermeer op het werk van de psychiater Carl Jung. Hooggevoeligheid heeft zowel voor- als nadelen.

Hooggevoelige mensen zijn vaak creatief, productief, attente partners en intellectueel begaafd. Dit komt door een sterke waarneming van subtiele zaken in de omgeving en een rijk en complex innerlijk leven.

De negatieve kant is de overgevoeligheid voor zintuigindrukken. Vooral na een lange blootstelling aan veel prikkels - veel drukte, licht en geluid - kunnen hooggevoelige mensen uitgeput of overweldigd raken. Vandaar hun behoefte aan rust en even alleen willen zijn en hun interesse in creativiteit en kunst.

Als kind zijn hooggevoelige mensen nogal eens overgevoelig of verlegen en introvert. Dit komt bij 70% van de hooggevoeligen voor.

Hooggevoeligheid hoeft geen probleem te zijn. Als je zowel de vermogens als de beperkingen herkent en er goed mee omgaat, kun je prima functioneren.

De juiste diagnose

Voor een goede (zelf-)behandeling is het van belang een juiste diagnose te stellen. Is er sprake van hooggevoeligheid of is er een ander probleem bij de informatieverwerking?

Een aantal beelden moet van elkaar onderscheiden worden. Aan de ene kant de hooggevoeligheid. Er is een verhoogde gevoeligheid voor de omgeving. Daarnaast is er een aantal situaties waardoor mensen overgevoelig zijn voor omgevingsprikkels, zonder dat ze hooggevoelig hoeven te zijn. Denk aan stress en crisissituaties, verkeerde voeding, drugs- en alcoholmisbruik, trauma en posttraumatische stress.

Hieronder gaan we wat dieper op deze oorzaken van overgevoeligheid in.

Overprikkeldheid of stressklachten

Hierbij lijdt de persoon aan een teveel aan zintuigindrukken. Er hoeft helemaal geen sprake van hooggevoeligheid te zijn. Oorzaken van overprikkeldheid kunnen zijn: Stress door spanningen van buitenaf (problemen met geld, werk, relatie, externe druk, etc.) Stress door spanningen van binnenuit (somberheid, angsten, etc.). Dit kan leiden tot nervositeit, slaapproblemen, angsten, prikkelbaar en agressief gedrag, etc.

Voeding Er is een aantal voedingsmiddelen die maken dat mensen gestrest, onrustig en geprikkeld raken. Bekendste zijn koffie, alcohol en andere stimulerende middelen, zoals energydrinks.

Minder bekend is de rol van suiker en - bij mensen die daar gevoelig voor zijn - de rol van additieven, bepaalde toevoegingen aan de voeding. Met 'suiker' bedoelen we hier niet alleen witte of bruine suiker, maar alles

wat zoet smaakt. Dus ook fruit, vruchtensap, snoep, chocolade, etc. In alles wat zoet smaakt zitten snelle suikers (mono- en disachariden) waardoor de suikerspiegel in het bloed stijgt. Als reactie daarop, stijgt de insulinespiegel, die de suikerspiegel doet dalen. Een hoge suikerspiegel kan dus leiden tot een te laag suiker in het bloed - en dus ook in de hersenen - waardoor het lichaam adrenaline gaat aanmaken. Hierdoor ontstaat onrust, jactigheid, in- en doorslaapstoornissen. Dit kan nervositeit en zelfs agressie geven. Op scholen in de VS, die 'suikervrij' werden gemaakt, verbeterde de sfeer, nam de agressie sterk af en stegen de leerresultaten en de concentratie.

Ook kunnen voedselallergie (gluten, koemelk, etc.) of voedselintolerantie (kleurstoffen, additieven) een rol spelen.

Drugs en alcohol Jongeren die gevoelig zijn, doen nogal eens aan 'zelfbehandeling' met drugs om zich af te sluiten van hun omgeving. Anderen gebruiken teveel alcohol, om gevoelens te onderdrukken of minder angstig te zijn. Dat dit alleen maar leidt tot meer problemen ligt voor de hand.

Trauma Door een traumatische ervaring die iemand meegemaakt heeft, is hij/zij erg alert geworden. Trauma's kunnen veroorzaakt worden door agressie en shocks; bijvoorbeeld een aanrijding, geweld, misbruik, overlijden van een geliefde. De eigen veiligheid en het vertrouwen in de wereld is afgenomen, waardoor de behoefte aan het controleren en beheersen van de omgeving ontstaat. Deze mensen kunnen evenals mensen uit de stressgroep lijden aan angsten, slaapstoornissen, etc. De toestand kan ook leiden tot depressie, vermijdingsgedrag en verlamming in het handelen.

Iemand die hooggevoelig is, is gevoeliger dan andere mensen voor stress, voeding, drugs en trauma's. Eenvoudigweg, omdat de informatie sneller en dieper binnenkomt dan bij andere mensen, door de gevoeligheid van het systeem.

Informatie verwerken

De hoeveelheid informatie die we moeten verwerken is de laatste decennia enorm toegenomen. Er wordt wel gezegd, dat de hoeveelheid informatie die een mens in de 21e eeuw in één dag te verstouwen krijgt, gelijk staat aan de hoeveelheid die een middeleeuwer in zijn hele leven te verwerken kreeg.

Net zoals voeding verteerd moet worden om er de voedingsstoffen en energie uit te kunnen halen, moet de informatie die we via onze zintuigen binnenkrijgen 'verteerd' worden en een plek krijgen.

Het verwerken van informatie is een functie van de ziel. De ziel heeft drie aspecten: denken, voelen en willen.

De bovenpool (denken), gevormd door onze hersenen en onze zintuigen, is het gebied van de ziel waar we het meest wakker zijn. De zintuigen halen de informatie binnen via onze ogen, oren, reuk, tastzin en smaak. Al deze zintuigen zijn gericht op de buitenwereld. De hersenen verwerken de informatie door de nieuwe gegevens te vergelijken met wat we al weten en deze nieuwe informatie daaraan te koppelen.

De onderpool (willen) wordt gevormd door onze stofwisseling en onze spieren.

De stofwisseling vindt vooral plaats in het buikgebied. Deze processen verlopen automatisch en vrijwel onbewust. We regelen niet dat ons hart klopt, dat onze

voeding verteert, dat we energie krijgen door te slapen en dat er genezings- en herstelprocessen in ons lichaam plaatsvinden. Onze spieren zorgen voor beweging. Zij worden geactiveerd als we in beweging komen en actief iets gaan doen. Zonder onze spieren kunnen we niet bewegen en hebben eigenlijk niets te willen.

De balans tussen de boven- en onderpool wordt gevormd door het middengebied (voelen).

Dit is het gebied van hart en longen, het gebied dat het sterkst reageert op onze emoties. Als we schrikken ademen we in of gaat ons hart sneller of heftiger, bonzend kloppen. Als we ontspannen komt onze ademhaling en hartslag tot rust. Door meditatie en ontspanning, door oefeningen of door verblijf in de natuur, kunnen we een diepere laag van voelen ervaren, onder alle emoties. Hierdoor ontstaat rust, inzicht en acceptatie. Het is wel belang om hier doelbewust tijd en ruimte voor in te plannen.

Kenmerkend voor hooggevoeligheid is het overheersen van de bovenpool. Het is alsof de zintuigindrukken te sterk binnenkomen, alsof er geen begrenzing tegenover de buitenwereld is. Zo kunnen fel licht, harde geluiden en drukte te sterk binnenkomen en (bijna) pijn doen. Dit leidt tot een verhoogde activiteit van de hersenen, om alle informatie te plaatsen.

Hooggevoelige mensen zijn zich minder bewust van hun lichaam, ze lijken er minder 'diep' in te zitten.

Jung, Sperry en Steiner

De Zwitserse psychiater Carl Jung beschreef vier psychologische types of functies. Twee rationele functies, waarbij denken tegenover voelen staat, en twee irrationele functies waarbij intuïtie tegenover gewaarworden staat. Steeds is één van deze functies dominant en de andere functies kunnen ondersteunend daaraan zijn.

De intuïtieve persoon gebruikt de informatie die hij verwerft als vertrekpunt, als basis voor nieuwe ideeën, mogelijkheden en kansen. Dit verloopt grotendeels onbewust. De intuïtieve persoon is vooral geïnteresseerd in visie en stelt zich de vraag: „waar gaat het hier in essentie om?” Daarbij heeft hij een soort irrationeel 'weten', waarmee hij een indruk heeft waar de oorzaak van het probleem wel eens zou kunnen zitten of waar de nieuwe kansen zijn te ontdekken. Na het intuïtieve proces (visie, idee, inval), kan een denkproces volgen, waardoor de ideeën onderzocht en getoetst kunnen worden.

De neuropsycholoog en neurobioloog Roger Wolcott Sperry stelt dat intuïtie een activiteit van de rechter, onbewuste, hersenhelft is, terwijl feitelijke en wiskundige analyse een activiteit van de linker hersenhelft is.

Rudolf Steiner heeft een meer spirituele benadering. Hij stelt dat er drie stadia van hoger bewustzijn zijn: imaginatie, inspiratie en als hoogste stadium intuïtie. In deze toestand is er een staat van directe en complete ervaring of zelfs eenwording met het object van de kennis, zonder dat het individu zijn zelfbewustzijn verliest.

Veel van de kenmerken van hooggevoeligheid zijn terug te vinden in de intuïtieve persoonlijkheid.

Twee kanten van de medaille

Hooggevoeligheid is als een medaille met twee kanten. De voorkant is van goud, het toont de positieve kanten. Dit zijn:

- Duidelijke visie, vaak verrassende inzichten in wat er speelt in de omgeving
- Creatief, scheppend. Hooggevoelige mensen zien of ontdekken vaak nieuwe kansen zonder dat ze daar sterk over na hoeven te denken. Ze hebben sneller een indruk wat de oorzaak kan zijn van de problemen waar ze zich in verdiepen
- Voelen andere mensen sterk aan, zien het vaak als anderen niet lekker in hun vel zitten of emotioneel zijn
- Hebben werk- en denkprocessen snel door zonder dat ze eerst alle vaardigheden hoeven te leren
- Voelen zich vaak verantwoordelijk voor de wereld en voor de mensen om hen heen
- Kunnen zo enthousiast zijn, dat ze snel in de flow komen en hun omgeving vergeten. Hebben daarmee een duidelijk focus en kunnen zo uren doorgaan. De kans bestaat dat ze dan signalen voor eetlust, dorst en slaap negeren of niet eens bewust worden
- Idealisme
- Zijn vaak een steunpunt en praatpaal voor hun omgeving, in het gezin, op school, op het werk en in de familie- en vriendenkring
- Een gevoel voor kwaliteit en schoonheid

De achterkant van de medaille daarentegen is van roest, toont de negatieve kanten. Problemen en beperkingen die bij hooggevoeligheid kunnen optreden zijn:

- Verlies van motivatie. Als de visie duidelijk is, is het onderwerp niet meer interessant. Hooggevoelige mensen hebben soms een hekel aan herhalend werk, als kwaliteit niet van belang is en het werk routineus of protocollair is
- Last hebben van emoties van anderen. Deze kunnen voortkomen uit spanningen in de werksfeer of emotionele spanningen in de omgeving, vooral als daar niets aan te doen is
- Afhaken als ze de zin niet zien van bepaalde werkzaamheden of – bij scholieren en studenten - van de leerstof
- Zich oververantwoordelijk voelen voor hun omgeving, met een bijna te sterke moraliteit. Daardoor kan soms de plicht gevoeld worden om het lijden van de omgeving of de wereld te dragen
- Grenzeloos door kunnen gaan. Door het niet voelen van de grenzen van hun lichaam of energie, kan dit leiden tot uitputting en burn-out
- Perfectionisme, moeite met afmaken van dingen omdat het altijd beter en mooier kan
- Moeite met besluiten nemen door de veelheid van keuzemogelijkheden die ze ervaren
- Teveel blijven nadenken en piekeren over problemen en niet tot actie en handelen komen
- Door de gevoeligheid voor hun omgeving en alle indrukken, kan de neiging ontstaan zich terug te trekken. Als kind kan dat grote verlegenheid met zich meebrengen, waardoor het lijkt alsof ze een contactstoornis hebben. Bij oudere kinderen en volwassenen kan het terugtrekgedrag leiden tot het vermijden en ontwijken van anderen

Zelfbehandeling: wat heeft een hooggevoelig persoon nodig?

Bij de begeleiding en het hanteren van hooggevoeligheid, gaat het erom de positieve kant van de medaille te versterken en minder last te hebben van de negatieve kant. Een aantal benaderingen zijn mogelijk:

Omgaan met informatie

- Tijd en ruimte maken om alle zintuigindrukken te verwerken. Dat kan door een terugblik op de dag, waarbij alle indrukken en gebeurtenissen van de afgelopen 24 uur in omgekeerde volgorde nog eens de revue passeren. Het is hierbij belangrijk om neutraal naar de gebeurtenissen te kijken, zonder emotioneel te worden. Kijk als het ware naar jezelf, alsof het iemand anders betreft die toevallig op je lijkt
- Momenten op de dag nemen, waarin het mogelijk is om even alleen te zijn en tot rust te komen. Bijvoorbeeld door even de ogen te sluiten (al is het op de WC) of door een wandeling te maken
- Teveel zintuigindrukken vermijden
- Beeldschermwerk beperken. 's Avonds niet de hele avond voor de TV hangen, overdag een geluidsbehang vermijden (niet de hele dag de radio aan hebben staan)
- Bij kinderen werkt het goed om een vaste tijd voor al het beeldschermwerk af te spreken (1/2 tot 2 uur afhankelijk van de leeftijd). Deze tijd kan dan verdeeld worden over TV, computer en smartphone
- Rommel en onafgemaakte zaken thuis en op het werk verwijderen
- Teveel drukte vermijden, door bijvoorbeeld niet in de spits naar het werk te gaan, of geen boodschappen te doen op piekuren

Bescherming tegen negatieve indrukken, die je niet loslaten

- Geen enge films of documentaires kijken, als je ze niet goed kunt loslaten en er emotioneel (somber, angstig) van wordt
- Vooral bij kinderen opletten wat ze tegenkomen op de TV of via het internet

Ritmisch leven

- Zorgen voor een afwisseling tussen rust en activiteit
- Regelmatige korte pauzes nemen, die dan niet opgevuld worden door de computer of smartphone
- Gewone pauzes houden: koffietijd, lunch- en theetijd.
- Zorgen voor een strak dagritme (dus saai!)
- Op tijd naar bed, zelfs al ben je enthousiast geworden voor iets op het internet, op de TV of een boek
- Op vaste tijden eten

Zorgen voor versterking van het innerlijk

- Meditatie en mindfulness, yoga, ontspanningsoefeningen (loslaten, stilte)
- Euritmie-oefeningen
- Met aandacht naar muziek luisteren
- Tijd nemen om in de natuur te vertoeven

Tijd nemen voor creativiteit

- Muziek maken en luisteren
- Kunstzinnig werken (schilderen, boetseren, handwerken)

Activiteiten doen waarbij je niet kunt haasten

- Tuinieren
- Muziek maken, schilderen

Planning

- Een planning maken voor de dag en eventueel de week en je daaraan houden. Plan daarbij ook rust, ontspannende en voedende activiteiten in
- Van tevoren bepalen hoeveel tijd je aan een bepaalde taak wilt besteden en je daaraan houden ('het zal binnen twee uur klaar moeten zijn, dan is het maar niet perfect')
- Pas op voor het toezeggen waarbij je van tevoren al kunt bedenken dat je er later - als het opgeleverd moet worden - geen tijd voor hebt

Psychologisch

- Perfectionisme loslaten ("een 7 is ook goed genoeg")
- Onderzoek voor wie je echt verantwoordelijk bent en wat anderen best zelf kunnen doen
- Ontdekken hoe je het beste met spanningen om kunt gaan
- Inzien dat bij problemen mensen vaak collectief verantwoordelijk zijn. Als iets niet goed loopt op je werk of thuis is dat niet alleen de verantwoordelijkheid van de persoon die het signaleert of er last van heeft
- Ervoor zorgen dat er in je werk voldoende dingen zijn die je energie geven, waar je creatief bezig kunt zijn
- Grenzen stellen aan jezelf ('nu is het genoeg, nu ga ik eerst eten of naar bed')
- Grenzen stellen aan anderen ('vervelend, maar ik kan dan niet, ik heb al een afspraak, of een vrije dag')
- Hoofd- en bijzaken leren onderscheiden ('wat is nu werkelijk belangrijk voor mij en op dit moment?')
- En - heel belangrijk - trouw zijn aan de afspraken en overeenkomsten met jezelf

Mogelijkheden voor behandeling en onderzoek

Er zijn verschillende mogelijkheden voor behandeling en onderzoek door professionals, die uiteraard bepaald worden door de problematiek van de persoon en de wensen van de patiënt zelf.

Medisch

- Stellen van een diagnose, kijkend naar:
 - de ernst van de situatie
 - oorzaken van energieproblemen (bloedarmoede, schildklier, vitaminedekort, onderliggende ziekte, etc.)
 - voeding, slaap, dagritme
 - psychologische problematiek (angst, depressie, trauma, burnout, persoonlijkheidsproblemen, etc.)
- Behandeling:
 - lichamelijke oorzaken van moeheid
 - medicatie (antroposofische, homeopathische, reguliere medicijnen, evt. vitaminen)
 - leefstijl- en voedingsadviezen
 - begeleiding, gesprekstherapie, coaching

Coaching

- Leren hanteren van hooggevoeligheid via inzichtgevend gesprekken
- Oriëntatie op toekomst en eigen ontwikkeling
- Dagritme opstellen, omgaan met informatie
- Hoofd- en bijzaken leren scheiden
- Begeleiding (zie ook bij zelfbehandeling)

Psychologisch

- Inzicht in eigen persoonlijkheid, hooggevoeligheid
- Trauma behandeling, evt. met EMDR (Eye Movement

Desensitization and Reprocessing)

- Behandeling van negatieve ervaringen uit het verleden, als deze nu nog storend werken en actueel zijn
- Werken aan assertiviteit, grenzen stellen

Ontspanning en medicatie

- Mindfulness training
- Ontspanningsoefeningen

Specifieke antroposofische therapieën

- Euritmietherapie. Weer in lijf komen, lichaam ervaren, vertragen
- Kunstzinnige therapie en muziektherapie
- Tijd nemen voor schoonheid, kunst
- Gevoelsleven ontwikkelen en in balans brengen

Fysiotherapie en ritmische massage

- Ontspanning, behandeling van verkrampingen en klachten van het bewegingsapparaat
- Begrenzing van het lichaam ervaren

Uitwendige therapie

- Ontspanning, rust
- Begrenzing van het lichaam ervaren
- Vitalisering

Verder lezen

Literatuur vanuit de antroposofische visie

- **Hoog Sensitieve Personen** *Elaine Aron*
- **Het elastiek tussen lichaam en ziel** *Elaine Aron*
- **Het Fluisterkind - Leren luisteren naar wat je kind over jouw leven te vertellen heeft** *Janita Venema*
- **Sterrenkinderen** *G. Kühlewind*
- **De sterrenkinderen zijn onder ons** *Phoebe Lauren*

De volgende websites kunnen interessant zijn:

- www.antroposana.nl artikel Hooggevoeligheid, lastig probleem of waardevol talent? Gesprek met arts René Slot
- www.dokterslot.nl - info@dokterslot.nl
- www.hooggevoelig.nl
- www.lihsk.nl
- www.indigokinderen.nl



Antropo Sana

onze gezondheid  onze zorg

Antroposofische arts bij u in de buurt?

Kijk op www.nvaz.nl bij zorggids

Meer AntropoSana folders:

kijk op www.antroposana.nl of bel 085 77 31 440

Meer lezen over antroposofische gezondheidszorg:

- **Eigentijdse ziektebeelden** *Aart van der Stel*
- **Gezondheid, Ziekte en Therapie** *Bob Witsenburg*
- De serie **Gezichtspunten** van Centrum Sociale Gezondheidszorg, verkrijgbaar via tel. 0321 33 99 66 en www.gezichtspunten.nl, met o.a. **Gids voor ziektepreventie en zelfmedicatie** *Paul Meeuwese*

AntropoSana is de landelijke patiëntenvereniging antroposofische gezondheidszorg. Profiteer van de voordelen en steun vanuit patiëntenbelang de antroposofische gezondheidszorg, jaarlidmaatschap €25. Of neem een abonnement op tijdschrift Stroom, jaarabonnement €19.

word lid
www.antroposana.nl

© AntropoSana 2012

Hoewel de grootst mogelijke zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de hier geboden informatie, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. AntropoSana houdt zich aanbevolen voor op- en aanmerkingen.

AntropoSana

Utrechtseweg 62

3704 HE Zeist

T 085 77 31 440

E info@antroposana.nl

www.antroposana.nl