

Inhoud

Inleiding	9
1. Hooggevoelig ... een ontdekking	13
2. Hooggevoeligheid onder de loep	19
3. Het hoogsensitieve brein	31
4. Leven met hooggevoeligheid	39
5. Gelukkig in de liefde	49
6. Denk positief	59
7. Hooggevoeligheid in de familie	69
8. Bewaak je grenzen	81
9. Zorg goed voor jezelf	91
10. Durf te gaan!	101
Bronnen	112

Inleiding

Hoe ga je goed om met je hooggevoeligheid? In mijn geval was het een lange, moeizame zoektocht om daar antwoord op te vinden. Wat had ik dan ook graag een goed boek gehad om me daarbij te helpen. Om me te helpen mezelf beter te begrijpen. Die boeken zijn er nu wel, maar er is nog geen boek dat ook iets zegt over hoe je als christen met je hoogsensitiviteit kunt leven en hoe God naar mensen met hooggevoeligheid kijkt. Dat hoor ik ook van mijn cliënten en velen hebben me al eens gevraagd of ik daar geen boek over kan schrijven. Dat heb ik nu dus gedaan.

In dit boek wil ik samen met je ontdekken wat hooggevoeligheid – ook wel ‘hoogsensitiviteit’ genoemd – precies is. En nog belangrijker: wat er voor jou allemaal bij het hooggevoelig-zijn komt kijken en wat jij nodig hebt om op een goede manier voor jezelf te zorgen, zodat je kunt leven als de persoon die je bent en zoals God je bedoeld heeft.

In de eerste drie hoofdstukken leg ik uit wat hooggevoeligheid is, hoe je het herkent en hoe de hersenen van een hooggevoelig persoon werken, waardoor het waarschijnlijk duidelijk(er) wordt waarom je verschillend reageert op bepaalde situaties. Voor mij persoonlijk was het fijn om te weten dat de manier waarop ik dingen beleef en verwerk vaak te maken heeft met de werking van mijn hersenen.

In het dagelijks leven word je geregeld geconfronteerd met je hooggevoeligheid. Uiteraard is daar dus ook een hoofdstuk (hoofdstuk 4) aan gewijd, en daarin zal

ik onder meer ingaan op werk. Ik hoop dat je veel zult herkennen in wat ik schrijf en dat het je zal helpen in en geven wat je nodig hebt voor het leven van alledag.

Ook in je liefdesleven speelt je hooggevoeligheid een rol. Hoe is het bijvoorbeeld om samen met een ander hooggevoelig iemand te zijn? Of juist met iemand die dat helemaal niet is? Wat zijn de voor- en nadelen? Daar wil ik je, als coach, graag bewust van maken en daarom ga ik hier in hoofdstuk 5 op in. Als helder wordt wie jij en je partner zijn, geeft dat meer wederzijds begrip voor elkaar en meer verbinding.

Hoe je reageert op alles en de manier waarop je in het leven staat, heeft niet alleen met je hooggevoeligheid te maken, maar ook met je karakter en hoe je bent opgevoed en in welke omgeving. Daar ga ik in hoofdstuk 6 dieper op in.

In hoofdstuk 7 gaat het over hooggevoeligheid bij kinderen, hoe het is om op te groeien als hooggevoelig kind. Door te kijken naar wat hooggevoelige kinderen typeert en wat ze nodig hebben, kun je hen beter begrijpen en begeleiden. Dat geeft ook inzicht in je eigen jonge jaren en ik hoop dat wat ik schrijf je zal helpen om jezelf als kind beter te begrijpen, maar ook te snappen hoe het kwam dat anderen op je reageerden zoals ze deden.

Hoe bewaak je je grenzen? Hoe voorkom je dat anderen daar overheen gaan? Dit zijn vragen die vrijwel alle hooggevoelige cliënten in mijn praktijk hebben, dus ik vermoed dat jij ze ook hebt als je hooggevoelig bent. Gelukkig kun je leren goed met grenzen om te gaan en hoe je dat doet, bespreek ik in hoofdstuk 8. In aansluiting daarop help ik je in hoofdstuk 9 op weg om goed voor jezelf te leren zorgen.

Het laatste hoofdstuk heet 'Durf te gaan!'. Hierin neem ik de kwaliteiten – de talenten – die je als hooggevoelig persoon hebt onder de loep en ontdek je hoe je die kunt inzetten. Hooggevoeligheid is namelijk een meerwaarde in je leven, iets wat je van je hemelse Vader hebt ontvangen. Als je leert hoe je met dat geschenk kunt leven, kan dat talent tot bloei komen en zullen de mooie kanten van hooggevoeligheid de moeiten die het met zich meebrengt overstijgen, al blijven de moeilijke momenten er wel.

Door dit alles hoop ik dat jij jezelf, als hooggevoelig persoon, beter leert kennen en dat je je niet langer laat belemmeren door alles wat je in de weg staat om de persoon te zijn zoals God je heeft bedoeld. Dat je ontdekt dat je God en Vader je met een bedoeling zo geschapen heeft en dat je vanaf nu samen met Hem jouw unieke weg in dit leven zult gaan.

Daarom wil ik je van harte uitnodigen met dit werkboek aan de slag te gaan, zodat je straks voluit durft te gaan met je hooggevoeligheid!

Marion Lutke

*‘Ik kon het niet
langer ontkennen:*

niet alleen mijn dochter was
hoogbegaafd en hooggevoelig, ik ook!’

1. Hooggevoelig ... een ontdekking

'Mensen in mijn omgeving zeggen dat ik hooggevoelig ben, maar dat geloof ik niet. Mensen die ik ken en hooggevoelig zijn, hebben veel rust nodig en zijn introvert. Ik houd er juist van om uitdagingen aan te gaan en veel mensen te ontmoeten.' Een veelgehoorde opmerking van mijn hooggevoelige cliënten.

Nadat ik enkele jaren geleden mijn coachpraktijk begon, werd hooggevoeligheid al snel een van mijn specialismen. Dit komt doordat ik het zelf ook ben, iets waar ik in dit hoofdstuk en ook verder in dit boek het nodige over zal vertellen. Dat ik het ook ben, zorgt ervoor dat ik anderen die het hebben begrijp en ik hen goed kan begeleiden en helpen om te gaan met hun hooggevoeligheid. Hooggevoeligheid is een mooie karaktereigenschap en extra kwaliteit die we van God hebben gekregen. Toch lopen veel mensen in hun dagelijks leven aan tegen de moeiten die hooggevoeligheid met zich meebrengt en worden ze geconfronteerd met moeilijke dingen, waarvan niemand hun heeft verteld hoe ze ermee kunnen omgaan. Veel van die dingen hebben te maken met een teveel aan prikkels, andere met contact met anderen.

Dit zijn een paar van de opmerkingen die mijn cliënten veel maken:

- 'Ik kan niet goed tegen fel licht, harde geluiden of sterke geuren.'
- 'Ik vind het lastig om spontaan een 'gezellig praatje' met iemand te maken.'
- 'Ik voel vaak sociaal ongemak.'
- 'Ik kan niet tegen onrechtvaardigheid.'
- 'Ik wil vaak van alles doen, maar opeens is het me dan te veel.'
- 'Ik vind het moeilijk om mijn grenzen aan te geven.'

- ‘Ik zit vaak in mijn hoofd, omdat ik anders te veel voel. Ik probeer dan dingen verstandelijk te benaderen en op te lossen, zonder dat ik voel wat dat voor me betekent.’
- ‘Ik lijk vaak de enige die aanvoelt wat iemand nodig heeft en ervaar dan de verplichting die ander te helpen.’

Herken jij jezelf in een of meer van deze opmerkingen? Dan is de kans groot dat je hooggevoelig bent.

Zo moeder, zo dochter

Zelf ontdekte ik dat ik hooggevoelig ben doordat dit bij mijn dochter naar voren kwam. Toen ze jong was, merkte ik al snel dat ze ‘anders’ was dan andere kinderen. Ze was pienter, maar sociaal-emotioneel vond ze soms lastig aansluiting bij andere kinderen. Ook hield ze van andere dingen dan kinderen van haar leeftijd. Ze zocht dan ook geregeld het gezelschap van kinderen die ouder waren en bij volwassenen.

Een leidster van de peuterspeelzaal zei tegen mij dat ze dacht dat mijn dochter misschien autistisch was. Ik weet nog dat ik daardoor van streek was. Een van mijn collega’s merkte toen op dat mijn kind nog precies hetzelfde was als de dag voordat dit tegen me gezegd was. Wat een wijze woorden waren dat.

‘Wat is jouw eigen idee hierover?’ vroeg ze me.

Ik weet nog dat ik ervan overtuigd was dat mijn dochter niet autistisch was, maar wat was er dan wel aan de hand? Dat wist ik ook niet.

Op de basisschool viel haar anders-zijn ook op bij de leerkrachten. Toen ze uiteindelijk een IQ-test kreeg, bleek ze hoogbegaafd te zijn. Ik had geen idee wat hoogbegaafdheid precies inhield, dus ging erover lezen. Zo kwam ik erachter dat hoogbegaafde kinderen – en dat geldt ook voor hoogbegaafde volwassenen – vaak hooggevoelig zijn. Andersom geldt dat overigens niet. Dus als je hoogbegaafd bent, ben je vaak ook hooggevoelig; als je hooggevoelig bent, ben je lang niet altijd hoogbegaafd.

De weinige, wat zweverige boeken over hooggevoeligheid die beschikbaar waren, heb ik allemaal gelezen. De dingen die daarin staan, kloppen voor een groot deel. En na het lezen van al die boeken viel ineens het kwartje: mijn kind is dus niet alleen hoogbegaafd, maar ook hooggevoelig!

Toen dat duidelijk was, zei ik tegen iemand dat ik niet goed snapte hoe ik aan zo'n kind kwam en diegene zei: 'O, echt niet'? En vervolgens vertelde hij mij dat hooggevoeligheid erfelijk kan zijn. Dat zette mij aan het denken. Zou ik misschien ook hooggevoelig zijn? Ik begon te vergelijken en ontdekte dat er, naast de verschillen tussen mijn dochter en mij, ook veel overeenkomsten waren. Als baby huilde ze veel en sliep ze weinig; ik ook. Als kleuter en basisschoolkind zei ze dat haar hoofd altijd vol was en dat ze zo veel moest denken; dat had ik ook. Hoewel ik een heel ander karakter heb dan mijn dochter lijken we dus wel degelijk op elkaar.

Vervolgens kwamen er veel herinneringen aan mijn jeugd naar boven. Dat ik me op school niet altijd lange tijd achter elkaar kon concentreren. Dat ik zonder te leren altijd goede cijfers haalde. Dat ik als puber op de middelbare school vaak diep over allerlei onderwerpen nadacht ...

Na daar een poos over nagedacht te hebben, kon ik het niet langer ontkennen: niet alleen mijn dochter was hoogbegaafd en hooggevoelig, ik ook!

Weerstand

Met die constatering kwam in eerste instantie veel weerstand naar boven. Ik wilde dit echt niet, hooggevoelig zijn. Mijn dochter was gauw in tranen, voelde veel. Maar ik? Ik was toch die sterke vrouw die alles kon? Die zich door niets en niemand liet kwetsen of tegenhouden? Hooggevoeligheid associeerde ik met veel kwetsbaarheid en dingen niet aankunnen.

Ik heb me lang tegen mijn hooggevoeligheid verzet. Tot ik uiteindelijk móést toegeven dat ik niet hooggevoelig wilde zijn, maar het wel was. Toen pas beseftte ik dat ik door me ertegen te verzetten inging tegen wie ik werkelijk was. Dat ik vaak in mijn hoofd zat om dingen te doen waarvan ik vond dat ze gedaan moesten worden, in plaats van te voelen wat ik werkelijk nodig had. En dat ik daar ook heel moe van werd. Dat het veel energie kostte. Ik realiseerde me dat God mij anders heeft gemaakt dan de persoon die ik probeerde te zijn. Wat was het moeilijk om dat te accepteren. Om mijn hooggevoeligheid te omarmen. Ik heb er veel en intens om gehuild. Ik was sterk en krachtig, maar dus ook kwetsbaar.

Ik zou willen dat ik kon zeggen dat mijn leven eenvoudiger werd nadat ik had geaccepteerd dat ik hooggevoelig was. Jammer genoeg was dat niet het geval.

Het was juist alsof ik vanaf dat moment nog meer voelde dan voorheen. Als er iets vervelends was voorgevallen, kon ik daar dagen door van slag zijn, terwijl ik het eerder gewoon parkeerde en besloot verder te gaan. Er gebeurde in die periode veel en ik kreeg voor mijn gevoel het ene incident na het andere te verwerken. Ik was amper bekomen van een voorval of het volgende diende zich alweer aan en vaak was ik daar weer dagen door van slag.

Maar er was ook iets vreemds. Als ik eerder iets 'parkeerde', kwamen bij een volgend voorval alle gevoelens van eerdere gebeurtenissen weer naar boven. Nu ervoer ik dat mijn systeem 'schoon' werd door het doorvoelen. Als ik aandacht besteedde aan mijn gevoelens bij wat er gebeurde in mijn leven, als ik het écht doorvoelde, bleven de gevoelens daarna steeds vaker weg. Ik besepte dat ik hetgeen ik meemaakte dus ruimte moest geven en niet moest wegstoppen, ook al had dat tijd nodig.

Beantwoord de volgende vragen eens voor jezelf:

Hoe denk jij op dit moment over je eigen hooggevoeligheid?

.....

.....

.....

.....

Hoe zijn je ideeën over (hoog)gevoeligheid gevormd, en wie speelde daarin een rol?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wat is je verlangen als het gaat om leven als de persoon die je bent?

.....

.....

.....

.....

Op welke gebieden in je leven heb je daar de meeste behoefte aan?

.....

.....

.....

.....

Wat hoop je dat dit boek je gaat brengen?

.....

.....

.....