

INLEIDING

Dag lieve lezer,

Met heel veel liefde deel ik hier het boek dat ik zelf had willen lezen toen ik op 35-jarige leeftijd ontdekte dat ik hoogsensitief ben. Het boek dat ik nodig had om te voorkomen dat ik (niet zoveel) later in een burn-out zou belanden. Voor de tweede keer.

Mijn eerste burn-out dateert van vijftien jaar eerder. Ik zat toen in mijn derde jaar klinische psychologie. Mijn fantastische eigenschappen zoals plichtsbewustheid, oog voor detail, doorzettingsvermogen en leergierigheid waren doorgeschooten naar echte valkuilen, waardoor ik altijd aan het leren was, nooit tevreden was met wat ik had bereikt en er telkens weer van overtuigd was dat ik gebuisd zou zijn, terwijl ik er met een grote onderscheiding van afkwam.

Mijn afwijzingsgevoeligheid en toenmalige gewoontepatronen als ongezond perfectionisme en pleasen waren de katalysators die me ver over mijn grenzen dreven. Luisteren naar mijn lichamelijke signalen? Nul. Dosereren? Nul. Kiezen voor energiegevers? Nul. Tot ik paniekaanvallen kreeg en zelfs 's nachts hyperventilerend wakker schrok. Ik bleef uiteindelijk drie maanden thuis.

Vijftien jaar later belandde ik om nog steeds dezelfde redenen in hetzelfde schuitje. Ik was gewoon blijven doen wat ik altijd had gedaan. Daarbovenop bevond ik me in een werkomgeving die voor mij niet ondersteunend was: verschil in visie, een leidinggevende die mijn inspanningen niet opmerkte, een toxische collega die altijd aan het klagen en zagen was, mensen die er de kantjes van afliepen of opdrachten niet even serieus namen als ik.

Veel van mijn energielekken hadden te maken met het feit dat ik hoogsensitief ben en daar geen rekening mee hield.

Ik ontdekte dat ik hoogsensitief ben in 2015, op 35-jarige leeftijd. Ik was toen net gestart met mijn privépraktijk en zag kinderen die een aantal specifieke kenmerken vertoonden. Ik ging op zoek en kwam uit bij hoogsensitiviteit. Ik verdiepte me erin via populaire en wetenschappelijke literatuur en een aantal opleidingen, waaronder die tot HSP-professional. Door al die info vielen voor mij alle puzzelstukjes op hun plaats.

Helaas deed ik er in mijn eigen leven niet veel mee. Ik ging gewoon door zoals ik gewoon was en ervaarde zo vooral de lasten die een sensitief brein met zich kan meebrengen, zoals snel overprikkeld geraken, emoties van anderen overnemen, mensen proberen redden, veel te veel geven, geen grenzen aangeven, conflict vermijden, etc. Tot ik dus crashte. Toen besliste ik mijn leven compleet om te gooien. Ik leerde mijn hoogsensitiviteit kennen, maakte van stress- en energiebeheer mijn topprioriteit en maakte een aantal moedige keuzes. Ik gaf mijn vaste benoeming in het onderwijs op en ging fulltime als zelfstandige aan de slag.

Ik specialiseerde me in stress, burn-out en veerkracht en ontwikkelde een eigen model en een methodiek met stappenplan om veerkracht te versterken. Dat resulteerde in mijn boek *Van stress naar veerkracht* (2021). In het tweede deel van het boek dat je nu in handen hebt, pas ik die methode specifiek toe op de situatie van een hoogsensitief persoon (HSP). Ik geef dus strategieën, tips en tricks voor veerkracht op maat van het sensitieve brein. Niet alleen vanuit de theorie en mijn eigen ervaring, maar ook vanuit de ervaring van alle hoogsensitieve volwassen cliënten die doorheen de jaren op mijn pad kwamen. Ik vind het zo fijn om met hoogsensitieve volwassenen te werken, dat ik mij sinds 2018 enkel nog op die doelgroep richt.

Vandaag ervaar ik zelf vooral de kracht van mijn hoogsensitiviteit. Dingen opmerken die anderen ontgaan, het complete plaatje zien, creatief denken, proactief handelen: het zorgt ervoor dat ik in mijn job kan uitblinken. Als coach en psycholoog voel ik heel goed aan wat mensen nodig hebben en zo kan ik daar vlot mijn stijl, tempo en technieken op afstemmen. Als auteur helpt het me om massa's informatie te analyseren, kritisch te bekijken, linken te leggen tussen verschillende concepten en zo vernieuwende ideeën te creëren en die op maat van de lezer te vertalen.

In mijn praktijk ontmoet ik echter dagelijks HSP's die gebukt gaan onder lasten en klachten en hun eigenschap liever zouden willen inruilen. Hoe komt dat toch dat sommige mensen hoogsensitiviteit als een kracht zien en anderen als een last? Daarin spelen drie grote factoren een rol.

De eerste factor is hoe je met je hoogsensitieve eigenschappen rekening houdt. Daarvoor moet je natuurlijk eerst weten dat je hoogsensitief bent, wat hoogsensitiviteit wel en niet is, hoe het een invloed heeft op je gedachten,

behoefden, gevoelens en gedrag en hoe de verschillende eigenschappen concreet bij jou tot uiting komen. In het eerste hoofdstuk van dit boek sta ik hier daarom uitgebreid bij stil. Het zal je helpen om te begrijpen waarom je doet wat je doet en voelt wat je voelt. Je zal ook snappen waarom anderen niet altijd zien wat jij ziet.

De tweede factor is hoe je met stress en stressoren omgaat. Ik neem je in dit boek heel kort mee naar de werking van ons stresssysteem (de uitgebreide uitleg kan je nalezen in mijn boek *Van stress naar veerkracht*), om dan te onderzoeken waarom HSP's stressgevoeliger zijn en een aantal specifieke risicofactoren voor energieverlies en burn-out te overlopen.

De derde factor is of je leeft en werkt in een passende omgeving. HSP's zijn uiterst gevoelig voor de context. Ze zien veel meer af van negatieve omstandigheden, maar profiteren ook meer van voedende omstandigheden. Ze worden daarom ook wel vergeleken met een orchidee – een bloem die prachtig kan bloeien, maar enkel onder de juiste omstandigheden.

De sleutels in de aanpak zijn dan ook: je hoogsensitiviteit kennen, begrijpen, aanvaarden en er rekening mee houden, stress- en energiebeheer en het vinden van een omgeving waarin je tot je recht kan komen, waardoor je minder stress en energieverlies ervaart. Hoogsensitief omgaan met stress dus.

Het is essentieel om je leven zo in te richten dat je in je dagelijkse keuzes rekening kan houden met je specifieke behoeften (bv. hersteltijd) zodat je de valkuilen (overprikkeling, chronische stress en energieverlies) kan omzeilen en de sterke kanten van de eigenschap (bv. creativiteit en intuïtie) op de voorgrond kunnen treden. Dan kan je die bewust gaan inzetten om niet alleen bij jezelf maar ook bij anderen persoonlijke ontwikkeling te stimuleren en welzijn te optimaliseren.

In dit boek combineer ik theoretische kennis met toegepaste praktijk. In deel 1 kan je lezen wat hoogsensitiviteit écht is, wat het verschil is met overprikkeling en overemotioneel reageren, wat stress daarmee te maken heeft en waarom je als hoogsensitief persoon stressgevoeliger bent. Vanuit mijn verleden als wetenschapper vind ik het belangrijk om enkel onderbouwde kennis te verspreiden. Alles wat je in dit boek leest, heeft dus een wetenschappelijke ondergrond. Het boek werd ook nagelezen door verschillende

befaatde HSP-experts, zowel uit de wetenschappelijke als de klinische wereld. In deel 2 van dit boek wordt die kennis vertaald naar een plan van aanpak om anders om te gaan met je hoogsensitieve kenmerken, zodat je minder last hebt van overprikkeling en energieverlies. Vanuit mijn huidige job als klinisch psycholoog en coach hecht ik heel veel belang aan concrete, praktische en gemakkelijk inzetbare tips. Ik overloop een aantal typische struikelblokken die wellicht al op je pad zijn gekomen en bijhorende strategieën die werkzaam waren voor mezelf en de meesten van de honderden cliënten die ik ondertussen mocht begeleiden.

Om zeker te zijn dat ik met dit boek een antwoord geef op de vragen die bij HSP's leven, organiseerde ik vijf sessies in kleine groep waarin ik dat uitgebreid bevroegde (focusgroepen). In totaal namen 22 HSP's deel, zowel mannen als vrouwen, met uiteenlopende leeftijden en beroepen. De eerste versie van dit boek werd ook nagelezen door een aantal leden van mijn community HSP Circle en die waren alvast laaiend enthousiast.

Uiteraard kan ik niet alle thema's uitgebreid belichten. Dit is bijvoorbeeld geen boek over hoogsensitieve kinderen, ouderschap, relaties of burn-out. Daarover bestaan genoeg andere boeken. Waar mogelijk geef ik een aantal leessuggesties in de literatuurlijst achteraan.

Ik verzamelde heel wat testimonials/aneddotes van cliënten uit mijn praktijk, van leden van de HSP Circle en van hoogsensitieve trouwe volgers op mijn sociale media. Daarnaast interviewde ik een aantal bekende HSP's. Door het boek te doorspekken met concrete voorbeelden van echte mensen hoop ik dat de belangrijke theoretische kennis ook echt tot leven komt.

Om beter aan te sluiten bij de recente visie op wat hoogsensitiviteit in de kern is, ontwikkelde ik een nieuwe vragenlijst om hoogsensitieve eigenschappen in kaart te brengen, los van signalen van overprikkeling of overemotionele reacties. De vragenlijst werd gefinaliseerd op basis van feedback van verschillende HSP-experts en de antwoorden van meer dan achthonderd HSP's die de eerste versie van de vragenlijst invulden.

Het overzicht van wat hoogsensitiviteit is vanuit wetenschappelijk oogpunt maakt van dit boek een handig naslagwerk voor alle professionals om hoogsensitiviteit bij hun cliënten te kunnen herkennen en daardoor de gepaste

begeleiding te kunnen voorzien. Het boek is ook zeker een aanrader voor iedereen die een HSP in zijn dichte omgeving heeft (bv. partner of werkgever) en die beter wil leren begrijpen. Maar in de eerste plaats is het uiteraard geschreven voor jou als HSP – m/v/x – om jezelf te leren begrijpen, accepteren en geven wat je nodig hebt.

In dit boek vind je alle ingrediënten om te doen waarvoor je als HSP gemaakt bent: floreren – zelfs in een wereld vol prikkels.

Ik gun het je.

Liefs,
Séverine

#samenvanstressnaarveerkracht
www.vanstressnaarveerkracht.be