

GELUKKIG HOOGSENSITIEF

geniet van je HSP-talenten

Esther Bergsma & Derk Eimers



Wij hebben ons best gedaan om alle rechthebbenden van het beeldmateriaal in dit boek te achterhalen. Indien iemand meent dat zijn/haar materiaal zonder voorafgaande toestemming is gebruikt, verzoeken wij om contact op te nemen met de uitgever.

©2021 Esther Bergsma & Derk Eimers / Booklight

ISBN 978 94 92595 40 9

NUR 770

www.hoogsensitief.nl

www.gelukkighoogsensitief.nl

Redactie: Connie van Uffelen (BoekenBusiness.com), Laura Woolthuis

Vormgeving: Sophy Renou

Auteursfoto: Aletta Armee

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag, in welke vorm of op welke wijze dan ook, worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, transmitted or stored in any form or by any means without written permission of the publisher.

www.booklight.nl

b:k light

Inhoudsopgave

Voorwoord	5
Inleiding	7
Deel I Gelukkig Hoogsensitief <i>Zijn</i>	10
1. Hoogsensitiviteit	12
2. Het hoogsensitieve brein	18
3. Talenten	24
Subtiele waarneming	24
Aandacht voor detail	25
Genieten van kleine dingen	26
Grote geheel zien	26
Weloverwogenheid	27
Creatief denken	27
Empathie	28
Zorgzaamheid	29
Verantwoordelijkheidsgevoel	29
Aandacht voor belang van de groep	30
Zelfreflectie	31
Sterke intuïtie	31
4. Balans	35
Deel II Gelukkig Hoogsensitief <i>Leven</i>	40
1. Intro	42
2. Werk	44
3. Liefdesrelaties	58
4. Opvoeding	66
5. Studie	78
6. Mantelzorg	84
7. Vriendschap	88
8. Spiritualiteit	94

Deel III Gelukkig Hoogsensitief Voelen	100
1. Natuur	102
2. Wandelen	110
3. Muziek (maken & beleven)	118
4. Vakantie & Tripjes	126
5. Eten & Koken	136
6. Lezen & Schrijven	144
7. Dieren	150
8. Sociale contacten	156
9. Films & Series	163
10. Seks	168
11. Kunst (maken & beleven)	174
12. Sporten	184
Deel IV Gelukkig Hoogsensitief Worden	190
1. Intro	192
2. Zelfnotie	196
3. Zelfacceptatie	208
4. Zelforiëntatie	216
5. Zelfactivatie	222
6. Gelukkig hoogsensitief blijven ...	230
Onderzoeksbijlage	236
Literatuurbijlage	238
Over de auteurs	239



VOORWOORD

“Wat ben je toch een gevoelige vrouw.” Instinctief verontschuldigde ik mezelf direct: “Sorry dat ik zo emotioneel reageer.” Derks welgemeende compliment vatte ik op als aanmerking, in de overtuiging dat mijn gevoelige kant lastig is. Zo niet voor mezelf, dan toch wel voor de mensen in mijn omgeving.

Inmiddels wist ik al een paar jaar dat ik hoogsensitief ben. Dat had ik tijdens mijn vier jaar durende burn-out ontdekt, toen ik na gestrande therapieën en geflopte adviezen uiteindelijk een boek over hoogsensitiviteit in handen kreeg. Ik ging lezen en las tot mijn verbazing over ... mij! Het leerde me met nieuw perspectief naar mezelf te kijken. In plaats van het innerlijk stemmetje dat zei: “Ik ben mislukt ... anders ... raar”, wist ik nu dat ik een HSP ben: een hoogsensitief persoon.

Maar ik vertelde het niemand en verontschuldigde me geregeld voor mijn sensitieve aard. De overtuiging zat diep geworteld. Ik schaamde me niet alleen voor de negatieve gewaarwordingen, maar evenzeer voor het uiten van mijn gepassioneerde waardering voor mooie dingen. Wie zegt nou drie keer achter elkaar dat het eten zo lekker is? Wie is tot tranen toe geroerd door een vlinder die neerstrijkt op de bloeiende klimroos? Wie bewondert letterlijk ademloos de primadonna van het Russische Bolsjojballet? Ik genereerde me voor mijn genieten.

Totdat Derk in mijn leven kwam. Opeens was er iemand die mijn sensitiviteit prees. Die mijn tranen liefdevol verwelkomde, omdat ze getuigden van mijn aard het mooie te zien en daardoor geraakt te worden. Iemand die ook de plotselinge waterlanders door overprikkeling begreep. Die mijn enthousiasme voor eten, boeken of wat dan ook de ruimte gaf. Die van mij geen excuus accepteerde als ik denk dat mijn hoogsensitiviteit raar of lastig is. Hij spiegelt mij nog steeds door dan te antwoorden: "Sorry dat ik je sorry laat zeggen."

Door zijn ogen zag ik steeds meer hoe mooi hoogsensitiviteit is, juist omdat je situaties anders beleeft. En dat mijn pogingen om te reageren zoals een gemiddeld mens mijn ware pracht saboteerde.

Als je partner, ouders, vrienden of collega's verzuimen je te aanvaarden als waardig en waardevol mens, verbeteren de getuigenissen van honderden HSP in dit boek wellicht je zelfbeeld. In dit boek vind je spitsvondige, grappige, openhartige en verrassende testimonials van mensen zoals jij, die hun hooggevoeligheid benutten in plaats van veroordelen. Uit onderzoek is bekend dat het benoemen van positieve aspecten door anderen een onmisbare impuls is voor de ontwikkeling van talenten.

Daarom moest nú eerst – na vier theoretische boeken – dit meer appreciërende, stimulerende en optimistische boek verschijnen. Een feestje van een lustrumbundel, zeg maar.

Wat ben ik blij dat ik dit boek samen met Derk mocht schrijven. Organisatorisch en redactioneel heeft hij aan al mijn boeken een belangrijke bijdrage geleverd. Voor dit thema (hoogsensitiviteit viëren) wilde ik hem graag naast me hebben. Door onze kwaliteiten te bundelen kunnen we hier, in dit boek, het beste, mooiste en leukste van de eigenschap hoogsensitiviteit presenteren. Zodat jij tijdens het lezen kunt voelen: Ja! Gelukkig ben ik hoogsensitief.

Het mag dan niet altijd makkelijk zijn, maar zeg nou zelf: ieder mens kent toch tegenslagen? En bewandelen niet-hoogsensitieve mensen dan zo zorgeloos hun levenspad? Het leven als HSP blijft zoeken, uitproberen, bijstellen, anders doen (en denken en voelen). Individueel maatwerk. Er bestaat geen moment waarop je uitgeleerd bent. Geniet onderweg van het klimmen, want je weet niet hoe hoog je vandaag komt. En morgen ... en volgende week ... en ...

Hoe fijn zal het zijn als je de voordelen van hoogsensitiviteit maximaal ervaart, en dat je voelt dat ze je ondersteunen en wellicht zelfs laten excelleren. Dat je trots bent. Dat je acceptatie en rust vindt. Dat je de samenleving waardig en waardevol tegemoet treedt. Zodat jij vol overtuiging kunt vertellen: "Ik ben gelukkig hoogsensitief."

Esther

INLEIDING

Hoewel hoogsensitiviteit met alle scherpzinnige gewaarwording en intense beleving een fantastische eigenschap is, blijkt een groot deel van de HSP (hoogsensitieve personen) dat nog niet zo te ervaren. Dat heeft een drietal redenen:

In de eerste plaats beïnvloedt de wijze waarop andere mensen reageren het zelfbeeld van hoogsensitieve personen. Vooral tijdens de kinderjaren is de impact hoog. Als ouders, vrienden, leerkrachten, collega's en/of werkgevers hun talenten hadden herkend en erkend dan had het binnenin anders gevoeld dan na vooral negatieve feedback. HSP zijn dus buitengewoon gevoelig voor wat anderen van hun sensitieve aard vinden en trekken zich dat ook nog eens extra aan.

Ten tweede beoordelen veel mensen zichzelf naar de hoogste maatstaven: turnen als Epke, sturen als Max, drummen als Cesar of presenteren als Chantal. Ook meten ze zich aan personen in hun directe omgeving die (schijnbaar?) bovengemiddeld presteren. Als ze merken dat ze niet die gezinstaken plus volle werkdagen plus intensief sporten plus een druk sociaal leven plus een avondstudie vol kunnen houden, dan is er kennelijk iets mis met hen. Iedereen kan immers alles, als je maar wilt!

Nadere en diepere beschouwing leert dat eigenlijk niemand dat kan. Dagelijks zien we berichten over beroemdheden en kampioenen die depressief zijn, burn-out raken en zelfs op absurd jonge leeftijd omvallen. Nog los van het feit dat we (gelukkig) allemaal totaal van elkaar verschillen en ieder op zijn niveau de beste is.

Als gevolg hiervan kan het gebeuren dat mensen zichzelf dan zodanig negatief programmeren, dat er geen basis meer is voor optimisme en geloof in eigen kunnen. Geen plant groeit in onvruchtbare aarde. Dit is het derde argument voor onderwaardering van je hoogsensitiviteit. Immuun voor eigen talenten.

Met dit boek bieden we die 'planten' weer vruchtbare grond aan, zodat ze als orchideeën gaan groeien en bloeien. Daarom focussen we ons de komende hoofdstukken (nagenoeg) alleen op de mooie aspecten van hooggevoeligheid. We willen je inspireren met positieve ervaringsverhalen. Zoals vrijwel iedereen zijn vakanties, restaurants of laptops kiest op basis van aanbevelingen van andere gebruikers (zo lezen we tenminste in marketingmagazines), werkt voor HSP niets beter dan getuigenissen van andere hooggevoelige mensen.

Voor dit boek maken we daarom dankbaar gebruik van de resultaten van het onderzoek onder ruim achttienhonderd hoogsensitieve respondenten. In maart 2021 vulden zij een vragenlijst in; over welke talenten zij herkennen, hoe ze die in het dagelijks leven inzetten, hoe fijn het is hoogsensitief te zijn en van welke dingen ze het meest genieten. Verspreid door het boek zie je een paar honderd citaten van hen terugkomen. We willen hier graag onze oprechte dank tonen voor hun medewerking en toestemming om ze te publiceren. We zijn blij dat menigeen zich herkenbaar opstelt. Zij mochten zelf aangeven hoeveel ze van hun privacy prijsgaven. De meeste respondenten noemen naam,

leeftijd, beroep en woonplaats. Vanwege leesbaarheid, duidelijkheid en het voorkomen van doublures hebben we sommige uitspraken geredigeerd.

Daarnaast peilden we in 2021 een tiental keren de mening van leden in onze besloten Facebookgroep 'Gelukkig Hoogsensitief' (inmiddels meer dan elfduizend leden) over enkele thema's voor dit boek. De uitkomsten van die polls vind je eveneens in dit boek terug. Meer informatie over de onderzoeken waaruit we putten, lees je in de onderzoeksbijlage. De bron van de diverse onderzoekresultaten is met een letter aangegeven in de tekst (a, b, c, d ...).

Omdat we hopen dat HSP dit ook als een 'beleefboek' ervaren, kun je er willekeurig doorheen bladeren. Bijvoorbeeld om even een genietmomentje uit deel III te pakken om jezelf een positieve mindset te gunnen, maar vanzelfsprekend kozen we welbewust voor een zekere opbouw.

In deel I, 'Gelukkig Hoogsensitief ZIJN', beschrijven we eerst bondig de eigenschap. Daarna lees je welke twaalf kerntalenten samenhangen met hoogsensitiviteit. In het laatste hoofdstuk van dit deel staan we stil bij de valkuilen die min of meer bij elk van deze talenten horen. Die bewustwording is noodzakelijk om de positieve waarden te ontdekken die onder de door jouw ervaren last zijn weggestopt. Met deze wetenschap leer je namelijk sneller je kerntalenten te herkennen.

Deel II, 'Gelukkig Hoogsensitief LEVEN', behandelt hoe je jouw kerntalenten kunt aanwenden binnen verschillende levensgebieden, zoals werk, liefde, opvoeding, studie, mantelzorg, vriendschap en spiritualiteit. Van tientallen HSP lees je hoe zij dit ervaren en aanpakken.

De focus van deel III, 'Gelukkig Hoogsensitief VOELLEN', ligt op de heerlijke, lekkere, mooie en passievolle aspecten van het leven. HSP genieten volop van de 'kleine' dingen en ervaren positieve emoties veel intenser. Deze vaardigheid is niet alleen prettig, maar ook zeer nuttig. Dit zorgt er namelijk voor dat je je weer oplaadt en dat je brein nieuwe verbindingen legt. Hierdoor blijf je beter in balans. Lees de ervaringen van een honderdtal HSP over natuur, wandelen, muziek, vakantie, eten, lezen, schrijven, dieren, sociale contacten, films en series, seks, kunst en sporten. En dit alles tegen de achtergrond van de prachtige beelden die graphic art designer Sophy Renou voor dit boek geselecteerd dan wel zelf ontworpen heeft. We hopen dat je heerlijk kunt bladeren en wegdromen als je weer even nieuwe energie nodig hebt.

Het doel van deel IV, 'Gelukkig Hoogsensitief WORDEN', is jou te gidsen naar een (nog) gelukkiger leven als HSP. Met praktische oefeningen breng je voor jezelf in kaart wat jouw talenten zijn, hoe je kunt voorkomen dat je jezelf tegenwerkt en hoe je jouw talenten in je dagelijks leven integreert.

Alleen al het invullen van de enquête bleek een positief effect te sorteren. Bewustwording beïnvloedt je zelfbeeld. Door je te richten op de zonnige kant, voel je de warmte nog eens extra.

Het invullen van deze vragenlijst heeft mij goed gedaan. Het heeft mij vandaag geholpen om het leven, mijn leven, weer meer te waarderen. Het roert me.

Jeanne (61), mantelzorger, Amsterdam

Fijn dat jullie dit doen. Het zien van positieve kanten aan mijn hoogsensitiviteit is nieuw voor me, maar het helpt om het op deze manier op te schrijven.

Arno Lanjouw (47), IT-manager, Almere

Dank voor de mooie en positieve inzichten die deze enquête heeft opgeleverd.

**Loes (48),
praktijkbegeleider zorginstelling,
Noordwijk**

Het is voor mij goed om de positieve kant te beschrijven.

Corryna Geers (47), student, Assen

Heel tof om aan mee te werken én om eens goed je eigen hoogsensitiviteit onder de loep te nemen. Het kleurt de bril iets rozer :-) Thanks daarvoor.

**Alyssa van der Vorst (30),
trainer & ontwikkelconsultant, Breda**



*gelukkig hoogsensitief **Zijn***

DEEL I

UNIQUE

Hoofdstuk 1

HOOGSENSITIVITEIT

Inderdaad. Je bent hoogsensitief (en hebt het niet) en je bent het je leven lang. Er bestaan nog veel misverstanden over hoogsensitiviteit en er zijn talrijke definities. Daarom eerst maar eens op een rijtje wat wij er vanuit wetenschappelijk onderzoek, ervaring, eigen visie en literatuurstudie onder verstaan.

Definitie

Onze definitie bestaat uit vier elementen. Hoogsensitiviteit is namelijk:

1. een aangeboren temperament, met
2. sterk ontwikkelde gevoeligheid voor zogenoemde interne en externe stimuli (prikkel), gevolgd door
3. diepgaande verwerking en
4. een intense impact.

In het volgende hoofdstuk beschrijven we het proces van het hoogsensitieve brein. Het zal niet verbazen dat de stadia 'opmerken', 'verwerken' en 'reageren' naadloos aansluiten bij deze definitie. Daarom lichten we de elementen hier slechts kort toe.

1. Aangeboren temperament

Elaine Aron, de pionier in het onderzoek naar de eigenschap *high sensitivity*, introduceerde dit begrip in de jaren negentig. Je bent dus vanaf je geboorte een HSP. Circa 80% van de bevolking is dat niet en juist die verhouding blijkt evolutionair succesvol. Een soort heeft meer overlevingskansen als een op de vijf tijdens nieuwe situaties terughoudend is en eerst vroegere ervaringen afstemt met de huidige situatie.

Dat je na een traumatische situatie hoogsensitief kunt worden, is nog nooit wetenschappelijk aangetoond. Anderzijds wijst steeds meer onderzoek er juist op dat hoogsensitiviteit erfelijk en dus aangeboren is. Tot dusver leek alleen het zogeheten gen 5-HTTLPR met dit temperament verbonden, maar inmiddels vermoeden vooraanstaande deskundigen dat er meerdere genvarianties bij betrokken zijn. De mate en onderlinge beïnvloeding hiervan bepalen je hooggevoeligheid.

Overigens stellen we nadrukkelijk dat er nog veel onduidelijk is over hoogsensitiviteit en dat we meer onderzoek hiernaar toejuichen en stimuleren. De afgelopen jaren studeerden bijvoorbeeld al enkele tientallen hbo-studenten bij Esther af.

Een temperament, ten slotte, is een basaal persoonlijkheidstype (dat we al kennen vanuit de Griekse oudheid). Het bepaalt hoe je als mens reageert op je omgeving. Een temperament is biologisch verankerd, waardoor het minder veranderlijk is dan bijvoorbeeld een personeigenschap. Verwar het trouwens niet met temperamentvol, een term die we vaak gebruiken

als iemand heftig en energiek is, zoals die flamencodanseres aan de Costa Brava.

2. Gevoeligheid

Dankzij onze zintuigen en ons zenuwstelsel komen stimuli (prikkel) in ons brein, dat deze informatie vervolgens verwerkt. Onze individuele sensitiviteit bepaalt de mate en wijze van 'ontvangen' van onze (nabije en verre) omgeving. Bij HSP is die gevoeligheid logischerwijs fundamenteel.

Iedereen kent de vijf meest voor de hand liggende zintuigen, maar volgens ons zijn ze pas compleet met de vijf 'onzichtbare receptoren'. Op basis van studies en publicaties van vele deskundigen, onderscheiden wij de volgende tien 'antennes' van mensen:

1. gezichtsvermogen
2. gehoor
3. reukzin
4. smaakzin
5. tastzin
6. proprioceptie
7. evenwichtszin
8. interoceptie
9. emoceptie
10. spiritualiteitszin

Wat betreft de eerste vier zintuigen is toelichting overbodig. Bij de tastzin noemen we voor de volledigheid ook thermoceptie (warm/koud voelen) en nocieceptie (registreren van pijn). Met deze laatste bedoelen we dus

Hoofdstuk 2

WERK

Ik werk als analist in een ziekenhuislaboratorium en daarbij kun je tegen allerlei onverwachte bevindingen aanlopen, zowel in de uitvoering van de experimenten (bijvoorbeeld storingen van een apparaat) en in de analyse van de resultaten. Als HSP heb ik oog voor de details van wat gebeurt en kan ik een snelle analyse maken van wat er mis kan zijn gegaan. Daarnaast overzie ik welke verschillende factoren van belang zijn om het probleem te kunnen oplossen. Zowel voor een bepaald sample als de complete run. Ik merk dat ik snel een overzicht heb van mogelijkheden en risico's. Ik dacht altijd dat iedereen dit wel had, maar ik leer de afgelopen tijd dat dit juist iets is waaraan ik een belangrijke bijdrage kan leveren in mijn werk.

Jacolien (34), medisch analist, Dordrecht

Je kunt veel plezier en voldoening halen uit je baan; of je nu werknemer bent, ondernemer of vrijwilliger. Plezier bij een geschikte omgeving en prettige collega's, voldoening wanneer je kwaliteiten tot hun recht komen

en je resultaten van je inzet ziet. Er bestaat niet zoiets als een ideaal beroep voor HSP. Als werkgevers de gelegenheid bieden om passende omstandigheden te creëren, kan elke baan in principe prettig zijn. Als hoogsensitieven de genoemde talenten in deel I benutten, maken ze het verschil in hun organisatie.

Verantwoordelijk

Deelnemers aan ons onderzoek noemen verantwoordelijkheidsgevoel het vaakst als voordeel bij werken. Bijvoorbeeld in het geval dat je als accountant, hulpverlener, autoverkoper of restaurateur meedenkt over wat het beste is voor je klanten. Daarnaast zullen je collega's merken dat jij er voor hen bent. Werkgerelateerd en persoonlijk. Dit talent maakt ook dat je het bedrijf, het team of het project naar een hoger niveau wilt tillen.

Ik voel me soms persoonlijk verantwoordelijk voor het behalen van de maatschappelijke doelen en opgaven die we als waterschap hebben. Ik doe zelf ook zo veel mogelijk om het werk minder moeilijk te maken. Ik kan goed verbanden leggen tussen diverse werkvelden die andere mensen nog niet zien.

Christine (44), medewerker overheid, Pijnacker

Als makelaar verkoop je niet gewoon een huis. Dat is een proces dat gepaard gaat met veel emoties van zowel koper als verkoper. Door mijn verantwoordelijkheidsgevoel werk ik naar beste eer en geweten, en vertrouwen mensen mij snel. Als ik in gesprek ben kan ik door de kleinste details weten wat iemand niet zegt en zo kan ik onzekerheden, angsten en argumenten aan het licht brengen om mensen beter te helpen.

Martin Hammega, ondernemer/makelaar, Annen

Inleven

Empathie staat tweede in het rijtje 'handige HSP-talenten op het werk'. De affectieve vorm van empathie – het aanvoelen van emoties – helpt bij de interactie met mensen die zich met woorden lastig kunnen uiten, zoals kleine kinderen en mensen met dementie. Met behulp van je cognitieve empathie kun je daarnaast goed het perspectief van de ander begrijpen en van daaruit oplossingen bedenken.

Ik werk op een mbo-school en geef les aan niveau 2 en 3. De verscheidenheid in karaktereigenschappen tussen de leerlingen is groot. Ik voel en zie dat een leerling zich niet happy voelt in de groep, dat leerlingen elkaar pesten of dat een leerling aandacht nodig heeft en zich daarom brutaal gedraagt. Ik kan de leerlingen het gevoel geven dat ik ze begrijp. Ik hoef daarom ook niet boos te worden, maar ik kan meestal brutaliteit met een beetje aandacht voor de leerlingen omdraaien in meedoen met de les. Wat door mijn inlevingsvermogen wel lastig is, is om soms de structuur en discipline te geven die in een enkel geval nodig zal zijn. De structuur die ik kan geven is dat iedereen aandacht krijgt en niemand zich achtergesteld voelt. En dat is belangrijk voor de ontwikkelingsmogelijkheden van deze jonge mensen, die verder gaan dan het opdoen van kennis.

Jan Schrickx (50), docent, Bunnik

Ik ben diervorzorger in een dierentuin. Het is belangrijk dat ik het dier aanvoel. Ook moet ik proberen zo veel mogelijk rust uit te stralen. Ik loop tussen wilde dieren; voor ieders veiligheid is het cruciaal dat ik de situatie zo goed mogelijk kan inschatten.

Kaat Knook (62), diervorzorger, Arnhem

Een project dat heel ingrijpend was voor medewerkers (relocatie van de activiteiten) heb ik door mijn empathie tot een succesvol project gemaakt. De directie dacht het project manu militari in te voeren, wat in andere afdelingen tot mislukken heeft geleid. Ik heb de leiding van het project in onze directie met veel empathie op mij genomen. Ik heb op een mij eigen manier de medewerkers er zo veel mogelijk bij betrokken. Dit heeft geleid tot een succesratio van meer dan 80%, wat eigenlijk de target was na twee jaar.

Peter Janssens (54), Leuven

Mijn intuïtie en grote inlevingsvermogen helpen mij als copywriter bij elke te schrijven tekst. Ik leef dan helemaal in de wereld van degenen voor wie de tekst bedoeld is en omschrijf de boodschap met de juiste tone of voice. Deze, vaak commerciële, teksten bereiken altijd de doelgroep, die zich hierdoor aangesproken voelt. Klanten worden gemakkelijk bereikt omdat we dezelfde taal spreken, en ze verbinden zich hierdoor aan het merk of de organisatie waarvoor ik werk.

Marion van Bakel (53), copywriter, Meierijstad





Hoofdstuk 8

SOCIALE CONTACTEN

Een veld
rondom festival,
muziek en sfeer.
Een blik, lach, bier en 'boks';
vermakend.

Een plein
van werk,
focus en deadline.
Een collega, tip, latte en knipoog;
steunend.

Een loft
strak modern,
pijn en vriendin.
Een oor, traan, thee en traan;
troostend.

Een zaal
twee teams,
bal en net.
Een sprong, punt, zweet en high five;
verbindend.

Ik kom het beste uit de verf met mensen om me heen, in een gezellige sfeer. Ik geniet van biertjes drinken in de kroeg of uit eten gaan en daarbij veel kletsen. Ook geniet ik ervan om deel uit te maken van een groep, bijvoorbeeld collega's, in een orkest, bij vrijwilligerswerk op een festival of in het ziekenhuis. Ik maak me graag nuttig en waardering daarvoor van anderen doet me erg goed.

**Gonny Keij-Plat (45),
student vaktherapie muziek, Groningen**

Als ik een goed gesprek heb met een vriendin, of we een wijntje drinken en gewoon dom zitten te kletsen, voel ik me zo rijk. Ik geniet van onze geschiedenis, van hoe goed we elkaar kennen, hoe makkelijk het is om het samen naar ons zin te hebben. Alles is dan goed en ik kan nog dagen nagenieten van deze momenten.

Janina Dubbeld (47), HSP-coach, Den Haag

Ik kan heel erg genieten als ik een diepe connectie met iemand ervaar (vaak is die persoon dan ook HSP). We praten dan over dingen die echt ergens over gaan. Ik ben niet zo goed in koetjes en kalfjes. Ik geniet er erg van als de ander mij begrijpt en als ik dingen van mezelf in de ander herken. Emoties: begrepen, verbonden, samen. Gevolg: ik krijg hierdoor meer zelfvertrouwen en een positiever beeld over mezelf.

**Saskia Elkerbout (44),
medewerkster financiële administratie, Amersfoort**



Ik ben een van die gelukkigen die van zijn hobby (liefde voor natuur en dier) zijn werk heeft kunnen en mogen maken. Daarbij is het hebben van sociale contacten cruciaal. Het 'maken van mijn eigen werk' heeft ook te maken met mijn hoogsensitiviteit. Denk aan aspecten als faalangst, me niet gewaardeerd voelen, dingen anders benaderen dan anderen en zovoorts. Het vinden van een geschikte baan was vele jaren geleden dan ook schier onmogelijk. Toen heb ik het zelf maar gedaan.

Robert-Jan Vennik, dierenpensionhouder en natuurgids Red Deer County, Alberta (Canada)

Ik kan enorm genieten van sociale contacten, het is voor mij een basisbehoefte om andere mensen te kunnen zien en spreken. Ik geniet zowel van samenzijn in groepen en het met elkaar gezellig hebben, als goede intieme gesprekken met mijn beste vriendinnen. Dit heb ik nodig om dingen voor mezelf helder te krijgen, te kunnen reflecteren, herkenning en erkenning te ervaren in mijn gevoelens. Het geeft me het gevoel dat ik naast partner en mama ook nog die Jackelien van de tijd ervoor ben.

**Jackelien (37), intern begeleider/leerkracht/
kindercoach, Den Hoorn**

Ik vind het heerlijk om een goed gesprek met iemand te voeren, de diepte in te gaan, te filosoferen. Ik heb regelmatig de behoefte om met iemand te sparren, te brainstormen. Wat vindt deze persoon? En waarom? Ik hou van input. Ik wil leren. Er iets van vinden. Dat

