
Body Stress Release · Eggen

DEEL 4

Als je alles voelt

*Leven met een hooggevoelig
zenuwstelsel*

Negen hoofdstukken over ruimte, grenzen
en herstel

Inleiding

Je hoort alles. Je voelt alles. Je merkt dingen op die anderen niet zien. Een drukke supermarkt kost je meer energie dan een werkdag. Na een feestje heb je een dag nodig om bij te komen. Mensen zeggen dat je te gevoelig bent - maar het voelt niet als een keuze. Het voelt als hoe je bent.

In de eerdere delen van deze serie staat hoe je zenuwstelsel vast kan komen te zitten in de aan-stand, en wat je kunt doen om het ruimte te geven. Dit vierde deel gaat over een groep voor wie dat extra relevant is: mensen met een hooggevoelig zenuwstelsel. Niet als label, niet als diagnose, maar als eigenschap die invloed heeft op hoe je de wereld ervaart en hoeveel hersteltijd je nodig hebt.

De stappen uit deel 1, 2 en 3 gelden ook voor jou - sterker nog, ze zijn voor jou extra belangrijk. Maar er komt iets bij: begrijpen waarom jouw systeem sneller volloopt dan dat van anderen, en handvatten om daar op een gezonde manier mee om te gaan.

Alles in dit boekje is wetenschappelijk onderbouwd. Hooggevoeligheid is inmiddels stevig gedocumenteerd met hersenscans en grote psychologische studies. Op sommige punten - zoals de relatie tussen gevoeligheid en immuunfunctie - is het bewijs nog in opbouw; dat staat er dan bij.

Belangrijk om te weten

Hooggevoeligheid is geen stoornis en geen diagnose. Het is een temperamentstrek die bij zo'n 15 tot 20 procent van de bevolking voorkomt. Je verwerkt meer, dus je hebt ook meer hersteltijd nodig.

1

Wat hooggevoeligheid is

Een zenuwstelsel met een lagere drempel

De term hooggevoeligheid - in de wetenschap *Sensory Processing Sensitivity* - werd in de jaren negentig geïntroduceerd door psycholoog Elaine Aron. Het beschrijft mensen van wie het zenuwstelsel prikkels dieper verwerkt dan gemiddeld. Niet beter, niet slechter. Dieper.

Hersenscans ondersteunen dat beeld: bij hooggevoelige mensen zijn de hersengebieden voor empathie, zelfbewustzijn en diepere verwerking actiever. Ze nemen meer details waar, verwerken die grondiger, en reageren sterker op zowel positieve als negatieve prikkels.

Vier kenmerken

Diepere verwerking Je denkt langer na over dingen. Je brein stopt niet met verwerken als de prikkel weg is.

Overprikkeling Omdat je méér verwerkt, raak je sneller overprikkeld. Je systeem werkt harder.

Emotionele reactiviteit & empathie Je voelt emoties intenser - van jezelf én van anderen.

Subtiele prikkels waarnemen Je hoort de koelkast zoemen. Je merkt kleine veranderingen in stemtoon of sfeer.

Niet hetzelfde als...

Hooggevoeligheid is niet hetzelfde als introversie, al overlapt het vaak: een deel van de hooggevoelige mensen is uitgesproken extravert. Het is ook niet hetzelfde als autisme of ADHD, hoewel er kenmerken zijn die op elkaar lijken - prikkelgevoeligheid voorop.

Het onderscheid zit in het mechanisme: bij hooggevoeligheid gaat het om diepere verwerking van prikkels, niet om moeite met filteren. Deel 6 - prikkels de baas - gaat dieper in op dat verschil.

Dat hooggevoeligheid bij zo'n 15 tot 20 procent van de mensen voorkomt is geen toeval. Biologen vinden een vergelijkbaar patroon bij veel andere diersoorten: een minderheid die subtiele signalen eerder oppikt.

Evolutionair biedt dat voordelen voor de groep als geheel. Het is geen afwijking, maar een strategie die zich vaker heeft bewezen.

2

De emmer loopt sneller vol

Waarom jij eerder overprikkeld raakt

In deel 1 staat het beeld van de emmer: als die vol zit met spanning en prikkels, is er geen ruimte meer voor herstel. Bij hooggevoeligheid is die emmer niet kleiner - hij vult sneller. Je neemt meer op. Je verwerkt dieper. Elke prikkel laat een grotere voetafdruk achter.

Dat heeft fysiologische gevolgen. Hersenonderzoek laat zien dat bij hooggevoelige mensen de gebieden die dreigingssignalen verwerken sterker reageren. De stressrespons springt sneller aan - niet omdat er meer gevaar is, maar omdat het systeem meer signalen als relevant classificeert.

Het resultaat: je sympathische zenuwstelsel wordt vaker en langer geactiveerd. Niet door dramatische gebeurtenissen, maar door de optelsom van alledaagse prikkels: de vaatwasser, de lichten in de supermarkt, het gesprek op de achtergrond, de geur van parfum.

Dit is waarom de stappen uit deel 1 - prikkelreductie, buiten zijn, ademwerk, slaap - voor jou geen luxe zijn maar noodzaak. Ze zijn het verschil tussen een systeem dat net kan bijblijven en een systeem dat structureel achterloopt met herstel.

3

Overprikkeling herkennen

De signalen voor de signalen

Veel hooggevoelige mensen hebben geleerd om door te gaan terwijl hun systeem al op rood staat. Je functioneert - tot je niet meer functioneert. De kunst is leren herkennen wanneer je emmer vol begint te raken, vóórdat hij overloopt.

Vroege signalen van overprikkeling

- 🍌 Geluiden die je normaal verdraagt worden irritant - het tikken van een klok, iemand die kauwt, achtergrondmuziek.
- 🍌 Je huid voelt gevoeliger. Labels in kleding gaan schuren, een knellende broeksband wordt onverdraaglijk.
- 🍌 Je wordt besluiteloos. Zelfs kleine keuzes kosten onevenredig veel energie.
- 🍌 Je wordt prikkelbaar of emotioneel. Een opmerking die je normaal van je af laat glijden, raakt je diep.
- 🍌 Je trekt je terug. Niet uit keuze, maar uit noodzaak - je lichaam zoekt instinctief naar minder input.
- 🍌 Fysieke klachten: hoofdpijn, spanning in je schouders, een onrustige maag, vermoeidheid die niet weggaat met rust.

Dit zijn signalen van een zenuwstelsel dat aangeeft dat de verwerkingscapaciteit bereikt is. Hoe eerder je ze herkent, hoe sneller je kunt bijsturen - en hoe minder hersteltijd je nodig hebt.

4

Grenzen als bescherming

Nee zeggen is geen egoïsme

Als hooggevoelig persoon voel je niet alleen je eigen emoties intenser - je voelt ook die van anderen. Dat maakt je empathisch, zorgzaam, attent. Maar het maakt je ook kwetsbaar voor emotionele overbelasting. Je neemt spanning op die niet van jou is.

Grenzen stellen is daarom niet alleen een sociale vaardigheid. Elke keer dat je ja zegt terwijl je lichaam nee zegt, voeg je een laag toe aan je emmer. Chronische stress - het structureel negeren van je eigen signalen is een vorm daarvan - gaat samen met hogere ontstekingswaarden en een zwakkere immuunrespons.

Waar kun je beginnen?

- 🍌 **Herken willen versus kunnen.** Je wilt misschien gaan, maar je zenuwstelsel kan het vandaag niet aan.
- 🍌 **Plan hersteltijd in.** Na een drukke dag, sociaal evenement of intensief gesprek.
- 🍌 **Oefen met korte grenzen.** 'Ik ga om negen uur weg.' 'Ik bel je morgen terug.' 'Vandaag lukt het niet.'
- 🍌 **Bescherm je ochtend.** Hoe rustiger je begint, hoe meer je kunt hebben.

5

Je omgeving inrichten

Een plek waar je zenuwstelsel kan landen

Voor hooggevoelige mensen is een rustige omgeving geen tip maar een voorwaarde. Je huis is de plek waar je zenuwstelsel moet kunnen ontladen. Als die plek zelf ook vol prikkels zit, herstelt je systeem niet.

Visuele rust

Rommel, volle planken, open stapels - elk visueel signaal is voor je brein een micro-taak. Een opgeruimde kamer is geen luxe maar een interventie.

Geluid

Achtergrondgeluid dat anderen nauwelijks opmerken kan jouw auditieve verwerkingssysteem blijven activeren. Het verschil zit vaak in controle: geluid dat je kiest belast minder dan geluid dat je overkomt.

Je huis hoeft niet perfect rustig te zijn.

Maar je zenuwstelsel heeft minstens één plek nodig waar het kan landen.

Licht en geur

Licht

Flikkerend en fel kunstlicht is voor veel mensen stressverhogend, en voor hooggevoelige mensen extra. Kies voor warm, indirect licht en dim 's avonds. Led-kaarsen kunnen een rustig alternatief zijn als je last hebt van rook.

Geur

Hooggevoelige mensen zijn vaak ook geurgevoelig. Synthetische geurstoffen in wasmiddel, schoonmaakmiddelen en luchtverfrissers kunnen ongemerkt je systeem belasten. Geurvrije of natuurlijke alternatieven schelen meer dan je zou denken.

Je hoeft niet je hele huis om te gooien. Begin met de plek waar je het vaakst tot rust komt en maak die zo prikkelarm mogelijk.

Je zenuwstelsel voelt het verschil direct.

6

Emotionele verwerking

Voelen is niet het probleem - vasthouden wel

Hooggevoelige mensen voelen dieper. Dat is geen probleem, dat is een eigenschap. Het wordt pas een probleem als emoties niet verwerkt worden en zich opstapelen.

Onverwerkte emoties gedragen zich als onzichtbare prikkels: ze houden je zenuwstelsel actief zonder dat je bewust weet waarom.

Onderzoek laat zien dat het structureel wegstoppen van gevoelens samengaat met verhoogde sympathische activiteit en hogere stressmarkers. Omgekeerd is expressief schrijven in een reeks studies in verband gebracht met betere immuunmarkers en minder stress.

Wat helpt bij verwerking?

-  **Schrijven.** Een kwartier per dag vrij schrijven over wat je bezighoudt.
-  **Bewegen na een intense ervaring.** Wandelen, licht stretchen, schudden - liefst buiten.
-  **Praten, maar selectief.** Kies iemand die luistert zonder meteen te adviseren.
-  **Stilte na intensiteit.** Geef jezelf bewust tijd na een emotioneel zwaar moment.

7

Energiemanagement

Je batterij is niet kleiner - hij gaat sneller op

Een veelgehoord misverstand: hooggevoelige mensen zouden minder energie hebben. Dat klopt niet. Je hebt evenveel energie als ieder ander, maar je verbruikt meer per prikkel. Waar iemand anders door een drukke vergadering heen fietst, ben jij na afloop leeg - niet omdat je zwakker bent, maar omdat je meer hebt verwerkt.

Energiemanagement is daarom geen kwestie van meer doen of fitter worden. Het is een kwestie van slimmer verdelen: leren inschatten wat iets je kost, en daar eerlijk in zijn.

Praktische principes

- 🍌 **Wissel af.** Prikkelrijk en prikkelarm, sociaal en alleen, actief en rustig.
- 🍌 **Plan minder dan je denkt aan te kunnen.** Tel de prikkels, niet alleen de uren.
- 🍌 **Rustmomenten zijn productief.** Vijf minuten ogen dicht, tien minuten stilte in de auto.
- 🍌 **Ken je piekuren.** Plan je zwaarste taken wanneer je systeem nog relatief leeg is.

Het doel is niet om minder te leven. Het doel is bewust kiezen waaraan je je energie besteedt, zodat je aan het einde van de dag niet leegloopt maar voldaan bent.

8

Hooggevoeligheid bij kinderen

Herkennen, begrijpen, beschermen

In deel 3 - voor je kind - staat hoe je als ouder het zenuwstelsel van je kind kunt ondersteunen. Bij hooggevoelige kinderen is dat extra belangrijk, en extra lastig, want hun reacties worden vaak verkeerd begrepen.

Een hooggevoelig kind dat overprikkeld raakt kan eruitzien als een kind met gedragsproblemen: driftbuien, terugtrekken, huilen om niets, moeite met overgangen, weigeren om naar een druk feestje te gaan. Het gedrag is het symptoom - de overprikkeling is de oorzaak.

Onderzoek van Michael Pluess laat zien dat hooggevoelige kinderen meer profiteren van een positieve omgeving dan andere kinderen. Maar ze lijden er ook meer onder als de omgeving negatief is. Pluess noemt dat *vantage sensitivity*: gevoeligheid als potentieel voordeel.

Wat helpt?

- 🍌 Benoem wat je ziet zonder oordeel.
- 🍌 Bied een vluchtroute als het te veel wordt.
- 🍌 Minder is meer: minder afspraken, meer vrije tijd.
- 🍌 De natuur in.



Wees de rust die je kind nodig heeft - co-regulatie is essentieel.

9

Gevoeligheid als kracht

Het andere verhaal

Tot nu toe ging dit boekje vooral over de uitdagingen van hooggevoeligheid, omdat het daar in de praktijk het vaakst wringt. Maar er is een ander verhaal, en dat verdient net zoveel aandacht.

Hooggevoelige mensen ervaren positieve ervaringen ook dieper. Muziek raakt je tot in je kern. Een goed gesprek kan je dagen dragen. Een zonsondergang kan je tot tranen roeren - en dat is geen zwakte, dat is rijkdom.

Onderzoek ondersteunt dat beeld: hooggevoelige mensen scoren hoger op esthetische waardering, op empathie en op het vermogen tot diepe verbindingen. Ze zijn vaak de mensen die in een groep als eerste aanvoelen dat er iets niet klopt - en als eerste zien wat er nodig is.

De sleutel is niet om minder gevoelig te worden. De sleutel is om de voorwaarden te scheppen waaronder je gevoeligheid een kracht is in plaats van een last.

Je mag de wereld om je heen aanpassen aan wat jij nodig hebt. Niet als luxe, maar als voorwaarde om te kunnen floreren.

SAMENVATTING

De rode draad

Hooggevoeligheid is geen probleem dat opgelost moet worden. Het is een eigenschap die begrepen en ondersteund moet worden. Je zenuwstelsel verwerkt meer dan gemiddeld, en dat vraagt om meer bewuste aandacht voor herstel, grenzen en omgeving.

De basis

De zes stappen uit deel 1 zijn voor jou geen optionele tips. Ze zijn de basis waarop je gevoeligheid kan floreren in plaats van overheersen.

De extra laag

Herkennen, grenzen, energiemanagement en het omarmen van wie je bent.

Je hoeft het niet allemaal tegelijk.

Kies één punt dat resoneert en begin daar. Je zenuwstelsel weet de weg terug - het heeft alleen de ruimte nodig.

Hoe Body Stress Release hierbij helpt

Hooggevoelige mensen slaan prikkels en spanning dieper op dan gemiddeld. Dat maakt hen ook ontvankelijk voor Body Stress Release. De zachte aanpak sluit aan bij een gevoelig systeem - er wordt niet gedrukt, gekraakt of geforceerd.

In mijn praktijk zie ik dat hooggevoelige cliënten vaak duidelijk reageren op BSR. Hun zenuwstelsel pikt de subtiele impulsen sneller op. Tegelijk hebben ze vaak meer lagen van opgeslagen spanning, juist omdat ze jarenlang meer hebben opgenomen dan anderen. BSR helpt om die lagen stuk voor stuk los te laten, in het tempo dat bij het lichaam past.

Voor hooggevoelige mensen is BSR niet alleen een behandeling. Het is een ervaring van gezien worden door je eigen lichaam. Zonder woorden, zonder uitleg, zonder dat je je hoeft aan te passen.

Een eerlijke kanttekening

BSR is niet wetenschappelijk onderbouwd op de manier zoals de inzichten in dit boekje dat zijn. Er bestaan geen grote gerandomiseerde studies naar deze techniek. Wat er wél is: decennia aan praktijkervaring en veel cliënten die merkbaar resultaat ervaren. Ik kies er bewust voor om daar transparant over te zijn.

UIT DE AAN-STAND

De hele serie

Uit de aan-stand bestaat uit acht delen. Ze zijn allemaal gratis te downloaden. Dit is deel 4. De andere delen gaan dieper in op een specifiek thema en veronderstellen deel 1 als basis.

1

Immuunsysteem

zes stappen van 'aan' naar herstel

2

Negen extra pijlers

wat er ná de zes stappen nog mogelijk is

3

Voor je kind

een kinderzenuwstelsel dat aan blijft staan

4

Hooggevoeligheid

leven met een hooggevoelig zenuwstelsel (dit deel)

5

Burn-out

terug van uitgeput naar veerkrachtig

6

ADHD en autisme

wanneer prikkels de baas worden

7

Gewicht en afvallen

waarom een systeem in de aan-stand vasthoudt

8

Slaap

de nachtelijke reset die alles mogelijk maakt

Verder

Doe de aan-stand-check

Zeventien stellingen, vijf minuten. Je krijgt direct een beeld van hoeveel rust je systeem nodig heeft.

bsreggen.nl/check

Doe de check

Download de andere zeven delen

Gratis, zonder account, direct als pdf.

bsreggen.nl/boekjesreeks

Bekijk de boekjesreeks

Ervaren wat BSR voor je kan doen?

Neem contact op voor een kennismakingsgesprek of plan direct een eerste afspraak. BSR Eggen - Body Stress Release in Nijmegen-Lent. Je vindt alles op www.bsreggen.nl.

Naar bsreggen.nl

Bronnen en onderbouwing

De inzichten in dit boekje zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek. Zoek op titel via scholar.google.com of pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.

Hooggevoeligheid - grondslag

- Aron & Aron (1997) - *Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*. Journal of Personality and Social Psychology.
- Aron et al. (2012) - *Temperament trait of sensory processing sensitivity*. Social and Personality Psychology Compass.
- Acevedo et al. (2014) - *The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions*. Brain and Behavior.
- Lionetti et al. (2018) - *Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-, medium- and high-sensitive individuals*. Translational Psychiatry.

Overprikkeling en stressrespons

- Benham (2006) - *The highly sensitive person: stress and physical symptom reports*. Personality and Individual Differences.
- Jagiellowicz et al. (2011) - *The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes*. Social Cognitive and Affective Neuroscience.
- Greven et al. (2019) - *Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: a critical review and development of research agenda*. Neuroscience and Biobehavioral Reviews.

Emotionele verwerking

- Pennebaker et al. (1988) - *Disclosure of traumas and immune function*. Journal of Consulting and Clinical Psychology.
- Frattaroli (2006) - *Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis*. Psychological Bulletin.

-
- Gross & John (2003) - *Individual differences in two emotion regulation processes*. Journal of Personality and Social Psychology.

Bronnen en onderbouwing

Kinderen en gevoeligheid

- Pluess & Belsky (2013) - *Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences*. Psychological Bulletin.
- Boterberg & Warreyn (2016) - *Making sense of it all: the impact of sensory processing sensitivity on daily functioning of children*. Personality and Individual Differences.

Stress, grenzen en gezondheid

- Segerstrom & Miller (2004) - *Psychological stress and the human immune system*. Psychological Bulletin.
- Ditzen & Heinrichs (2014) - *Psychobiology of social support*. Restorative Neurology and Neuroscience.

Evolutionaire basis

- Wolf et al. (2008) - *Life-history trade-offs favour the evolution of animal personalities*. Nature.

Je lichaam weet de weg
terug —
ik help je luisteren.

BSR Eggen · Body Stress Release Nijmegen-Lent

www.bsreggen.nl