'Door mijn sensitiviteit **neem ik als een kameleon emoties over'**

tekst Gebke Verhoeven/Sonja van den Heuvel fotografie Joshua Rood

'Ik vind mezelf geen aansteller meer'

Liesbeth Kamerling over omgaan met hoogsensitiviteit

2018 zou je misschien wel 'het jaar van de hoogsensitieven' kunnen noemen. Nooit eerder was er zo veel aandacht voor mensen die overprikkeld raken door geluid, emoties en andere indrukken. Een van de mensen die sensitiviteit op de kaart heeft helpen zetten, is actrice/coach Liesbeth Kamerling. ›

Zelf ben ik altijd blij als ik na een interview weer in de trein zit, weg uit de grote stad. Er is te veel herrie. Er zijn te veel mensen. Te veel beweging. Wat dat betreft zou ik prima in het plaatje van een HSP'er (hoogsensitief persoon) kunnen passen. Bij deze mensen komen zintuigelijke indrukken zoals geluid, geur en emotie veel sterker binnen dan gemiddeld. Lange tijd werd hoogsensitiviteit niet serieus genomen. Totdat psycholoog Elke van Hoof aan de hand van MRI-scans aantoonde dat de hersenen van HSP'ers echt anders reageren (zie kader). Vandaag ben ik op zoek naar inside information. Hoe ziet het leven er voor een HSP'er uit en hoe zorg je dat je je hoofd boven water houdt? Dat kan Liesbeth Kamerling (ja, inderdaad het zusje van overleden acteur Antonie Kamerling, bekend als actrice en inmiddels werkzaam als coach) exact vertellen. Ze is zelf hoogsensitief en schreef er samen met psycholoog Lieke Zunderdorp een boek over: Overprikkeld. We hebben afgesproken bij de hippe lunchketen SLA. Nog voor we ons goed en wel aan een tafeltje gesetteld hebben, ontvouwt zich al een gesprek.

Gebke: "Je bent tegenwoordig coach. Is dat niet lastig als je hoogsensitief bent?"

Liesbeth: "Nou, gek genoeg helpt het me juist. Als HSP'er heb je gevoelige voelsprieten. Hierdoor voel ik vaak feilloos aan hoe een ander in zijn vel zit. Soms nog voordat diegene zich daar zelf van bewust is. Dat kan weleens lastig zijn. Vooral na Antonies dood spraken wildvreemden me op straat aan. Ze vertelden dat ze het zo erg voor me vonden van mijn broer en dat zij ook iemand kenden die depressief was of zelfmoord had gepleegd. Daarmee raakten ze me niet alleen in mijn eigen verdriet, ook hun verdriet kwam dubbel en dwars bij mij binnen. Ik wilde naar die mensen luisteren. Ze hebben een belangrijk verhaal te vertellen en als Antonies dood ergens goed voor is geweest, is dat daarmee het taboe op zelfmoord verminderd is. Ergens zou ik al die mensen wel willen helpen. Door mijn sensitiviteit neem ik emoties over als een kameleon. Tijdens het acteren is dat ideaal, dan speel je met die emoties. Tegelijkertijd werk je op filmsets met grote teams. Daar zitten altijd wel mensen tussen die ongelukkig zijn. Hun verdriet, pijn, depressie: ik neem dat onbewust waar en het zet zich in mij vast. Ik moet het soms letterlijk onder de douche van me afspoelen voordat ik weer bij mezelf kom."

Gebke: "Je kunt ook zeggen dat je gewoon een lief en meelevend mens bent."

Liesbeth: "Ja, dat klopt. Iedereen is in een bepaalde mate empathisch. Er zijn maar weinig mensen die niet geraakt worden door mooie muziek of het verdriet op een begrafenis. En ja, de een is meer invoelend dan de ander. Maar sensitief zijn is toch echt wat anders. Het zit in alles wat ik doe, in alles wat ik zie, hoor, ruik en voel. In elk deel van mijn leven. Waar ik mijn bureau neerzet. Het uitzicht dat ik heb. Elk geluid komt bij mij tien keer harder binnen. Ik heb drie kinderen in de leeftijd van vijf tot veertien jaar, dus ga maar na. En het is niet alleen dat – overal is geluid. We leven in een samenleving vol prikkels. Daar moet ik mee zien te dealen. Ik ben daarin vaak over grenzen gegaan, omdat ik niemand wilde teleurstellen, omdat ik wilde voldoen aan verwachtingen. Want waarom zou ík niet nog even wat langer op een etentje blijven hangen? Het is toch gezellig. Iedereen doet mee. Het zijn ook de eisen die ik aan mezelf stel, waardoor ik toch mijn tanden op elkaar zet en doorga. En ik ga lang door, tot ik letterlijk omval. Dan zit ik weer thuis met longontsteking. Lichamelijk uitgeput omdat ik mezelf negeer. Dat is het ook met hoogsensitiviteit. Je absorbeert zo veel prikkels dat je je lijf niet meer voelt, terwijl dat lichaam de beste graadmeter is voor hoe je ervoor staat."

Gebke: "Sinds wanneer weet je dat je hoogsensitief bent?"

Liesbeth: "Een jaartje geleden zou ik door Psychologie Magazine geïnterviewd worden. Ik was er automatisch van uitgegaan dat het over mijn werk als coach zou gaan. Even later hoorde ik dat ik op de cover zou komen en dat het interview over HSP ging. Ik ben gaan googelen wat dat exact was. Op dat moment viel er niet één kwartje op zijn plek, maar wel duizend. Jackpot! Er was zo veel wat ik ineens begreep van mezelf. Ik wist altijd al dat ik gevoelig was voor geluid, maar nu snapte ik waarom. Dat je begrijpt hoe je in elkaar zit, waarom je reageert zoals je doet, dát is zo belangrijk. Ik ben alles over hoogsensitiviteit waar ik mijn hand op kon leggen gaan lezen. Dat was het begin van mijn boek."

Gebke: "Heb je nog getwijfeld of je de openbaarheid zou opzoeken met je hoogsensitiviteit?"

Liesbeth: "Geen ogenblik. Ik houd van openheid, van oprechtheid. Toen ik nog volop in de picture stond, kwam ik vaak zonder make-up naar rodeloperevents. Niet alleen om te choqueren, maar om te laten zien: 'Dit ben ik, dit ben ik echt.' Achteraf had ik dan weleens spijt. Met ›

> 'Het enige wat ik leuk vind aan bekend zijn, is dat ik die bekendheid kan gebruiken om iets te veranderen, iets in beweging te zetten'

'Sensitief zijn zit in alles wat ik doe, in alles wat ik zie, hoor, ruik en voel. In elk deel van mijn leven'

'Ik wil laten zien: 'Dit ben ik, dit ben ik echt.'

Liesbeth Kamerling – in het kort
Leeftijd: 42 | **Woont in:** Amsterdam | **Getrouwd met:** Frans | **Moeder van:** 3 zonen (14, 9 en 5 jaar) | **Beroep:** coach | **Bekend als:** actrice in o.a. GTST, Stille Nacht en Phileine zegt sorry en als zusje van Antonie Kamerling

zo'n flits lijkt je gezicht al gauw onder het eczeem te zitten. Maar uiteindelijk kan me dat ook niet echt schelen. Nou goed, ik houd van openheid en schaam me totaal niet voor mijn sensitiviteit. Het enige wat ik leuk vind aan bekend zijn, op de een of andere manier ben ik dat nog steeds, is dat ik die bekendheid kan gebruiken om iets te veranderen, iets in beweging te zetten en ik doe niets liever dan anderen helpen. Vandaar mijn boek. Het liefst zou ik het gratis uitdelen om zo veel mogelijk mensen te helpen."

Gebke: "Ik heb het gelezen; het helpt je je eigen handleiding te vinden. Niet alleen belangrijk voor HSP'ers, maar voor iedereen."

Liesbeth: "Ja, dat zou kunnen. Er staat ook niet echt iets nieuws in, maar door de ordening van al die tips bij elkaar kun je toch ineens aan het denken gezet worden. Ik ben nu mijn eigen boek aan het herlezen – als opfriscursus – en denk heel vaak: oh ja! Ik was toch weer een hoop vergeten."

Gebke: "Wat heb je vooral geleerd?"

Liesbeth: "Als HSP'er moet je accepteren dat je moe wordt van al die prikkels en dat je ontzettend chagrijnig kunt reageren als je energiepeil onder een bepaald punt komt. Ik heb het laatste jaar geleerd om mezelf niet meer weg te cijferen. Ik kan alleen een leuke moeder en een fijne partner zijn als ik goed voor mezelf zorg. Ik kom vaker op de eerste plek. Dus niet én de kinderen van school halen, én meteen boodschappen doen én ook nog een interview geven. Ik moet doseren. Bewust ruimte en tijd inplannen voor rust en ontspanning. Stress valt niet te voorkomen, maar de prikkels die je kunt vermijden door bijvoorbeeld minder op een dag in te plannen – daar heb je wél invloed op. Dat scheelt zo veel energie. Daarnaast is een stabiele basis belangrijk. Zorgen dat je het thuis fijn hebt. Geen onnodig gedoe. Ik check nu ook vaker bij mezelf: hoe staat het ervoor? Ik bekijk kritisch wat mij energie kost en energie geeft. Het vervelende aan HSP is dat je batterij snel leeg kan raken, de positieve keerzijde is dat die ook zo weer opgeladen is. Ik kan intens genieten van de kleinste dingen. Als ik alleen al naar een boom kijk, kan ik daar energie uit putten. Zo simpel kan het zijn. Een sensitieve geest heeft ook voordelen. Die van mij pingpongt alle kanten op en als in een cocktailshaker worden gedachten gefabriceerd tot iets nieuws, iets creatiefs. Mijn eerste boek is net uit en ik heb zo alweer drie, vier nieuwe ideeën."

Gebke: "Als je je mede-HSP'ers een tip zou mogen geven: welke zou dat zijn?"

Liesbeth: "De belangrijkste les is vooral dat ik mezelf geen aansteller meer vind. Ik ben geen zeur. Ik voel wat ik voel. Dat negeer ik niet langer. Luisteren naar mijn lijf, hart en hoofd is mijn missie in het leven geworden. Het is de kunst om als HSP'er met een druk leven niet om te vallen."

Gebke: "Geldt dat niet voor iedereen? Dat je gedurende je leven erachter komt wat je nodig hebt."

Liesbeth: "Ik denk het wel. Maar als HSP'er moet je nog beter die handleiding naleven. In relaties is het me te vaak gebeurd dat ik over grenzen ging, mezelf wegcijferde, waardoor het op een gegeven ogenblik echt klaar was. Dan maakte ik het weer uit. Het is niet makkelijk om met iemand die hoogsensitief is samen te leven. Soms betekent dat bijvoorbeeld dat je apart moet slapen, omdat je alleen dan goed uitgerust wakker wordt. Ook 's nachts kan andermans energie je beïnvloeden. Ik moet grenzen stellen om niet overprikkeld te raken. En dat betekent dat ik af en toe keihard op de rem moet trappen en soms beslissingen moet maken die helemaal niet leuk zijn."

Gebke: "Zoals?"

Liesbeth: "Het is een hectisch jaar geweest. Ik heb voor het eerst een boek geschreven. Afstemmen is ook een ding voor HSP'ers. Ondertussen kreeg ik te maken met strakke deadlines, moest samenwerken met een co-auteur. We zijn verhuisd, onze werkplaats vloog in de fik en ondertussen moest ik mijn gezin met drie jonge kinderen draaiende houden. Toen het boek nog maar net naar de drukker was, stond er een lezing op de planning voor zevenhonderd man op Lowlands. Die heb ik met pijn in mijn hart en veel schuldgevoel afgezegd. Normaal had ›

> 'Waarom zou ík niet nog even wat langer op een etentje blijven hangen? **Iedereen doet dat toch?'**

Je eigen handleiding

- Als je het gevoel hebt dat het te veel is, is het te veel. Je bent geen aansteller, geen zeur.
- Neem de tijd en check regelmatig hoe je je voelt: je lijf is een goede graadmeter.
- Ontdek hoe je prikkels kunt verminderen. Zet een zonnebril op, luister via een koptelefoon naar rustgevende muziek, let op je ademhaling.
- Rust en tijd nemen voor jezelf voelt misschien egoïstisch, maar als je op die manier niet omvalt, is het beter voor iedereen.
- Maak een lijst van plekken waar je goed kunt opladen en kom daar met regelmaat komt.
- Wat geeft je energie? Wat kost je energie? Maak dat voor jezelf inzichtelijk.

ik gezegd: kom aan, doorzetten. Maar dat kon gewoon niet meer. Het was op."

Gebke: "Het blijft zoeken naar die balans?"

Liesbeth: "Elke dag weer."

Gebke: "Wat ik lastig vind, is te onderscheiden waar hoogsensitiviteit begint en wanneer het depressiviteit wordt of borderlinesyndroom."

Liesbeth: "Ik denk dat je die vergelijking niet kunt maken. HSP is geen psychische aandoening, geen gedragsstoornis. Ik zou het eerder vergelijken met je huidskleur. We worden allemaal met een andere huidskleur geboren en elke huid vraagt om een andere beschermingsfactor tegen de zon. Als je hoogsensitief bent, ben je niet zo heel anders. Je hebt hooguit een andere beschermingsfactor nodig om te voorkomen dat je op den duur depressief wordt of een burn-out krijgt. Maar niet elke burn-out of depressie is het gevolg van HSP. En niet elke HSP'er raakt opgebrand of depressief."

Gebke: "Hoe vind je het dat er ineens zo veel aandacht is voor HSP?"

Liesbeth: "Heel belangrijk. Als niet weet dat je hoogsensitief bent,denk je: ik ben een zeur. Ik ben een aansteller. Dan ga je mee in wat er van je verwacht wordt en doe je niet wat goed is voor jou. Bewustwording. Daar begint alles mee."

Gebke: "Waaraan merk je dat je een grens over gaat?"

Liesbeth: "Mijn kinderen zijn alle drie hoogsensitief, maar vooral de middelste heeft er echt last van. Hij is mijn spiegel. In de tijd dat ik worstelde met de dood van Antonie werd hij onhandelbaar, kreeg onverklaarbare woede-uitbarstingen. Ik kan mijn gevoelens voor hem niet verbergen. Hij voelt alles haarfijn aan en neemt het over. Tegelijkertijd begrijpt hij niet wat hij voelt, maar het moet er wel uit. Dat is dan voor mij een teken dat ik met mezelf aan de slag moet. Als vader of moeder van hoogsensitieve kinderen moet je juist heel evenwichtig zijn en eerlijk zijn in je gevoel, anders raken zij uit balans."

Gebke: "Kun je omdat je zelf sensitief bent, je kinderen ook beter begeleiden?"

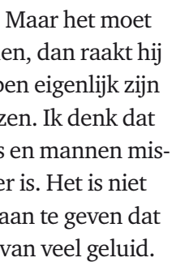
Liesbeth: "Absoluut! Ik haal bijvoorbeeld mijn kinderen zo veel mogelijk zelf van school. Vooral voor de middelste vind ik dat belangrijk, omdat ik aan zijn gezicht zie of hij overprikkeld is. Vaak is dat het geval, maar dan wil er toch een vriendje komen spelen en dan moet ik dus voor hem beslissen of dat slim is. Het ligt er ook aan wie wil komen spelen en of die combi goed is op dat moment. Afgelopen september werd mijn zoon negen en heeft hij voor het eerst ooit een verjaardagspartijtje gehad. Er kwamen vier vriendjes en dat ging goed. Maar het moet niet te druk worden, dan raakt hij overprikkeld. Ik ben eigenlijk zijn filter. Ik stel grenzen. Ik denk dat HSP voor jongens en mannen misschien nog lastiger is. Het is niet bepaald cool om aan te geven dat je moe wordt van veel mensen of van veel geluid. Ik denk dat daar nog wel een extra uitdaging ligt."

Gebke: "Heb je niet de neiging om met je gezin op een hutje op de hei te gaan zitten?"

Liesbeth: "Ja, heel erg zelfs. En misschien dat dit er ooit nog eens van komt. Voorlopig zitten we goed en tanken we bij in de stadse natuur van het Vondelpark, Rembrandtpark en het Amsterdamse bos. Ik fiets soms echt een rondje om als ik overprikkeld dreig te raken. Groen, de natuur doet mij zo goed. Tegelijkertijd vind ik het ook fijn – zo'n stad die bruist." ❺

> 'Luisteren naar mijn lijf, mijn hart en mijn hoofd is **mijn missie in het leven** geworden'

Meer lezen
Overprikkeld,
Liesbeth Kamerling en
Lieke Zunderdorp,
ISBN 978 90 215 69 741,
€ 17,50



Wat houdt **hoogsensitiviteit** in?

Elke van Hoof, klinisch psycholoog en professor aan de Vrije Universiteit Brussel: "Simpel gezegd mist iemand die hoogsensitief is een filter in het informatieverwerkingssysteem in de hersenen. Zonder dit filter komt alles wat je ziet, hoort, ruikt en ervaart even hard binnen en wordt het op hetzelfde niveau door de hersenen verwerkt. De hersenen maken dus geen onderscheid tussen belangrijke en minder belangrijke prikkels, terwijl bij iemand die niet hoogsensitief is de informatie wel gefilterd wordt voordat het door de hersenen verwerkt wordt. Iemand met hoogsensitiviteit onderscheidt zich door het vermogen om veel informatie uit de omgeving te halen en deze diepgaand te verwerken."

"Als je mensen met hoogsensitiviteit een bepaalde opdracht laat doen terwijl zij in een MRI-scan liggen, zie je dat er meer hersengebieden actief zijn dan bij mensen zonder hoogsensitiviteit. Dit noemen we diepgaande verwerking. Mensen die hoogsensitief zijn, denken dus daadwerkelijk anders dan mensen die dat niet zijn. Van hun omgeving krijgen HSP'ers dan ook vaak te horen dat ze dingen te moeilijk maken, dat ze te ver doordenken."

Dit kader bestaat uit een deel van een interview met Elke van Hoof dat verscheen in gezondNU 2 2018.

> **'HSP is geen psychische aandoening,** geen gedragsstoornis. Ik zou het eerder vergelijken met je huidskleur'
>
> **'Bewustwording.** Daar begint alles mee'

LIESBETH EN LIEKE ZIJN HOOGSENSITIEF

"ALSOF HET VOLUME CONTINU TE HARD STAAT"

→Alles in je omgeving horen en zien. Elk detail binnen voelen komen. Zo ziet het leven eruit als je hoogsensitief bent. Actrice Liesbeth Kamerling en psycholoog Lieke Zunderdorp schreven er een boek over.

TEKST: MARIELLE SEEGERS FOTO: MARK UYL

We zitten in een lunchroom in Amsterdam: Liesbeth, Lieke en ik. Het is er niet erg druk, maar als je hoogsensitief bent, ervaar je je omgeving anders. "Terwijl wij praten zie ik ook dat daar iemand zit met een laptop", zegt Lieke. "Achter me zitten twee mensen te werken, misschien luisteren ze wel mee, hoe zou dat voor hen zijn? Ik hoor een ambulance, wat zou er gebeurd zijn? Wat voor eten komt er voorbij? O, een salade is ook lekker. Waarom heb ik havermout gekozen? Het gaat allemaal heel snel."

Hoogsensitiviteit is een aangeboren eigenschap waarbij de informatieverwerking anders verloopt. Dat is te zien op hersenscans: de informatie die op ons afkomt, wordt bij hoogsensitieve personen in meerdere hersengebieden verwerkt. Het is voor hen minder makkelijk om minder relevante informatie te filteren. Alles wat ze zien, horen, ruiken, proeven en voelen komt even hard binnen.

Hoogsensitiviteit komt veel voor: maar liefst één op de vijf Nederlanders is het in meerdere of mindere mate, en het treft evenveel vrouwen als mannen. Lieke: "Ik had altijd het idee: ik reageer anders dan anderen, ik verwerk dingen langzamer. Eigenlijk was ik er al een tijdje mee bezig. Ik werd me er bewust van dat ik uitgeput raakte wanneer ik veel achter elkaar deed. Het contact kan met sommige mensen heel vermoeiend zijn, omdat je iemand anders te veel energie geeft."

"Hoogsensitiviteit is geen aandoening", vertelt Liesbeth. "Je kunt het niet krijgen en je komt er niet van af. Het wordt niet meer of minder, je bént het gewoon. Toen ik er voor het eerst over las, was dat zo verhelderend. Eindelijk begreep ik waardoor ik me altijd zo anders had gevoeld. En blijkbaar was ik niet de enige. Ik wilde dit op een toegankelijke manier naar buiten brengen. Zo ontstond ons boek *Overprikkeld*. Hoogsensitiviteit is een mooie eigenschap, maar het is fijn als je je er bewust van wordt. Dan kun je die gevoeligheid inzetten en af en toe even kiezen voor jezelf in plaats van de ander."

Hoogsensitiviteit is niet makkelijk definieerbaar. Er zijn allerlei gradaties in en bovendien is iedereen uniek, aldus Lieke. "Je kunt niet zeggen: jij bent hoogsensitief in die en die mate." Liesbeth vult ▶

haar aan: "Sommigen kunnen niet tegen fel licht of harde geluiden. Anderen, zoals mijn zoontje, kunnen bijvoorbeeld heel goed ruiken. Als je niet hoogsensitief bent, betekent dat trouwens niet dat je niet gevoelig bent, helemaal niet! Je kunt dan ook heel erg geraakt worden door andere mensen of muziek. Maar bij hoogsensitieve personen is het altijd zo, die worden geleefd door alle indrukken. Het volume staat continu te hard."

Lieke en Liesbeth zijn allebei moeder en herkennen de hoogsensitiviteit ook bij hun kinderen. "De middelste huilt elke dag even na school", vertelt Liesbeth. "Die zit in een klas met dertig kinderen en krijgt de hele dag door zoveel prikkels, dat moet er dan even uit. Ik bescherm hem door niet elke dag een vriendje mee naar huis te nemen. Bij de oudste hebben we afspraken over zijn telefoon. Als hij daar niet de hele dag op mag, zie je hem echt rustig worden. Het moeilijke van hoogsensitief zijn is dat het zich zo verschillend kan uiten. Bij kinderen zie je het vaak aan drie dingen: óf het zijn clowns, óf ze zijn heel druk, óf ze zijn heel stilletjes. Vaak wordt daar het etiket ADHD of ADD opgeplakt, maar eigenlijk zou je eerst hoogsensitiviteit moeten uitsluiten. Je moet terug naar een rustige basis, naar een neutrale staat van zijn. Dan kun je zien wat er overblijft van dat drukke gedrag. Als je hoogsensitief bent is het niet zo gek dat je druk wordt van al die prikkels."

Rust is een basisbehoefte als je hoogsensitief bent. Je moet de tijd nemen om de vele prikkels te verwerken. Zo kun je overprikkeling voorkomen. Op tijd ontspannen dus, bijvoorbeeld door te gaan hardlopen of te wandelen met de hond. "Buiten lopen in de natuur is goed voor je als je overprikkeld bent", aldus Liesbeth. "Dan laad je makkelijk op. Een rondje in het park tijdens de lunchpauze kan supergoed helpen, daarna ben je veel productiever. Bewust ademhalen helpt mij ook. Ik vervloei heel makkelijk met mijn omgeving, met andere mensen. Het is onrustig als je alles hoort en overal en nergens bent. Ademhalen brengt me in het nu."

Lieke vindt het fijn om in haar eentje te zijn. "Ik vind het heerlijk om op te ruimen, dingen weg te gooien, iets schoon te maken of te sporten. Ik klop mezelf soms ook op mijn armen en benen, zodat ik me echt fysiek bewust word van mijn lijf – én dat lichaam komen, dat is de sleutel. Dat je voelt: dit ben ik, mijn huid is de grens."

"Wat ook helpt, is douchen", besluit Liesbeth. "Water geleidt negatieve energie, die spoel je onder de douche letterlijk van je af. Het kan heel goed dat wat je voelde niet van jou maar van een ander was. Wanneer je je grenzen leert bewaken, neem je intuïtiekracht weer toe. Dan voel je vanzelf wat goed voor je is." ⓗ

> "EINDELIJK BEGREEP IK WAARDOOR IK ME ALTIJD ZO ANDERS HEB GEVOELD"

BEN IK OOK HOOGSENSITIEF?

Hoogsensitiviteit kan zich op verschillende manieren uiten. Niet iedereen is op dezelfde manier gevoelig, er zijn allerlei gradaties en iedereen is uniek. Herken je jezelf in onderstaand lijstje? Dan is de kans groot dat je hoogsensitief bent.

☐ Je voelt stemmingen van anderen goed aan
☐ Je bent perfectionistisch
☐ Je bent nieuwsgierig en creatief
☐ Je houdt van rust en stilte
☐ Je kunt trillerig, gestrest en chagrijnig worden als je honger hebt
☐ Je bent gevoelig voor de smaak, geur en textuur van voedsel
☐ Je hebt de neiging jezelf weg te cijferen ten dienste van een ander
☐ Je kunt in contact met iemand volledig 'leeglopen'
☐ Je vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen
☐ Je neemt pijntjes in je lichaam intenser waar dan anderen
☐ Je kunt intens genieten van goede seks
☐ Je bent heel intens verliefd
☐ Je voelt feilloos aan als iemand niet eerlijk is
☐ Je bent niet goed bestand tegen deadlines
☐ Je raakt makkelijk van streek door een onvriendelijke opmerking

Overprikkeld – Eerste hulp bij hoogsensitiviteit door Liesbeth Kamerling en Lieke Zunderdorp (Kosmos, € 17,50)

'Een onaardige ober en ik kan wegwillen'

Actrice **Liesbeth Kamerling** (42)

'Vorig jaar benaderde *Psychologie magazine* me als Hooggevoelige Bekende Nederlander. Ik dacht: huh? Ik had nog nooit van hoogsensitiviteit gehoord. Adhd, Add, Hsp, al die namen, daar had ik ook een beetje moeite mee. Toen ben ik me erin gaan verdiepen. Er ging een wereld open, eindelijk snapte ik wat er met me aan de hand was. Of eigenlijk, wie ik ben en hoe ik daar het beste mee om kan gaan.

'Op mijn vijftiende ben ik een keer ingestort. Ik kon alleen nog maar huilen. Omdat ik zo uitgeput was geraakt van alle gevoelens van anderen die ik had opgezogen. Dat begreep ik vorig jaar pas. Een aantal jaar geleden heb ik een burn-out gehad. Ik was een brok zenuwen, had een permanent stressgevoel. Alsof ik niet meer uit mijn rode zone kwam. Nu weet ik: ik moet mijn grenzen goed bewaken en mezelf serieus nemen. Als ik dat zo hardop zeg denk ik meteen, wat klinkt het suf. Maar het is echt megabelangrijk en heeft me zoveel gebracht. Het is lastig om toe te geven dat je snel overprikkeld raakt of hooggevoelig bent. Het is al snel gezeur. Nu denk ik: hoe meer mensen erover weten hoe beter.

'Die grenzen kunnen heel sullig zijn. Af en toe nee zeggen, niet altijd denken: dat doe ik wel even. Stille momenten inbouwen, even alleen zijn, de natuur in, vroeg naar bed, lezen, klassieke muziek luisteren. Niks groots eigenlijk. Je hoeft er ook helemaal niet over te praten. Goed voor jezelf zorgen, dat kun je gewoon stiekem doen.

'Het leven is er leuker van geworden, eenvoudiger. Ik vind mezelf geen zeikerd meer als mijn hersenen op *error* gaan wanneer mijn man luidruchtig de bestekla inruimt. Ik zie het zo: mijn voelsprieten staan gewoon scherper afgesteld. Er zijn veel geluiden die bij mij heftiger binnenkomen. Mijn zonen die gillen, en eentje schraapt soms zijn mes en vork over elkaar – een marteling.

'En ik ben heel gevoelig voor sfeer. Een onaardige ober in een restaurant kan maken dat ik weg wil. Of boodschappen doen. Dat kan bij de ingang al misgaan als een moeder boos is op haar kind. Een chagrijnige caissière, de drukte, de muziek, dat felle licht, en geïrriteerde mensen als ik dan niet snel genoeg op mijn fiets vol tassen wegrijd. Daar kan ik helemaal op leeglopen.

'Nu weet ik dat ik mezelf in acht moet nemen. Doe ik dat niet, omdat ik denk, ach stel je niet aan, dan wordt het alleen maar erger. Dan verdwijnt mijn relativerings- en incasseringsvermogen. Dan word ik kattig tegen mijn kinderen, ben permanent onrustig en gestrest en tegelijkertijd heel moe. Als ik goed voor mezelf zorg kan ik intens genieten, van kleuren, lieve mensen, wandelen met de hond, de bomen in de straat.'

---

5 VRAGEN AAN

LIESBETH KAMERLING

Actrice Liesbeth Kamerling (42) en psycholoog Lieke Zunderdorp (40) brengen deze maand het boek *Overprikkeld - Eerste hulp bij hoogsensitiviteit* uit. Happy in Shape sprak met de actrice, die tegenwoordig ook haar eigen coachingpraktijk heeft.

1. Waarom hebben jullie dit boek geschreven?

'Lieke en ik zijn allebei hoogsensitief en we hadden vaak last van overprikkeling. Het idee van het boek kwam toen ik werd geïnterviewd over dit onderwerp voor *Psychologie Magazine*. Ik ben me er meer in gaan verdiepen en ontdekte waarom ik bepaalde dingen deed, waarom ik bepaalde keuzes heb gemaakt, maar ook waarom ik oververmoeid ben geraakt toen ik vijftien was. Ik kon alleen nog maar huilen en kon niemand meer in mijn buurt verdragen. Nu begrijp ik dat ik, zonder dat ik het doorhad, emoties van anderen had overgenomen. En dat mij dat op een gegeven moment te veel was geworden. Daarna heb ik nog een paar keer in mijn leven zoiets meegemaakt, maar ik leer er steeds beter mee omgaan. Er is veel onwetendheid over hoogsensitiviteit en wij willen de lezers graag duidelijk maken dat hoogsensitiviteit bovenal een kwaliteit en een gave is, als je er goed mee leert omgaan.'

2. Wanneer heb jij er wel last van?

'Ik kan er last van hebben als ik de kinderen uit school haal, of überhaupt als ik een hele middag met kinderen ben, die veel meer lawaai maken dan volwassenen. Gegil of een piepend wieltje van een skateboard doet dan al pijn aan mijn oren. Ook als ik op een verjaardag een gesprek voer met iemand die geen fijne energie heeft, verdrietig of moe is, neem ik dat over. Dan denk ik: ik moet dit snel afronden, anders kan ik de rest van de dag niets meer.'

3. Heeft het je werk weleens in de weg gestaan?

'Ja, als actrice was het supervermoeiend om een lange tijd op de set te staan met al die mensen en lampen. Ik ging altijd douchen na de opnames zodat ik letterlijk alles van me kon afspoelen. Verder is het voor mij lastig om samen te werken met mensen die heel overheersend zijn of boosheid met zich meedragen. Ze putten me uit.'

4. Hoe deal jij ermee?

'Ik merk dat het belangrijk is om goed in mijn vel te zitten, zodat ik alle prikkels kan verwerken. Ik zorg dat ik goed eet, beweeg en voldoende ontspan, zodat mijn lijf gezond en fit is. Van ongezonde voeding raakt je lijf ook overprikkeld. Als ik een paar drukke dingen heb, plan ik daarna tijd in om even rustig in mijn eentje te zijn en een kopje thee te drinken, muziek te luisteren of te slapen. Zo heb ik de tijd om indrukken te verwerken en blijf ik in contact met mijn intuïtie. Vroeger ging ik alleen maar uit en zocht ik de drukte altijd op, want ik ben ook een sensatiezoeker. Maar nu zal ik op een vrije avond eerder naar de sauna gaan dan in de stad een hapje te gaan eten.'

5. Stuit je weleens op onbegrip?

'Jazeker, ik heb heel lang gedacht dat ik een zeikerd was. Ik kan al gek worden als iemand hard het bestek in de la legt, dat leidde thuis vaak tot onbegrip. Het is fijn dat ik nu weet dat ik geen aansteller ben, maar gewoon een ander zenuwstelsel heb.'

Meer tips lees je in: *Overprikkeld - Eerste hulp bij hoogsensitiviteit*, Kosmos, €17,50.

HOE DEAL JE MET HOOGSENSITIVITEIT?

Liesbeth & Lieke geven tips.

Voor je eigen rust:

- Zet als je buiten loopt in de stad een koptelefoon met mooie muziek op of een zonnebril om je beter af te kunnen sluiten voor prikkels.
- Huil even lekker bij een jankfilm, vooral als je een verdrietig gevoel met je meedraagt en niet weet waar dat vandaan komt.
- Zorg dat je genoeg slaapt. Als je uitgerust bent, kun je prikkels makkelijker verwerken.

In je relatie:

- Reflecteer regelmatig op jezelf, je relatie en je vriendschappen. Wat waardeer je, wat werkt goed voor jou en wat vind je juist niet fijn?
- Zeg eerlijk wat je vindt en hoe je je voelt in je relatie. Blijf communiceren, eventueel met een coach of therapeut erbij.
- Doe je niet anders voor omdat een ander dat wil of omdat je denkt dat anderen een bepaald gedrag van je verwachten.

Op je werk:

- Zoek een rustige omgeving waar je je goed kunt concentreren. Let daarbij niet alleen op geluid, maar ook op wat je om je heen ziet.
- Baken je taken af, en doe steeds één taak in een vooraf bepaalde tijd. Focus hierop, anders blijf je steeds in nieuwe ideeën hangen.
- Vergeet na een (lange) werkdag niet om ook 'verwerktijd' in je agenda in te plannen, zodat je alle prikkels van de dag kunt loslaten.

Bij je kind:

- Help je kind om zich terug te trekken na een drukke bezigheid. Dit kan met bijvoorbeeld een koptelefoon met rustige muziek, of last ham of haar een tekening maken.
- Neem een huisdier. Het knuffelen helpt je kind om even weg te kunnen dromen of stil te worden.
- Laat je kind soms even huilen en gillen. Ga niet sussen en kalmerend zeggen dat het allemaal wel meevalt, want dan voelt je kind zich niet gezien en gehoord.