

# ‘Ik hoef niet hard en snel’

Toen Maaïke Delemarre (41) stopte met haar werk als office manager bij een kleine uitgeverij, besloot ze aan haar persoonlijke ontwikkeling te gaan werken. Ze was wel goed in haar werk, maar ze vond het helemaal niet leuk. Nu is ze een eigen praktijk gestart als coach en geeft ze lezingen over hoogsensitiviteit.

**V**ier jaar geleden kwam ik erachter dat ik hoogsensitief ben. Een vriendin wees me erop, zij is zelf ook hoogsensitief.

Maar zij is nogal excentriek en een High Sensation Seeker, dus ik dacht in eerste instantie: als jij het bent, dan ben ik het echt niet. Maar toen ik me erin ging verdiepen bleek ik toch ook hoogsensitief te zijn.

Ik heb een zoon van vijf en hij is ook hoogsensitief, vooral op emotioneel gebied. Mylano neemt heel gemakkelijk emoties over. Hij zit in een standaard schoolstelsel, en ik merk dat scholen hier heel weinig over weten. Als ik erover in gesprek ga op school, beginnen ze heel snel over overprikkeling. Dat is hun insteek bij hoogsensitiviteit, maar ik vind dat te beperkt. Ik vind dat hoogsensitiviteit geen probleem is. Het kan



een probleem worden als er verkeerd mee omgegaan wordt, maar dat hoeft niet.

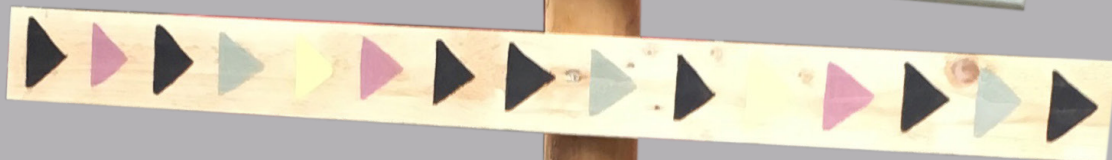
## Liever geen grote menigten

Ik vermijd bijvoorbeeld graag grote menigten, ik voel me dan helemaal niet op mijn gemak. Ik ben daarna helemaal uitgeput. Toch ga ik gewoon naar een concert met mijn man, hij is trouwens ook hoogsensitief. Ik weet dat ik ervoor erna rust moet pakken. Het belemmert me helemaal niet omdat ik weet wat mijn grenzen zijn. Het voelt pas als een belemmering als je jezelf gaat meten aan anderen, die misschien wel vijf concerten per week kunnen doen.

## Vergeeten wat je zelf leuk vind

Vroeger werd mijn hoogsensitiviteit niet gezien. Natuurlijk was er toen ook nog niets over bekend. Ik heb

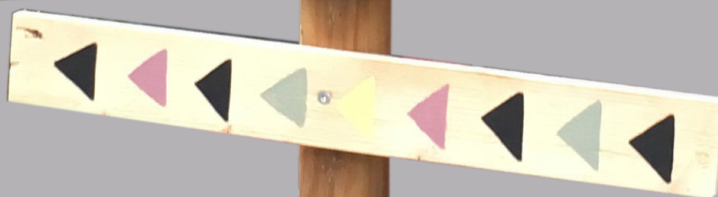
aangeleerde vaardigheden



genieten van hoogsensitiviteit



natuurlijke talenten benutten



anderen tevreden stellen



## Als je eigen wensen genegeerd worden, weet je op een gegeven moment niet meer wat je wel of niet wil

geleerd om aan de verwachtingen van mijn ouders te voldoen. Ze vonden het bijvoorbeeld belangrijk dat ik goede cijfers haalde en naar een goede school ging. In groep acht gingen we rondkijken naar middelbare scholen. Mijn ouders zeiden: 'Jij kiest twee scholen uit en wij kiezen een school uit, en dan gaan we die bekijken.' Ik had een voorkeur voor een school, puur op gevoel. Dat vond ik een fijne school, daar was de sfeer prima en het was gezellig. Mijn ouders vonden dat ik naar een andere school moest gaan, die qua cijfers van de leerlingen beter scoorde. Toen ik aangaf dat ik naar de andere school wilde, negeerden mijn ouders mijn wens en stuurden mij naar de school die zij het beste achtten voor mij. Als dat zo een aantal keer gebeurt, dan schakel je op een gegeven moment je eigen gevoel uit. Je weet dan zelf niet meer wat je leuk vindt, wat je wil of niet wil. Ik kan heel goed leren en dat vind ik ook leuk. Maar ik heb in mijn studie niet mijn gevoel genoeg mee laten spelen.

### Natuurlijke talenten

Uiteindelijk had ik een baan bij een uitgeverij. Ik was heel goed in het organiseren en ik was de waakhond van de organisatie. Ik loste alle problemen op, daar was ik heel goed in. Maar ik werd er totaal niet gelukkig van. Al die vaardigheden die ik had ontwikkeld zoals organiseren en rationeel kunnen denken, analytisch zijn, was allemaal aangeleerd. En dan moet je uiteindelijk terug naar: wat zijn mijn natuurlijke talenten? Die zitten veel meer in luisteren naar

je gevoel, ik kan mensen heel goed aanvoelen. Ik kan de onderstroom bij mensen waarnemen, ook al zeggen ze wat anders. Als kind flapte ik dat eruit als ik dat zag. Dat werd vaak niet gewaardeerd en dus getemperd bij mij. Ik vind hoogsensitiviteit een hele mooie eigenschap en ik heb mijn leven nu zo ingericht, dat ik ervan kan genieten en er geen problemen door heb. Dat je zelf je grenzen bepaalt. Dat je niet gaat denken: iemand anders kan vijf keer per week naar een concert, waarom kan ik dit niet? We kunnen die vraag ook omdraaien: waarom gaat iemand vijf keer per week naar een concert? En waarom kan hij niet, net zoals wij, lekker thuis op de bank zitten en genieten? Als je jezelf gaat vergelijken met anderen, ga je je tekort gedaan voelen. Maar hoogsensitieve mensen zitten gewoon anders in elkaar, met hun eigen talenten.

### Een voorbeeld voor anderen

Ik denk dat hoogsensitieve mensen een voorbeeld kunnen zijn voor niet-hoogsensitieve mensen. Niet-hps'ers kunnen gemakkelijker doorgaan op een weg die niet bij ze past, ze houden dat beter vol omdat ze minder gevoelig zijn. Maar eigenlijk zouden ze dat niet moeten willen. Wij merken eerder op dat de eisen die gesteld worden, heel veeleisend zijn.

Als ik kijk naar Mylano: de hoeveelheid informatie en prikkels die op hem afkomt in groep twee op de basisschool, is echt heel groot. Als je bijvoorbeeld

kijkt naar de verhalen en activiteiten rondom Sinterklaas, dat zorgt voor hel-se periodes thuis. Mylano heeft moeite met mensen die verkleed zijn of die doen alsof. Sinterklaas is voor hem heel dubieus. Wij hebben erover getwijfeld of we hem moeten vertellen dat het acteurs zijn. Maar een kind van vijf kan nog niet zo goed een geheim houden, dus dit jaar hebben we ervoor gekozen om het nog niet te vertellen. Volgend jaar kijken we opnieuw en nemen we een beslissing die juist is voor Mylano.

### Je eigen plek vinden

Ik heb heel mijn leven het gevoel gehad dat ik niet helemaal op mijn plek zat. Ik was iets aan het doen waar ik wel heel goed in was, maar wat niet goed bij me paste. In de moderne maatschappij moet je snel kunnen beslissen en knopen doorhakken. Het moet allemaal hard, snel en veel. Dat past niet goed bij hoogsensitieve mensen. Het is goed als je je realiseert: ik hoef niet hard en snel, ik doe het op mijn manier. Ik denk dat er zoveel burn-outs zijn, omdat mensen stevast hun grenzen langdurend overschrijden. De oorsprong daarvan ligt volgens mij in de jeugd. We leren kinderen op de basisschool al heel snel hun eigen grenzen over te gaan. Ze moeten mee in wat er van hen verwacht wordt. Geschiedenis, rekenen, taal, alles wordt gemeten bij kinderen en als ze niet voldoende scoren op deze vakken dan is er iets mis. Vooral de hoogsensitieve kinderen hebben hier meer last van. De wereld wordt steeds drukker en sneller. Maar je kunt beter doen wat jij wil en waar jij happy van wordt. Sta daar actief bij stil. Want vasthouden aan wat jou gelukkig maakt, zorgt ervoor dat je je fijn in je vel voelt. Dan pas komen je mooiste talenten tot ontwikkeling.

[www.happinesspathfinder.nl](http://www.happinesspathfinder.nl)