

Hoogsensitiviteit professioneel gezien

Sensitiviteit als verklaring
onder psych(osomat)ische klachten



Inclusief
gratis e-book

Annek Tol

uitgeverij boom/nelissen

Annek Tol

Hoogsensitiviteit professioneel gezien

Sensitiviteit als verklaring onder
psych(osomat)ische klachten

uitgeverij boom/nelissen

Copyright: © Uitgeverij Boom Nelissen, Amsterdam & Annek Tol, 2014

Omslag: Garage, Kampen

Binnenwerk: Pre Press Media Groep, Zeist

Redactie: Lilian Eefting, Leef in tekst, Groningen

ISBN: 9789024403172

NUR: 770

1e druk: 2014

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische veelevoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 17h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 17 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).



www.boomnelissen.nl

Inhoud

Voorwoord	13
1 Inleiding	17
Zijn wie je bent	17
Hoogsensitiviteit plaatsen	18
Opbouw van het boek	19
2 De betekenis van hoogsensitiviteit	23
Hoogsensitiviteit is een totaalpakket	25
<i>Hoogbegaafdheid</i>	26
<i>Waardering van sensitiviteit</i>	27
Hoogsensitiviteit is een wijze van waarnemen	28
<i>Het geheel waarnemen</i>	30
<i>'Alles hangt met alles samen'-denken</i>	30
<i>Alertheid</i>	31
<i>Als alle kanalen op AAN staan</i>	33
<i>Zich bewust zijn van de waarneming</i>	33
<i>Intuitief waarnemen</i>	35
<i>Begrijpen en verwerken van de waarneming</i>	36
Omgaan met kritiek en intense emoties	38
<i>Intensiteit van emoties</i>	38
<i>Bedachtzaamheid</i>	39
<i>Rechtvaardigheidsgevoel</i>	40
<i>Zich verbinden met de waarneming</i>	41
<i>Diepgaande verwerking</i>	42

	Zit hoogsensitiviteit in de hersenen?	43
	Overlevingsstrategieën	44
	Is hoogsensitiviteit een gave of een gebrek?	45
	<i>Klachten versus kwaliteiten</i>	45
	<i>Kwaliteiten van HSP</i>	45
	<i>Waar lopen HSP tegenaan?</i>	46
	Conclusies	48
3	Stress als gevolg van hoogsensitiviteit	51
	Werkmodel	53
	<i>Fysieke effecten van stress</i>	55
	<i>De logica van het stresssysteem</i>	55
	<i>De opbouw van stress</i>	56
	Stress en hoogsensitiviteit	57
	<i>Psychische reacties op stress: depressie</i>	58
	<i>Lichamelijke reacties op stress: het immuunsysteem</i>	59
	<i>Neurologische reacties op stress: allostatic load</i>	60
	<i>Overeenkomsten</i>	61
	Conclusies	62
4	De Cirkel van Overprikkeling	63
	Een systeem in overdrive	64
	<i>Dynamiek van overprikkeling</i>	65
	<i>Fasen in overprikkeling</i>	65
	<i>Opeenstapeling van prikkels</i>	67
	<i>Een kwetsbare bodem</i>	68
	Overprikkeling en sensitiviteit	68
	<i>Klachten als signaal</i>	70
	<i>Terugkerende signalen van overprikkeling</i>	70
	<i>HSP en vermoeidheid</i>	72
	<i>Het maken van sensitieve keuzes</i>	72
	Terugdringen van stress en overprikkeling	73
	Sensitiviteit erkennen leidt tot herstel	74
	Conclusies	74
5	Wanneer hoogsensitiviteit tot ziekte leidt	77
	HSP, nog een etiket erbij?	77

Het verhaal van Christine	79
Interpretatie van symptomen	82
Is hoogsensitiviteit te vergelijken met ziektebeelden?	83
Onderscheiden van eigenschap en effect	84
<i>Opvallende vergelijkingen</i>	85
<i>Omstandigheden</i>	87
Sensitieve schema's	87
<i>Ziekte-denken</i>	88
<i>Gezond-denken</i>	88
<i>Sensitieve schema's positief labelen</i>	89
Overlapgebieden	96
BPS	96
VPS	97
AD(H)D	97
Hoogsensitiviteit onterecht uitsluiten	98
De zee als metafoor	99
Factoren die het herkennen van HSP bemoeilijken	100
<i>Niet boven het maaiveld uitsteken</i>	101
<i>Mannelijke HSP</i>	101
HSS	101
Conclusie	102
6 Hoogsensitiviteit als verklaringsmodel	103
Hoogsensitiviteit als verklaring voor klachten	105
Wat is een verklaringsmodel?	106
Een brede visie op ziekte	107
Hoogsensitiviteit als verklaringsmodel	108
De waarde van hoogsensitiviteit als verklaringsmodel voor HSP	110
Conclusies	111
7 Een ander spoor van denken	113
Drie typen HSP	114
De organisatie van de hulpverlening	116
<i>De werkwijze als contra-indicatie</i>	116
<i>Hoogsensitiviteit positief waarderen</i>	117
<i>Het probleem definiëren</i>	118
<i>Als hoogsensitiviteit 'niet bestaat'</i>	119

Omgaan met hoogsensitiviteit	119
<i>De aandacht zien</i>	120
<i>Omgaan met overprikkeling en met 'de energie'</i>	120
<i>Ervarend leren</i>	122
Basishouding van de hulpverlener	123
<i>Breien met emoties voor de HSP-hulpverlener</i>	123
<i>Vertrouwen op gevoelens en intuïtie</i>	124
<i>Transparantie</i>	125
Conclusie	126
8 Zicht op het alternatief	127
Leeftijdsopbouw	128
Alternatieve strategieën	129
Kernthema's	129
<i>Het lege midden</i>	130
<i>Serius nemen van de waarneming</i>	132
<i>Acceptatie</i>	133
<i>Onderscheiden van eigenschap en effecten</i>	134
<i>Erkenning en herkenning, en het gebruiken van talenten</i>	136
<i>Vertrouwen op het gevoel</i>	137
<i>Herstellen van de balans geven-nemen, aanpassen-manifesteren</i>	138
<i>Hanteren van de voelsprietten</i>	138
<i>Herstellen van de stressbalans</i>	138
<i>Dilemma's en aanknopingspunten</i>	139
<i>Liefde en relaties</i>	140
Fasen in het omgaan met hoogsensitiviteit	140
<i>Bewustwordingsfase</i>	140
<i>Acceptatiefase</i>	140
<i>Veranderingsfase</i>	141
<i>Inzetfase</i>	141
Wat mensen aan een training hebben	142
<i>Het helende effect van de (h)erkenning</i>	142
<i>Acceptatie van zichzelf als hoogsensitief persoon</i>	143
<i>Kennis van de stresscirkel</i>	143
<i>Gewaardeerde technieken</i>	144
<i>Integreren van hoogsensitiviteit in werk en leven</i>	145

Belangrijkste conclusies	147
Aanbevelingen	148
Bijlage 1 HSP-schaal	151
Bijlage 2 Lijst onderscheidende kenmerken	153
Bijlage 3 Testtabel hoogsensitiviteit en/of hoogbegaafdheid	155
Uitleg van de testtabel HS-HB	158
Bijlage 4 Eigenschappen van HSP – Effecten – Overlevingsmechanismen	161
Over de auteur	169
Dankwoord	171
Literatuurlijst	173

Voorwoord

In de afgelopen tien jaren van mijn werk als trainer, coach en counselor voor hoogsensitieve personen heb ik veel ontwikkelingen meegemaakt rondom het onderwerp hoogsensitiviteit. Het leuke aan mijn werk is dat de inzichten rondom het onderwerp zich nog steeds vernieuwen. Maar zoveel verschillen als er zijn in hoogsensitieve personen (HSP), zoveel verschillen zijn er ontstaan in de aanpak, sfeer en visie van de coaches, begeleiders en alternatieve hulpverleners die zich in groten getale gestort hebben op dit onderwerp. Ik kan mij goed voorstellen dat een uit het reguliere circuit voortkomende therapeut, arts, hulpverlener of maatschappelijk werker niet meer weet wat hij aanmoet met deze – in sommige ogen – ‘zoveelste hype’. Maar hoe meer cliënten weet hebben van het bestaan van hoogsensitiviteit, hoe belangrijker het wordt om ook als arts of maatschappelijk werker eens echt te weten wat dit dan betekent en hoe je dit dan moet plaatsen. Met dit boek leer je wat hoogsensitiviteit nu eigenlijk is, hoe het van invloed is op mensen en hoe het relatie kan hebben tot de hulpvraag waarmee mensen bij jou in de praktijk komen.

Voor 2003 schudde ik zelf nog afwijzend mijn hoofd toen een docent en een collega mij onafhankelijk van elkaar voorzichtig wezen op het bestaan van hoogsensitiviteit omdat zij dachten dat de dingen waar ik tegenaan liep daarmee te maken hadden. Ik nam dat niet al te serieus. Ik nam wel te veel hooi op mijn vork en stevende af op een burn-out zoals zo veel hoogsensitieve personen doen, maar ik vond dat ik eerder gevoelloos dan gevoelvol was geworden in mijn werk. Ik werkte in de hulpverlening met vrouwen met ervaringen van seksueel misbruik. Ik had mezelf gehard tegen de verschrikkelijke verhalen. Ik was nuchter, aards en kritisch en ik associeerde mezelf absoluut niet met ‘hoog’gevoelig. Bij dat woord ‘hoog’ in gevoeligheid had ik bovendien een negatieve associatie.

Achteraf gezien hadden mijn klachten en mijn burn-out alles met mijn hooggevoeligheid te maken. Informatie die ik echter vond over hoogsensitieve personen las ik door zo’n vooringenomen ‘je moet niet zeuren’-bril, dat alles me tegen de borst stuitte, totdat iemand mij min of meer dwong om me er eens echt in te verdiepen. Ik had inmiddels

een burn-out en kwam daar maar niet uit, totdat ik een boek in mijn handen geduwd kreeg over hooggevoeligheid. Daardoor begreep ik ineens wat er aan de hand was. Het was het eerste boek van Susan Marletta-Hart (2003). Ik kreeg het min of meer opgedrongen met de goedbedoelde, maar dwingende woorden 'En nu ga je lezen!', waardoor ik me overgaf en besloot mijn vooroordelen even opzij te zetten.

Ik begon te bladeren en al snel had ik door dat, in tegenstelling tot de tot dan toe bekende Amerikaanse boeken over hooggevoeligheid, dit boek een Hollandse en nuchtere kijk op de eigenschap gaf waarin ik me tenminste kon herkennen. Kriskras las ik het boek door. Ik begon steeds weer aan een nieuw hoofdstuk en pas diep in de nacht, toen de tranen me over mijn wangen stroomden, kon ik het boek neerleggen. Dit boek ging over mij en dat had nog nooit iemand zo haarfijn gezien. Ineens wist ik *wat er anders was met mij* en pas dat hielp mij de wereld te begrijpen en te begrijpen waarom ik daarin vastliep op die manier, *ook als hulpverlener*. Dit was een eyeopener die mijn hele verdere leven veranderde. Maar dat lukte dus pas door een nuchtere omschrijving van het begrip hoogsensitiviteit.

Met dit boek wil ik op mijn beurt een brug slaan tussen enerzijds de 'nuchtere' hulpverlener; de arts, coach, therapeut, psychiater, maatschappelijk werker, psychiatrisch verpleegkundige, woonbegeleider of counselor zoals ikzelf en aan de andere kant de hoogsensitieve cliënt en het belang voor hem om die hoogsensitieve aard een plaats te geven in de behandeling. Primair is dit boek geschreven voor de coach/hulpverlener die de hoogsensitieve cliënten wil kunnen herkennen en die uit wil zoeken in hoeverre hoogsensitiviteit van invloed kan zijn op de hulpvraag waarmee cliënten bij hem zijn gekomen en in hoeverre dit van belang is voor de behandeling. Ik gebruik in het boek vooral de term *hulpverlener*, maar dat staat voor alle mensen die op enigerlei wijze hulp verlenen of begeleiding bieden aan hoogsensitieve personen.

Ik streef ernaar iedereen zo goed mogelijk mee te nemen in mijn verhaal. Ik realiseer me dat mijn gedachtegang voor sommige mensen heel eenvoudig te volgen is, maar dat dit voor mensen die uit een andere hoek komen, anders opgeleid zijn of al jaren op een klinische manier naar ziektebeelden kijken, soms een compleet ander spoor van denken vraagt. Een andere manier van hulpverlenen en wellicht zelfs een andere manier van zijn.

Hoogsensitiviteit professioneel gezien biedt je alle theoretische kennis die nodig is om te begrijpen hoe hoogsensitiviteit van invloed is op cliënten die daarmee in de hulpverlening komen. Het helpt een antwoord te vinden op de vraag wat je moet met cliënten van wie je vermoedt dat ze hooggevoelig zijn. En het springt in op de vraag wat je kunt met

hoogsensitieve cliënten op je werk terwijl de officiële lijn van je werkgever is dat hoogsensitiviteit geen diagnose is en dus ‘niet bestaat’.

Het boek gaat allereerst in op wat hoogsensitiviteit is. Hoe herken je het? Wat voor effect heeft het? Is het belangrijk om daar iets mee te doen? Het geeft zicht op de logica van de meest voorkomende problemen. En het geeft inzicht in de verwarring of overlap met psychische ziektebeelden en wat er van jou als hulpverlener of organisatie gevraagd wordt als hoogsensitiviteit als verklaring onder deze ziektebeelden ligt – ook bij cliënten binnen de ggz in de langdurige zorg.

1 Inleiding

‘Wees jezelf, er zijn al zo veel anderen.’

Loesje

Zijn wie je bent

Al toen ik een docentenopleiding volgde in 1983 verslond ik *Leren in vrijheid* van Carl Rogers (1978). Rogers meent dat mensen door positieve waardering die ze van anderen krijgen een zelfbeeld ontwikkelen dat overeenkomt met hun werkelijke zelf, hoe zij zichzelf diep vanbinnen ervaren. Positieve waardering geeft eigenwaarde en zelfvertrouwen. Als men die waardering niet krijgt, dan past men zijn gedrag op een dusdanige wijze aan dat men die waardering van de omgeving alsnog verkrijgt. Deze aanpassing maakt dat men niet helemaal zichzelf meer is, dus de zelfwaardering zal wat minder zijn, maar de sociale waardering is er dan wel. Op deze manier ontstaat incongruentie: dat wat men naar buiten toe laat zien, is anders dan hoe men zichzelf vanbinnen eigenlijk voelt.

Incongruentie is vaak de kern van psychische problemen (Vandereycken & Van Deth, 2003): ‘Wanneer iemand in contact met anderen zichzelf voortdurend geweld aandoet, kunnen er problemen ontstaan: het zelf en de innerlijke ervaring komen te ver uiteen te liggen. Mensen worden dan ontevreden en ongelukkig, voelen verwarring, spanning en onrust of krijgen psychische problemen.’

Hoogsensatieve personen hebben zichzelf doordat ze zich in de buitenwereld niet herkend voelden, vaak jarenlang aangepast en op de achtergrond gehouden. Op den duur slaagt men er niet meer in om contact te maken met zichzelf en ontstaat er een voortdurende stress.

Tijdens mijn studie tot counselor ervoer ik aan den lijve dat een positieve waardering van anderen mij hielp een zelfbeeld te ontwikkelen dat eindelijk overeenkwam met hoe ik mijzelf vanbinnen voelde. Het grootste effect van de trainingen die ik geef over omgaan met hoogsensitiviteit is eveneens gebaseerd op dit principe: herkenning en erken-

ning ervaren. Als hoogsensitieve personen omschrijven hoe het is om (eindelijk) herkenning te vinden, door er een boek over te lezen of door te horen wat de eigenschappen van hoogsensitiviteit inhouden, dan benoemen ze dat als: ‘alle puzzelstukjes van mijn leven pasten plotseling in elkaar’. In de evaluaties van mijn trainingen is dit de meest gehoorde helpende verandering. Het begrijpen en waarderen van de eigen hoogsensitiviteit geeft mensen vaak na jaren eindelijk dat gevoel van eigenwaarde dat overeenkomt met het gevoel van wie ze werkelijk zijn.

Hoogsensitiviteit plaatsen

Wat het meeste opvalt aan hoogsensitieve personen (HSP) en wat voor veel mensen inmiddels bekend is, is de *sensitieve waarneming*: het vermogen om veel en gedetailleerd waar te nemen, zich te *verbinden* met de waarneming, dit diepgaand te ervaren en te verwerken, met *intense emoties* als logisch gevolg. Minder bekende maar eveneens opvallende eigenschappen van HSP zijn ook: *creatief denken*, verbanden zien tussen de vele waarnemingen die men doet, behoefte hebben om de context te blijven begrijpen, samenhang ervaren, waardoor eveneens extreme *rechtvaardigheidsgevoelens*, loyaliteit, zorgzaamheid naar andere mensen en verantwoordelijkheid voelen voor de omgeving en de wereld als geheel.

Iedereen zal dit ervaren als positieve principes. Toch blijken er problemen te ontstaan, juist als gevolg van die sensitieve aard waar op zichzelf niets mis mee is. Het is daarom lastig om hoogsensitiviteit als fenomeen te plaatsen in de hulpverleningspraktijk. Het is een waarde, een aard, een eigenschap, maar geen ziekte. Toch kan het maken dat mensen er in bepaalde omstandigheden ziek van worden, maar genezen kun je het niet. Dit roept voor de hulpverlener een hoop vragen op. Als HSP ziek worden, dan uit zich dat in dezelfde symptomen als die we kennen van ziektebeelden. Toch mag je ze niet met elkaar verwarren. Hoe onderscheid je dit dan? En is er wel een reden om een onderscheid te maken bij HSP? Want waarom zouden we een ziekte niet gewoon behandelen zoals we dat kennen? Waarom zou *dezelfde* ziekte bij HSP *anders* behandeld moeten worden dan bij niet-HSP?

In dit boek neem ik je als hulpverlener, coach of begeleider mee in een manier van kijken die voor hoogsensitieve personen en voor de hulp aan hoogsensitieve cliënten van wezenlijk belang is. Ik maak daarbij gebruik van twee sporen die overal doorheen lopen: het ‘ziekte-denken’ en het ‘gezond-denken’. Heel kort gezegd gaat het ziekte-denken uit van de gedachte dat er wellicht iets mis is met de cliënt in de vorm van een stoornis of gebrek

dat de symptomen verklaart. Het gezond-denken gaat ervan uit dat een cliënt wellicht gezond is en dat de symptomen slechts een inadequate overlevingsstrategie of een mismatch met zijn omgeving laten zien, wat een logische verklaring heeft gezien de behoeften van de cliënt. In het eerste geval is de bedoeling van de hulpverlening dat de persoon geneest of 'weer goed wordt'. In het tweede geval is het de bedoeling dat de behoefte onder het gedrag van de persoon duidelijk wordt en dat hij een alternatieve strategie vindt die minder onhandig is, maar die evenzogoed recht doet aan zijn behoefte. Specifieke behoeften van hoogsensitieve personen voortkomend uit hun aard zijn echter vaak niet zo bekend. Om de logica te begrijpen van hoogsensitieve personen en nog specifieker, de logica te achterhalen van je cliënt, is ten minste begrip van de eigenschap hoogsensitiviteit nodig.

Opbouw van het boek

Het doel van het boek is jou als hulpverlener genoeg informatie te geven om een gedegen standpunt in te nemen over hoogsensitiviteit. *Bestaat het nu wel of niet? Welke plaats heeft het dan in de hulpverlening? Is dit belangrijk en mogelijk om mee te nemen in jouw aanbod?* Ook als hoogsensitieve hulpverlener ga je beter begrijpen waarom jouw behandeling positief of negatief kan uitpakken.

Hoofdstuk 2 begint met een persoonlijk verhaal. Stel, je bent hoogsensitief, wat betekent dit dan in je waarneming van de omgeving? Hoe heb je geleerd om te gaan met je sensitieve waarnemingen? Negeer je die? Doe je het weg of laat je het er zijn en meedoen in je communicatie? Welk effect dit heeft, lees je in Het omslagpunt. Dan volgt een uiteenzetting over wat hoogsensitiviteit feitelijk is, welke voor- en nadelen dit heeft en met welke problematiek HSP vooral te maken hebben. De informatie hierover is gebaseerd op literatuur en ervaringen uit de praktijk. Ik bundel dit in gemakkelijk te onthouden kernbegrippen. Iemand die niets van hoogsensitiviteit weet, krijgt daardoor genoeg aanknopingspunten om te begrijpen hoe een HSP de wereld waarneemt en welke effecten dit kan hebben. Duidelijk wordt dat copingstijlen, cultuur- en omgevingsfactoren het verschil maken in hoe men in beginsel leert om te gaan met deze sensitiviteit. Wat hoogsensitiviteit *is*, is namelijk vrij eenduidig, maar de gevolgen zijn zeer divers.

In hoofdstuk 3 en 4 lees je de belangrijkste theorieën over de dynamiek van hoogsensitiviteit en hoe dit soms kan leiden tot ziekte. Informatie uit deze hoofdstukken is zowel gebaseerd op ervaringen uit de praktijk als op vakliteratuur. Ik heb de verschillende stresstheorieën ondergebracht in de Cirkel van Overprikkeling in hoofdstuk 4, een systeem dat veel duidelijkheid geeft over de logica in de manier waarop stressgerela-

teerde klachten bij hoogsensitiviteit zijn ontwikkeld en terug zijn te wikkelen – mits tijdig gesignaleerd. Een belangrijke basis voor deze theorie is het biopsychosociale model van het stresssysteem, ontwikkeld door psychiater en hoogleraar medische en gezondheidspsychologie Boudewijn Van Houdenhove aan de hand van zijn onderzoeken naar het chronischevermoeidheidssyndroom. Uit gesprekken met honderden mensen in mijn praktijk is een logisch patroon van klachten ontstaan die ik bij veel mensen terugzie.

Vervolgens wordt in hoofdstuk 5 duidelijk waarom hoogsensitieve personen in de hulpverlening terecht kunnen komen en krijg je er meer zicht op hoe je dat als hulpverlener dan moet beoordelen. Dit hoofdstuk geeft de belangrijkste overlapgebieden weer tussen hoogsensitiviteit en bekende symptomen uit de DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) en maakt de ‘sensitieve schema’s’ duidelijk die daar een rol in spelen.

In hoofdstuk 6 ga ik in op de plaats die hoogsensitiviteit volgens mij zou moeten krijgen in de gezondheidszorg. Ook ga ik dieper in op de verwarring die dat kan geven als je gewend bent om te denken in ziekten en diagnoses of als je een beperkte definitie van het begrip hoogsensitiviteit hanteert. Als hoogsensitiviteit in de *geestelijke* gezondheidszorg als verklaringsmodel zou worden gehanteerd, dan zou er meer logica ontstaan, zowel voor de hulpverlener als voor de HSP-cliënt. Daardoor kan er namelijk meer nadruk komen te liggen op de kwaliteiten en de herstellende vermogens van de cliënt. Als hoogsensitiviteit in de *lichamelijke* gezondheidszorg bekend zou zijn als verklaringsmodel voor een reeks aan lichamelijke en vegetatieve klachten (klachten die voortkomen uit het autonome zenuwstelsel), dan zou dit eveneens resulteren in een andere manier van herstellen.

In hoofdstuk 7 wijd ik meer uit over de andere manier van denken die het coachen van HSP vergt voor de hulpverlener. Doet het er werkelijk toe om bij hoogsensitiviteit stil te staan of niet? Is het nu een gave of is het nu juist een gebrek? Hoofdstuk 7 geeft weer met welke insteek je de klachten kunt bezien. Kan dat louter vanuit je vakgebied of is er nog iets anders nodig? Is er een alternatief of een mogelijkheid om dit met elkaar te verbinden?

In hoofdstuk 8 bied ik ten slotte meer inzicht in de effecten van alternatieve methodes voor het omgaan met de problemen die hoogsensitiviteit als verklaring hebben. Ik behandel niet de volledige methodiek zoals ik die ontwikkelde in mijn trainingen, dat zou een apart werkboek vormen. Ik geef wel de belangrijkste kernthema’s weer die zowel in de trainingen als in de coaching van hoogsensitieve personen aan bod komen en die van belang zijn voor HSP. Hier wordt ook duidelijk dat de basishouding van de hulpverlener heel bepalend is in de coaching van HSP. Ik geef de effecten van de trainingen weer door een beeld te schetsen van de herstelfasen die mensen doormaken tijdens deze

training of coaching. Ik maak daarbij gebruik van geanonimiseerde teksten van cliënten uit een aantal trainings- en coachingstrajecten over hoogsensitiviteit en van interviews met hoogsensitieve hulpverleners die een andere benaderingswijze naar cliënten laten zien.

Ik sluit af met de belangrijkste conclusie dat *hoogsensitiviteit als verklaringsmodel* een belangrijk hulpmiddel kan bieden aan individuele medewerkers in de geestelijke gezondheidszorg om hoogsensitiviteit te herkennen en te onderscheiden van verschillende stoornissen uit de DSM.