

Lockdown gaf de hsp'ers ook rust

Artikel De Gelderlander, donderdag 17 februari 2022

Door Hannie Schrijver

Slijk-Ewijk - De coronacrisis veroorzaakte mentaal veel leed. Ook bij hooggevoelige mensen. Maar de lockdowns hadden ook een positieve uitkomst: meer rust.

„Bij hoogsensitieve mensen komt alles al hard binnen”, legt Jacqueline Verhaegh (53) uit. „Ze zijn vaak heel empathisch en bezorgd over het welzijn van anderen. Door een teveel aan prikkels kun je overprikkeld raken. Hsp'ers ervaren daardoor veel stress en zijn snel moe.”

Volgens Verhaegh is het zesde zintuig bij hooggevoeligen (of hsp: high sensitive person) heel sterk ontwikkeld. „Hsp'ers nemen waar op een dieper niveau. Ze voelen wat voor anderen onzichtbaar is. Iedereen voelt weleens een bepaalde sfeer als je in een ruimte bent, maar hooggevoeligen nemen dit veel sterker waar. Ze merken bijvoorbeeld dat iemand niet eerlijk is. Je voelt dat het niet klopt, maar je begrijpt niet waarom. Als je dat niet weet, snap je je gevoelens niet. Ook dat zijn weer prikkels. Je voelt wat een ander voelt, maar je kunt er niks mee. Hsp'ers moeten leren ermee om te gaan ofwel de signalen te vertrouwen.”



Kinderen intuïtiever

Ze noemt het voorbeeld van kinderen die een vrolijke docent ziet, maar ondertussen geen blijheid voelen. „Kan je iemand nog wel vertrouwen als deze ja zegt, maar eigenlijk nee bedoelt? De

signalen zijn dan anders dan wat gezegd wordt. Kinderen voelen dat aan en zijn veel intuïtiever.”

Op de piek van de pandemie was de angst voor corona bij hoogsensitieven extra belastend. „Angst kan je zien als het donker. Als dat donker zwaarder wordt, is het heel moeilijk om bij het licht te blijven. Als de weegschaal doorslaat naar angst of naar depressie, dan heeft dat weerslag op je gezondheid, zowel mentaal als fysiek”.

Sociale verplichtingen

Lockdowns waren voor sommige hsp'ers ook een verademing. Ik ken veel hsp'ers die het heerlijk vonden. Geen sociale verplichtingen, geen verhaardagen, ze hoefden niet naar grote bijeenkomsten en konden thuiswerken. Mensen die genieten van die rust, gebruiken de quarantainetijd om tot rust te komen en naar binnen te gaan. Ze komen veel meer in hun eigen energie en voelen veel beter wat in zichzelf leeft. Er is minder invloed van buitenaf en er zijn veel minder prikkels aanwezig. Je wordt weer op jezelf teruggeworpen. Zo kun je meer aan zelfontwikkeling doen, waardoor je krachtiger terugkomt. In een prikkelarme omgeving kan je meer jezelf zijn, heb je energie over en deze kan je gebruiken om jezelf lekker te voelen.”

Verhaegh vindt dat de hele pandemie ook kansen heeft geboden. „Chaos is nodig om ergens te komen. De tijd voor jezelf is een kans om je pure zelf te blijven of te worden, zodat je je volledige potentieel kan inzetten. Als je die kans neemt, bijvoorbeeld door het afstand houden, thuiswerken, maak daar gebruik van en ga op onderzoek uit”.

HSP café

In januari dit jaar startte Verhaegh weer met een nieuwe serie HSP-café's. „Hier leer je met gelijkgestemden te vertrouwen op je intuïtie. Mensen die hier komen, ervaren veel herkenning. Als je weet hoe je je moet beschermen tegen de emoties van een ander, kun je beter bij je eigen gevoel..”

De eerstvolgende HSP-bijeenkomst is op 18 februari. Voor meer data en informatie:

www.jacquelineverhaegh.nl