

Hoogsensitieve mensen zijn waardevolle toevoegingen aan ieder team. Word je dus bewuster van hun bijdrage, adviseert psycholoog Gerda Bos.

Met deze tips werk je beter samen met hoogsensitieve collega's





T

ijdens de training 'Zelfverzekerd omgaan met (hoog)sensitiviteit' deelde een van de deelnemers de volgende uitspraak van psychiater Dirk de Wachter met me: "Gevoelige mensen moeten gekoesterd worden. Ik vind de ongevoeligheid van de wereld problematischer".

Ik hoef jullie niet te vertellen wie in deze wereld ongevoelig handelen. Dat laten de nieuwsberichten ons dagelijks zien. Maar misschien is het goed om ons méér bewust te worden van de waarde van gevoeligheid. Want 1 op de 5 mensen is hooggevoelig. Dus jij hebt zeker collega's die gevoeliger zijn, dan jij misschien beseft.

MEER ZIEN DAN ANDEREN

Kijkend naar de definitie van gevoeligheid kom ik al googelend uit bij de conclusie dat gevoelige mensen nauwkeurige waarnemers zijn, die meer zien dan anderen. Een herkenbaar aspect van hooggevoeligheid, tegenwoordig vaak hoogsensitiviteit genoemd.

Hoogsensitief zijn, kent vele talenten. Die onvoldoende met trots uitgedragen worden door (hoog)sensatieve mensen. Zo nemen ze details waar die anderen over het hoofd zien. Daardoor weten ze feilloos hoe het gesteld is met de sfeer in de groep en met de stemming van alle aanwezigen.

EEN GROOT INLEVINGSVERMOGEN

Hoogsensatieve mensen nemen bij besluiten alle belangen van iedereen mee. Ook kijken ze naar het grote geheel en zien ze verbanden die anderen over het hoofd zien, waardoor zij risico's en gevaren vroegtijdig signaleren. Bijvoorbeeld dat collega's buiten de boot dreigen te vallen of waar processen niet waterdicht zijn. Ze hebben een groot inlevingsvermogen en geven échte aandacht!

Vaak pakken gevoelige collega's zaken ongelofelijk verantwoordelijk op, zien ze wat anderen laten liggen en regelen ze dat wat anders mis zou gaan. En dat is nog maar een kleine greep uit hun toegevoegde waarde.

Hoogsensatieve mensen nemen dus intens waar. En hun evaluatieproces – van wat ze waarnemen – gaat ook nog eens dieper dan dat van de gemiddelde Nederlander. Dat brengt ons bij een aantal nadelen van hoogsensitiviteit.

VERLIEZEN HUN EIGEN BELANGEN UIT HET OOG

Je wordt er best moe van! Het brein van intense waarnemers raakt eerder vol met prikkels omdat ze er zoveel van waarnemen. Een ander nadeel is dat hoogsensatieve mensen hun eigen belangen nog weleens uit het oog verliezen. En dus bijvoorbeeld zelf nog even snel iets regelen wat

‘Hoogsensitieve mensen nemen intens waar’

niet hun taak is. Terwijl ze de rust zo goed kunnen gebruiken. Of ze zeggen niet dat zij een taak graag willen doen, maar gunnen die aan jou of een andere collega omdat ze weten hoe leuk jullie die taak vinden.

DE EMOTIES VAN ANDEREN RAAKT HEN

Een ander nadeel is dat hoogsensitieve mensen emoties waarnemen van anderen en er dan zelf mee blijven zitten. Stel je voor dat je aan het werk bent en er loopt een chagrijnige collega achter je langs. Voor de meeste mensen betekent dat niks. Maar voor een gevoelig mens kan dat betekenen dat ze ineens een zwaarte voelen in henzelf die er even daarvoor nog niet was. Of ze luisteren aandachtig naar het verhaal van een verdrietige collega en lopen de hele middag rond met verdriet in hun lijf.

ZE VERGETEN ZICHZELF

Een volgend nadeel is dat hoogsensitieve mensen het contact met zichzelf regelmatig verliezen omdat ze zo gericht zijn op anderen en hun behoeften of wensen. Zo verliezen zij het contact met hun lichaam en hun eigen wensen. Met als gevolg dat ze niet voelen dat ze trek hebben of naar de wc moeten, maar zich ook niet bewust zijn dat ze verlangen naar een moment van stilte om even bij te komen. Of ze nemen hun eigen belangen niet mee in de afweging van keuzes, omdat de belangen van anderen vóór gaan. Daarom eerst vijf tips voor collega's die met meer respect om willen gaan met hun hoogsensitieve collega. En daarna vijf tips voor hooggevoelige lezers om minder last te hebben van de nadelen van hun hoogsensitiviteit.

5 TIPS VOOR COLLEGA'S VAN HOOGSENSITIEVE MENSEN

- Realiseer je dat geluiden, licht en drukte intenser binnenkomen bij je hoogsensitieve collega dan bij jou en dat deze dus eerder wat overbelast kan raken door al die prikkels. Gun je collega dus voldoende rust!

- Maak geen misbruik van de dienstverlenende houding van je collega. Als het erop aankomt, zegt hij of zij misschien wel “ja” om jou een plezier te doen, maar heeft hij of zij er eigenlijk geen tijd voor.
- Help je collega eraan te herinneren om pauze te nemen en de rust op te zoeken.
- Plan pauzes tussen Teams-meetingen, zodat iedereen (dus ook de niet-hoogsensitieve mensen) kan bijkomen. Dan kan je brein ondertussen mooi afvalstoffen afvoeren.
- Vraag vaker aan je collega: wat zou je zelf eigenlijk willen? Wat is jouw wens en behoefte?

5 TIPS OM MINDER LAST TE HEBBEN VAN JE HOOGSENSITIVITEIT

- Denk vaker: ‘iedereen heeft recht op zijn eigen te-leurstelling. En iedereen is zelf verantwoordelijk voor zijn of haar eigen geluk. Ik wil er best een beetje aan toevoegen, maar daar ligt de grens!’ Stop dus met alle problemen oplossen die niet jouw taak zijn. Benoem de risico's en laat los. Leg de verantwoordelijkheid waar deze hoort.
- Maak de hele dag door steeds opnieuw contact met je lichaam en hart, zodat je je behoeftes blijft voelen. Neem bijvoorbeeld steeds met volle aandacht je voeten en je billen waar en adem een paar keer bewust in en uit. Voel je hart en zeg in gedachten tegen jezelf: ‘hé, hallo daar!’
- Als je energie of emoties van anderen ervaart die je onprettig vindt, denk dan: ‘jij mag in neutrale vorm (dat is wel zo aardig, ook voor de ander) retour afzender!’
- Neem tijdig rustpauzes! Je brein heeft tijd nodig om alle waargenomen prikkels te verwerken. En werk regelmatig in stilte zodat je goed kunt focussen en niet afgeleid wordt.
- Scherm jezelf af door in gedachten, op ongeveer een meter van je af, mooie rode rozen om je heen te zetten. Eentje voor, één achter, één links, één rechts, één boven en één onder je (met het kopje naar je toe). Of zet jezelf in een gouden ei, waar jij doorheen kunt kijken. En waartegen alles afketst wat niet van jou is. Je kunt ook lekker douchen en dan alle gedachten, ontmoetingen en indrukken van de dag van je af – en door het doucheputje – laten spoelen.