



**HUILEN IS
VOOR
MEISJES**

Loop een willekeurige jongenskamer binnen en daar hangt een poster van Cristiano Ronaldo of Rico Verhoeven. Beroemd om hun spieren, rijkdom en onverzettelijkheid. Kwetsbaar? Gevoelig? Nee, dat past niet in het plaatje. Maar wat als jij tot de bijna 20 procent mannen behoort die hoogsensitief is?

TEKST: TIM VAN BOXTEL

Die collega ademt wel erg hard. Waarom is dat licht zo fel? Wat ruikt zijn lunch sterk! Waarom lacht zij als enige niet om mijn grap? Een gemiddelde middag op het werk van een hsp'er: een hoogsensitief persoon. Bijna één op de vijf mensen is hoogsensitief, wat trouwens niet te verwarren is met hooggevoelig. Hoogsensitiviteit is volgens de wetenschap een aangeboren persoonlijkheidskenmerk, net zoals de kleur van je ogen bijvoorbeeld. Hooggevoeligheid ontstaat door bijvoorbeeld een opeenstapeling van stress, wat zich vervolgens uit in een emotionele reactie.

Extra gevoelig zenuwstelsel

Hsp'ers hebben een extra gevoelig zenuwstelsel. Ieder detail in de omgeving valt hen op. Ze zien, ruiken, horen en voelen meer dan anderen. Ze krijgen meer prikkels binnen. Ze nemen vaak subtiele nuances waar, ook in de lichaamstaal en stemming van anderen. Daardoor hebben ze een groter inlevingsvermogen. Het thalamus, als het ware een soort filter in de hersenen, laat meer prikkels door. De informatieverwerking in de hersenen is ook diepgaander. Hsp'ers denken vaker en dieper na. Uit wetenschappelijk onderzoek van Elke van Hoof, klinisch psycholoog en professor aan de Vrije Universiteit Brussel, blijkt dat

sommige delen van het brein van hsp'ers daadwerkelijk actiever zijn.

'Het is sinds 1913 al bekend dat sommige mensen hoogsensitief zijn,' zegt Tom Falkenstein, psychotherapeut en grondlegger van het European Centre for High Sensitivity. 'Er lag alleen geen focus op in de onderzoeken. Dat is pas vanaf de jaren 90 gebeurd. Toen werd ook duidelijk dat het een persoonlijkheidskenmerk is.' Falkenstein schreef een boek, *Hoogsensitieve mannen: hoe je je hooggevoeligheid als kracht kunt inzetten*, waar hij 25 hoogsensitieve mannen voor interviewde. 'Sociale situaties zijn voor hen uitdagender. Ze krijgen heel veel prikkels binnen. Ze doorzien een neppe lach of onoprechte vriendelijkheid.'

Falkenstein doet onderzoek naar de link tussen hoogsensitiviteit en mentale problemen. 'Het lijkt erop dat hoogsensitieve mensen vaker te maken krijgen met mentale problemen, zoals een depressie of angsten. Ze worstelen meer met prikkels, voelen meer en hebben daar last van. Ze denken veel na. Gelukkig zien we ook dat therapie beter aanslaat bij hen.'

Troost de jongens

Jeremy Heshof, psychosociaal therapeut en oprichter van de Praktijk voor Mannen, vertelt dat het voor mannen vaak lastiger is om met hoogsensitiviteit om te gaan. Zij vinden dat ze alles zelf moeten oplossen. 'Het beeld van een man die alles alleen moet doen, zwaktes moet verbloemen en niet mag praten over mentale problemen ontstaat in de opvoeding al. Meisje worden eerder getroost en gerustgesteld, jongens moeten zich niet aanstellen en horen soms zelfs dat huilen voor meisjes is. Beide geslachten hebben behoefte aan aandacht en troost.'

Als deze mannen op latere leeftijd worstelen met chronische overprikkeling, komen ze in de problemen. Ze keuren zichzelf af vanwege hun emotionele kant. Dit gaat nog meer ten koste van hun zelfbeeld, legt Heshof uit. 'Ik hoop dat ze dan hulp zoeken, maar helaas zie >

je dat ze zich daar vaak te veel voor schamen. Ze willen niet kwetsbaar zijn en gaan zich overschreeuwen. Ze grijpen dan naar andere copingmechanismen, manieren om met de overprikkeling om te gaan, zoals drugs, alcohol of seks.' En op dat laatste vlak kan hoogsensitief zijn ook problemen opleveren. 'Seks kan ingewikkeld zijn voor hsp'ers. Een hsp'er is heel erg gericht op de ander, terwijl het juist belangrijk is om je ook op jezelf te focussen tijdens de seks.'

Mannen trekken te laat aan de bel. 'Ze weten vaak niet wat hoogsensitiviteit is, omdat daar weinig aandacht voor is. Heel veel mannen die vastlopen in bijvoorbeeld hun relatie of werk staan niet stil bij de mogelijkheid dat ze hoogsensitief zijn. Bij de intake vertellen ze dat ze vroeger al een gevoelig jongetje waren. Ze kunnen tegenwoordig niet goed tegen harde muziek, tegen fel licht, hebben last van labels in hun broek. Als ik over hoogsensitiviteit begin, vallen veel puzzelstukjes in elkaar.' Hij ziet dat daar in de maatschappij vaak nog lacherig over wordt gedaan. 'Terwijl deze groep mannen toch echt extra handvatten nodig heeft.'

Huilende mannen

Gianni Zuiverloon van House of Acceleration en Playmental Foundation schetst hetzelfde beeld. De oud-profvoetballer werkt samen met voormalig international Edson Braafheid aan het doorbreken van taboes op mentale gezondheid bij jongeren en jongvolwassenen. 'In de sportwereld is dat taboe nog heel groot. Het is not done dat je over je gevoelens praat. Dat is je vanuit de opvoeding en cultuur aangeleerd. Men vindt dat mannen geen emoties mogen tonen. We moeten sterk zijn, huilen hoort niet bij man zijn.'

Laat staan in een voetbalkleedkamer, vol met haantjes. 'Het is een keiharde wereld, waarin misbruik van de situatie wordt gemaakt als iemand zijn mentale issues deelt. Dan denk je concurrent: nu kan ik mijn kans grijpen. Waarom denk je dat geen enkele voetballer een burn-out heeft? Omdat het zo'n prestatiegerichte wereld is. Heb jij een burn-out? Dan ben je niet goed genoeg. Dan kun je het blijkbaar niet aan. Zo wordt er gedacht.' Zelf had Zuiverloon ook last van prestatiedruk, faalangst en slaapproblemen. 'Ik pro-

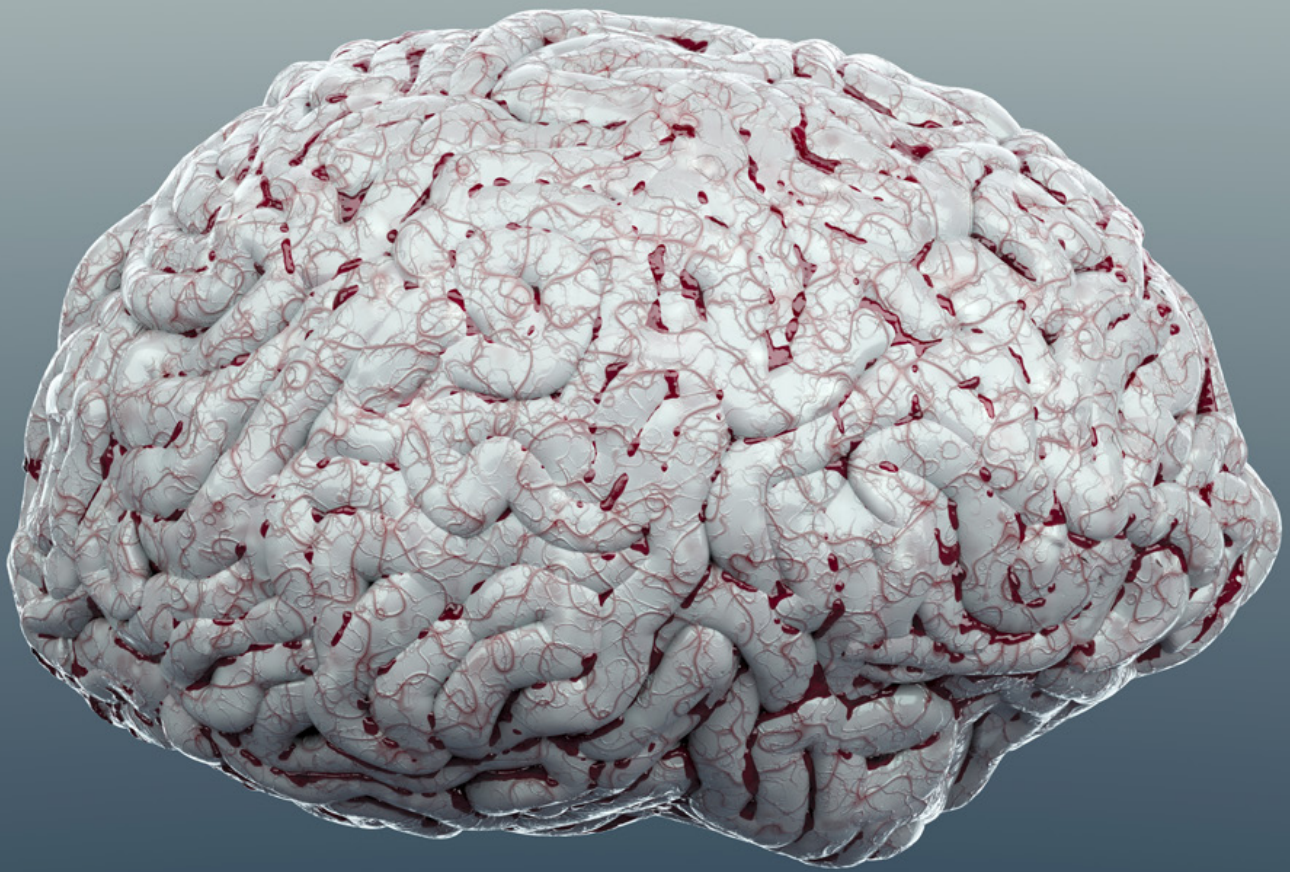
beerde alles zelf op te lossen, vond dat ik alles zelf moest doen. Ondertussen gingen er een miljoen gedachten door mijn hoofd, waarbij de negatieve vaak de overhand hadden. Ik merk nu hoe fijn het is om te praten. Je hoeft niet alles zelf op te lossen en dat kun je ook niet. Door je gedachten te delen, krijg je andere perspectieven en denkwijzen terug. Dat lucht enorm op. Ik weet zeker dat ik een betere voetballer was geweest als ik meer had gedeeld. Een beter mens presteert beter, dat gaat hand in hand.'

Hij begeleidt als mental coach nu zelf jonge spelers, onder wie een hoop hsp'ers. 'Je merkt dat alles wat zij doormaken keer honderd is, zowel in hun hoofd als hun lichaam. Ze kunnen minder goed tegen onrecht en drukte. Ze denken overal over na. Het is onvergelijkbaar met wat wij ervaren. Het kan voor heel veel stress zorgen. Als zij weten wat er in hun lichaam en hoofd gebeurt, wat hoogsensitiviteit is, dan geeft dat al rust. Ik luister naar ze en geef ze een ander perspectief. Een andere blik op hun problemen.'

Praat met elkaar

De drie mannen hebben genoeg tips voor hsp'ers. 'Allereerst: lees mijn boek,' reageert Falkenstein grinnikend. 'Het hangt heel erg af van wat je nodig hebt. Voor sommigen is het al genoeg om erover te lezen, onderzoek te doen, te weten dat het bestaat. Je kunt ook één vriend in vertrouwen nemen, of je aansluiten bij een groep hsp'ers. De behoeften zijn per persoon verschillend. Als je in het algemeen een goed, rustig leven hebt dat bij jou past, dan kan je ook heel weinig last hebben van je sensitiviteit. Maar heb je een beroep waarin je eindeloos vergadert, dan is dat vaak enorm uitputtend voor een hsp'er. Ik zou sowieso heel graag zien dat mannen onderling meer over hun gevoelens praten. Ook bij mij in de praktijk zie ik vooral vrouwen. Maar als mannen eenmaal komen, dan openen ze zich wel net zo makkelijk. Alleen doen ze dat onderling niet. Probeer eens in je vriendengroep een gesprek te introduceren over een dieper onderwerp.' Heshof en Zuiverloon geven een soortgelijk advies: neem iemand in vertrouwen. 'Vertel dat het niet zo lekker gaat, dat je merkt dat je emmertje vol loopt. Vraag of je vriend daar iets van herkent. Zo open je een gesprek. Je krijgt vrijwel altijd bijval, maar iemand moet de dans openen. Daar is lef voor nodig. Ik kan me niet voorstellen dat een goede vriend vervolgens niet naar je wil luisteren,' zegt Heshof. Zuiverloon: 'Probeer voldoende rustmomenten te creëren, daardoor kun je beter relativeren. Even tien minuten geen scherm, rustig ademhalen. Je hartslag omlaag brengen

'Je hoeft niet alles zelf op te lossen en dat kun je ook niet'



en meer zuurstof naar je hersenen sturen. Dat helpt om rustiger om te gaan met bepaalde situaties.'

Heshof heeft ook nog wat praktische tips. 'Wil je heel graag sporten, maar heb je last van de felle geluiden, harde muziek en alfamannen met grote spierballen? Ga dan in de daluren. Doe oordopjes in of neem je eigen muziek mee. Fysiek in beweging komen is zo belangrijk om je hoofd leeg te maken.'

Stromae

De oprichter van de Praktijk voor Mannen merkt, net als de andere twee heren, dat jongens en mannen zich langzaam maar zeker al meer openen. 'Het helpt ook dat bekende figuren als Stromae in de media zeggen: "Ik trek het niet, ik annuleer mijn tour." Je zal altijd dombo's op Facebook hebben die daar iets van vinden, maar heel veel mannen zijn daar blij mee.' En wat nou als je merkt dat een vriend van je worstelt met zijn mentale gezondheid?

Vraag niet: "Hey, gaat het goed met je?" Maar: "Hoe gaat het met je?" Stel een open vraag.

Toon oprechte interesse. Ook al rijdt iemand in een dikke Tesla en lijkt die het prima voor elkaar te hebben, dan kan diegene alsnog met mentale problemen worstelen.

Uiteindelijk is hoogsensitiviteit een "neutraal" persoonlijkheidskenmerk, legt Falkenstein uit. Het heeft dus zeker niet enkel nadelen.

'Je krijgt ook de positieve prikkels veel intenser mee. Je waardeert de mooie dingen die je ziet meer of de muziek die je hoort. Die positieve ervaringen kunnen je op een bepaalde manier ook helpen.' Heshof ziet ook genoeg pluspunten in het sociaal contact. 'Hsp'ers zijn heel scherp, voelen dingen goed aan, zijn zorgzaam en hebben aan een half woord vaak genoeg. Ze voelen het als iemand niet lekker in zijn of haar vel zit. Ook zijn ze heel nauwkeurig en handelen ze gewetensvol. Hsp'ers zien hun hoogsensitiviteit vaak als zwakte, maar dat is het helemaal niet.' 🗨️