

HOOGSENSITIVITEIT & WERK

Een collega die je ongegeneerd op de vingers lijkt te kijken, een wijziging van de personele bezetting op kantoor of moeilijk overweg kunnen met de energie van je rijder.

Werknemers met kenmerken van hoogsensitiviteit (HSP) voelen moeiteloos het gevoel van een ander aan. Tot zover niets aan de hand, totdat ze het gevoel niet bij de ander laten, maar juist overnemen. Dat zegt althans Eveline Vogel, specialist in hoogsensitiviteit en integrale therapie.

Een groot marketingbureau in het midden van het land heeft een officemanager met kenmerken van HSP in dienst. Zij werkt met een relatief klein team van drie medewerkers.

Door een hardnekkig griepvirus stond ze er tijdelijk even alleen voor en maakte ze het dubbele aantal uren.

Evelien: 'Wat ze op kantoor niet af kreeg, nam ze mee naar huis; zeker als ze van haar baas het gevoel kreeg dat hij nu echt wel stond te springen op het maandoorzicht.'

Als perfectioniste wil ze altijd beter dan haar best doen en voelt ze als HSP'er goed aan wat iemand anders nodig heeft. Het is een vicieuze cirkel, met als gevolg dat ze het gevoel van de ander klakkeloos overneemt, onzeker wordt, afgepeigerd thuiskomt en vooral niets meer kan. Ze is doodop.

Bewustwording

Het is een onbewust proces, waarbij een HSP'er zichzelf mag leren beschermen en zich bewust wordt van wat er gebeurt. Het is belangrijk dat je je nooit verantwoordelijk voelt voor de gevoelens van een ander.

Als jij voelt dat iemand zich niet lekker op zijn werk voelt, dan mag je dat bij de ander laten', aldus Eveline. 'Dat is een lastig proces, want een specifiek kenmerk van HSP'ers is dat ze altijd streven naar harmonie.

Het moet gewoon allemaal goed verlopen. Toch zijn er verschillende manieren om je bewust te worden van je eigen gevoel om daarmee nooit te vereenzelvigen met het gevoel van een ander.'

Blijf bij jezelf

Eveline: 'Leer jezelf af te schermen en blijf bij jezelf. Let bijvoorbeeld eens op je ademhaling als je voor een vergadering het kantoor binnenloopt.

Wat voel je?

Hoe is je ademhaling?

Adem je vooral laag in je buik?

Kun en durf je tijdens ontmoetingen aan te geven wat je wel en juist niet wil?

Deel je verwachtingen en spreek uit wat het met je doet. Wat je ook aanvoelt bij een ander: realiseer je dat het niet vanzelfsprekend jouw gevoel is', besluit Eveline enthousiast.