

# JONGENS, IK WERK DE REST VAN DE DAG WEL THUIS VERDER'



**Een pittig ochtendoverleg, een luidruchtige delegatie over de afdeling en tientallen e-mailberichten op de laptop.**

**Eveline Vogel, specialist in hoogsensitiviteit (HSP) en integrale therapie: 'Werknemers met HSP zijn extra gevoelig voor prikkels, geluiden en sferen op de werkvloer. Ze ervaren meer stress, soms met grote gevolgen.'**

Werknemers met HSP zijn bijzonder creatief, trekken bij problemen eerder aan de bel en zijn zeer loyaal naar hun werkgever toe.

Eveline: 'Ongeveer twintig procent van de mensen is hoogsensitief en de stress die ze ervaren op de werkvloer, vergroot het risico op een burn-out en zelfs een depressie.'

Gelukkig hoeft het tegenwoordig niet meer zo ver te komen, want ook werkgevers erkennen vaker de behoeften van hun werknemers.

## **Prikkels verwerken**

Door de overprikkeling weten werknemers met HSP niet goed hoe ze met hun eigen overgevoeligheid moeten omgaan.

Eveline vervolgt: 'Het zijn ideale medewerkers: ze gaan bedachtzaam te werk, hebben oog voor detail en werken zeer gepassioneerd.

Maar doordat ze te veel aan de verwachtingen van hun werkgever willen voldoen en hun eigen lat hoog leggen, staan ze juist niet in hun kracht en ervaren hun HSP als zwaar.

Medewerkers met HSP hebben meer tijd en ruimte nodig om alle prikkels te verwerken. Ze zijn ook gevoelig voor kritische opmerkingen en veranderingen op de werkvloer, en zijn vaak introvert.

Door deze kenmerken voelen ze zich ook anders dan anderen. De kans bestaat dat ze zichzelf verliezen, want op een gegeven moment weten ze niet meer wat van hen is of juist van een ander.'

## **Kleine aanpassingen**

De allereerste stap voor werkgevers is het erkennen van de HSP-kenmerken van de werknemer.

'Bied ze een rustige werkplek, zet de radio op de afdeling zachter en geef ze de ruimte om de prikkels te verwerken. In de praktijk blijkt dat deze aanpassingen voor een -werkgever helaas niet de -hoogste prioriteit hebben', zegt Eveline.

Maar de veranderingen hoeven niet rigoureuus te zijn. 'Met een paar kleine aanpassingen kan er een groot verschil gemaakt worden.

Als een medewerker met HSP zich bewust is van zijn eigen behoeften, dan mag hij of zij leren om dat kenbaar te maken.

Een evenwichtige balans tussen prikkels en rust geeft de werknemer ruimte. Iets wat iedereen kan leren: individueel, in groepsverband en zelfs met de hele afdeling.

Thuiswerken is niet altijd een oplossing, maar met het uitspreken van de behoefte laat de HSP'er wel van zich horen. Heel belangrijk', besluit Eveline enthousiast