



Als man hoogsensitief zijn, is extra ingewikkeld

TEKST: Esther Smid • FOTO'S: Suzanne Blanchard

Arnold ten Oever (52) en Sybren Bouwsma (45) vormen samen de directie van Stichting Hoogsensitieve Mannen. Doel van de stichting is om de kennis over en bewustwording van hoogsensitiviteit bij mannen te vergroten. Arnold: 'We willen zoveel mogelijk HSP-mannen bereiken die vaak niet eens weten dat ze hoogsensitief zijn. Naast het verbeteren van hun welzijn, willen we acceptatie en emancipatie van de (hoog) gevoelige man in de maatschappij bevorderen.'

Ik voelde me minderwaardig; ik zag mezelf niet als echte man

aliteit. 'Ik viel op vrouwen en was verschillende keren stilletjes verliefd. Van een man wordt verwacht dat hij initiatief neemt, maar dat durfde ik niet. Pas na mijn dertigste had ik mijn eerste serieuze relatie met een vrouw. Op dit moment heb ik een knuffelmaatje en dat is toevallig een man. Ook heb ik een prille relatie met een vrouw. Wat mij betreft ligt het niet zo zwart-wit of je op vrouwen of mannen valt. Seksualiteit is denk ik voor meer HSP-mannen een ontdekkingsstocht, ik zou dat onderwerp graag op de agenda zetten van de stichting.'

Toen Sybren ongeveer 20 jaar geleden het boek *Hoogsensitieve personen* las van Elaine Aron, herkende hij daar veel in. 'Ik wist natuurlijk wel dat ik gevoelig was, maar dit boek zorgde echt voor meer begrip voor mezelf. Recent ben ik er ook achter gekomen dat ik kenmerken heb van hoogbegaafdheid. Langzaam vallen nu alle dingen op hun plaats en begin ik mezelf steeds beter te begrijpen. Het voelt als thuiskomen.'

Mannencirkels

Een van de belangrijkste activiteiten van Stichting Hoogsensitieve Mannen is bijeenkomsten organiseren waar HSP-mannen elkaar kunnen ontmoeten om persoonlijke ervaringen in vertrouwen met elkaar te delen. 'We zien dat hier echt behoefte aan is', zegt Arnold. 'Veel hoogsensitieve mannen hebben geen mannen in hun directe omgeving met wie ze over hun gevoeligheid kunnen praten. De zogenoemde 'mannencirkels' zijn een soort groeps gesprekken, soms met een bepaald thema. Veel mannen moeten wel even een drempel over, maar uiteindelijk vinden ze het fijn om hun hart te luchten bij mannen die hen begrijpen. Er ontstaan vaak mooie gesprekken en diepe connecties, heel bijzonder. Ik vind het zelf ook heel waardevol om deel te nemen. De blogs die ik voor onze website schrijf, worden gelezen door hoogsensitieve mannen. Dat is ook belangrijk, maar het daadwerkelijk bij elkaar brengen van die mannen voegt extra waarde toe. Zet een groep HSP's bij elkaar en het gaat al snel de diepte in.'

Het land is in zes regio's verdeeld, in iedere regio vinden nu ongeveer ieder kwartaal mannencirkels ►



stoere mannen voorgeschoteld', vindt Sybren. 'Ik heb er zelf lang over gedaan om mezelf als echte man te zien. Nu weet ik dat er veel meer diversiteit is en dat er ook gevoelige mannen bestaan, die hun emoties durven tonen en zich kwetsbaar op durven stellen.'

Dat heb ik ook!

Het onverklaarbaar anders zijn, zorgde bij beide mannen voor een zoektocht. Arnold: 'Ik heb zelfs een tijdje gedacht dat ik misschien homoseksueel was en dat ik dat onderdrukte. Dat zou dan de verklaring zijn voor mijn anders voelen.' Toen Arnold ruim 15 jaar geleden het boek *Hoogsensitieve personen* las van Elaine Aron viel het kwartje nog niet. Dat gebeurde pas toen hij bijna 4 jaar geleden *Hoogsensitieve mannen* van Tom Falkenstein las. 'Voor het eerst in mijn leven dacht ik: hé, dat heb ik ook! Hoogsensitiviteit was dus de verklaring voor mijn anders zijn. Dit besef betekende een omslag in mijn leven: ik vond mezelf altijd een rare man, maar nu kon ik mezelf beter plaatsen. Ik heb veel elementen uit mijn jeugd opnieuw bekeken door de bril van een HSP. Mijn zelfbeeld werd veel positiever. Mijn vrouw en zoon zijn ook hoogsensitief, we begrijpen elkaar goed doordat we er nu zoveel meer over weten.'

Ook Sybren heeft wel eens getwijfeld over zijn seksu-

(een coördinatie-ontwikkelingsstoornis). Toen ik op 7-jarige leeftijd ook nog verhuisde van Delft naar Maastricht, werd ik helemaal een buitenbeentje. Mijn gevoeligheid speelde ook een rol: ik huilde best snel in de klas, bijvoorbeeld wanneer we een film keken. Mijn Limburgse klasgenoten noemden mij eerst 'Hollander', maar dat werd al snel 'Huillander'. Ik heb een jonger broertje en een jonger zusje. Toch bleef ik als oudste in sociaal opzicht een beetje achter. Ik las graag boeken en had weinig aansluiting, terwijl zij vaak met vriendjes afspraken en voor alle verjaardagsfeestjes werden uitgenodigd. Verschillende keren heb ik mijn ouders gevraagd hoe ik vrienden kon maken. Ik sprak op een gegeven moment met mijn moeder af dat ik eerst een vriendje zou uitnodigen voordat ik weer aan een nieuw boek begon.'

Geen echte man

Ook Arnold had op school niet veel aansluiting. 'Ik was als kind erg stil en was graag op de achtergrond. Ik was wel op zoek naar vriendschap, maar het lukte me niet. Ik was zachter en gevoeliger dan de meeste jongens. Soms moest ik huilen, bijvoorbeeld wanneer kinderen hun brood in de prullenbak gooiden. Ik werd verdrietig van die verspilling. Andere jongens pestten mij, maar ik schaamde me niet voor mijn gevoeligheid. Wel voelde ik me minderwaardig; ik zag mezelf niet als echte man.'

Toen zijn ouders gingen scheiden, verhuisde Arnold met zijn moeder en twee zussen van de boerderij naar een dorp. 'Tot mijn 10e speelde ik altijd buiten rondom de boerderij, in het groen voelde ik me op mijn best. Toen we naar het dorp verhuisden, bleef ik vooral binnen. Ik verslond sciencefictionboeken; er ging een heel nieuwe wereld voor me open.'

The A-team

Hoogsensitiviteit bij mannen is volgens Sybren en Arnold maatschappelijk nog niet volledig geaccepteerd. Arnold: 'Je moet als jongetje gewoon niet zeuren, je niet laten kennen. Dat is de norm. Je moet sterk en stoer zijn, vechten en avonturen beleven, net zoals de mannen van *The A-team*, een televisieserie die ik vroeger keek. Dat eenzijdige beeld krijg je mee via films, boeken en reclames. Het zit in onze cultuur ingebakken dat mannen niet huilen.'

'Je krijgt via de media inderdaad vaak macho's en

'**H**oogsensitieve mannen zijn redelijk onzichtbaar', vertelt Arnold. 'Het lijkt alsof ze er nauwelijks zijn, terwijl er in Nederland evenveel hoogsensitieve mannen als vrouwen zijn. Daar willen wij wat aan doen. Het probleem is dat de meeste hoogsensitieve mannen niet weten dat ze hoogsensitief zijn of dat er zoiets bestaat als HSP. Nu we sinds voorjaar 2024 een stichting zijn, kunnen we meer aandacht genereren en meer mannen bereiken.'

Hoe maak je vrienden?

Zowel Arnold als Sybren voelden zich als kind anders dan de anderen. 'Ik was een vrij teruggetrokken en eenzaam jongetje', herinnert Sybren zich. 'Dat had deels ook met mijn stotteren te maken, en met DCD

De meeste hoogsensitieve mannen weten niet dat ze hoogsensitief zijn of dat er zoiets bestaat als HSP



Arnold ten Oever (l) en Sybren Bouwsma.

Ik heb veel elementen uit mijn jeugd opnieuw bekeken door de bril van een HSP, mijn zelfbeeld werd veel positiever

plaats. 'Ik ben zelf als coördinator bij regio oost aangesloten', vertelt Sybren. 'Ik hoor vaak terug dat mannen zich voor het eerst echt gezien en gehoord voelen en zich niet anders hoeven voor te doen. Er is veel herkenning en begrip voor elkaar.'

Van betekenis zijn

In 2015 heeft Sybren een carrièreswitch gemaakt naar coaching en begeleiding in de natuur. 'Ik ben toen inderdaad als coach begonnen maar tegenwoordig organiseer en coördineer ik vooral Europese jongerenprojecten in de natuur en een jaarlijks terugkerende internationale ontmoeting voor jongeren die stotteren. Daar geef ik ook trainingen en workshops. In de stotterwereld zijn veel mensen overigens ook hoogsensitief. Ik denk dat er een verband is tussen stotteren en hoogsensitiviteit. Mijn coachingvaardigheden en mijn ervaring met het organiseren van activiteiten zet ik nu ook in bij Stichting Hoogsensitieve Mannen. Ik werk ongeveer een dag in de week voor de stichting, hopelijk wordt dat meer. Behalve het coördineren van de mannencirkels in mijn regio, geef ik samen met Arnold webinars over hoogsensitiviteit voor bedrijven. Ook vormen we samen de directie. Nu we een stichting zijn, gaan we meer tijd steken in fondsenwerving en contact met vergelijkbare organisaties. Het geeft veel voldoening en energie om dingen te doen die van betekenis zijn.'

Groot denken

'Voor mij is het ook enorm belangrijk om zinvol bezig te zijn', zegt Arnold. 'Dat ik me nuttig kan maken en me inzet voor een doel dat groter is dan ikzelf geeft een voldaan gevoel.' Arnold werkt behalve als directeur van de stichting ook als HSP-wandelcoach in zijn eigen praktijk. 'Als coach maak ik dankbaar gebruik van de talenten die bijna iedere HSP zal herkennen: empathie, creativiteit en een sterke intuïtie. Voor de stichting steek ik veel tijd in de website; ik schrijf blogs en nieuwsbrieven. Ook daarbij zijn creativiteit en inlevingsvermogen belangrijk. HSP zijn is voor



mij inmiddels een heel fijn hulpmiddel. Dat wens ik andere hoogsensitieve mannen ook toe.' Met de overgang van platform naar stichting met ANBI-status is een nieuwe fase ingegaan. 'We hebben ambitieuze doelen', bevestigt Arnold. 'We willen het aantal mannencirkels flink opschalen, de website aanpassen en meer trainingen en webinars geven over het thema hoogsensitiviteit. Ook gaan we een nieuwe HSP-test specifiek voor mannen ontwikkelen. De komende periode willen we ook een grootschalige mediacampagne opzetten. Die zal gericht zijn op de bewustwording bij (jonge) hoogsensitieve mannen, die nu nog niet weten dat ze HSP zijn en wat dat voor hen betekent. Sybren en ik hebben de neiging om te bescheiden te zijn. Onze marketingprofessional Mehdi Du Puy zegt altijd dat we niet te klein moeten denken. *Aim for the stars!*' ◀

Weten dat ik hoogsensitief ben, voelt als thuiskomen



Leuke dingen online



DE DAGDROMERS PODCAST

In de Dagdromers Podcast van kunstenaar Nienke Jorissen vind je creatieve meditatie waarin zij je, met haar ontzettend fijne stem, begeleidt in je eigen fantasie. Er zijn ook afleveringen waarin zij in gesprek gaat met creatieven of vertelt hoe creativiteit voor haar een veilige vrijplaats en kompas is.



EMOTIES DOE JE MAAR THUIS

Gevoelens mogen er zijn hoor, maar niet op het werk. Dat gaat maar ten koste van de productiviteit. Toch? Marjon Bohré, auteur van *Emoties doe je maar thuis*, vertelt hoe gevoelens juist waardevolle informatie geven en zorgen voor betere samenwerking.



ONLINE TRAINING

'HET HOOGSENSITIEVE KIND'

Margreet Bronk, ervaren trainer en HSP-coach, heeft voor de EO een online training over hoogsensitiviteit bij kinderen samengesteld. Je leert o.a. welke specifieke behoeften zij in verschillende levensfasen hebben en krijgt tips om jouw kind te ondersteunen. Duur: 6 uur, € 39,95.

