

‘Ik heb fysiek en mentaal andere dingen nodig’

Bas Merkestijn (37) woont met zijn vrouw en hun twee kinderen in Waddinxveen. ‘Het is altijd zoeken geweest naar wie ik ben en naar wat werkt voor mij; er was altijd onrust vanbinnen. Nog niet zo lang geleden kwam ik erachter dat ik hoogsensitief ben. Naast HSP ben ik ook HSS: met mijn ene voet ga ik vol gas de snelweg op en met mijn andere voet probeer ik te remmen.’

Als kind was ik faalangstig en verlegen’ vertelt Bas. ‘Op de basisschool had ik veel vriendjes en ik speelde het liefst buiten. Toch had ik het gevoel dat ik er niet helemaal bij hoorde. Vanbinnen worstelde ik met gevoelens die ik niet kon plaatsen. Op de middelbare school werd ik gepest omdat ik anders was dan de rest. Toen de school het probleem niet adequaat aanpakte zei mijn vader: “Geef die jongen een klap voor zijn kop, dan houdt het wel op!” Dat paste niet bij mij, maar uiteindelijk kon ik het gepest niet langer verdragen en

volgde ik de wijze raad van mijn vader toch op. Ik ben daarna nooit meer gepest.’

Mooie spiegel

‘Mijn gevoelens zijn altijd heel sterk geweest’, zegt Bas. ‘Ik had als kind boze buien om niks. Achteraf denk ik dat ik dan overprikkeld was en alles moest verwerken. Ik voelde en analyseerde wat andere kinderen uitstraalden. Ik nam ook vaak energie en emoties over van anderen. Als je het onderscheid ►

“

Ik had als kind boze buien om niks. Achteraf denk ik dat ik dan overprikkeld was en alles moest verwerken

69

Huisje, boompje, beestje en tot je pensioen doorbuffelen, dat is gewoon niet hoe ik ben

niet kunt maken tussen wat van jezelf is en wat van de ander, word je onzeker. Ik dacht vaak: het ligt aan mij, ze vinden me niet aardig. Door de jaren heen kreeg ik meer zelfvertrouwen en leerde ik alles relativeren. Ik denk dat onze zoon (8) en dochter (5) ook hoogsensitief zijn. Ik zie hen met dezelfde soort dingen worstelen.'

Abseilen van de Euromast

Van zijn tante kreeg Bas voor zijn zestiende verjaardag een ticket om te gaan abseilen van de Euromast in Rotterdam. 'Ik was totaal niet zenuwachtig of bang', herinnert Bas zich. 'Ik dacht alleen maar: wow, dit past bij mij! Niet lang daarna ging ik backpacken in de Schotse Hooglanden. Daar ontstond het plan om een jaar naar Nieuw-Zeeland te gaan. Volgens mijn moeder vertrok ik als 20-jarige jongen en kwam ik terug als een vent.'

Bas reisde rond, ontmoette interessante mensen en werkte een tijd bij een boerenbedrijf. Hij voelde zich goed bij de boerenfamilie en hun 750 koeien. Bij de dieren ervaarde hij rust. Door spannende buitensporten zoals alpine klimmen en canyoning leerde Bas in Nieuw-Zeeland om zich comfortabel te voelen in niet-comfortabele situaties.

'Met name in de bergen voelde ik me fantastisch. Als je bij -35 graden op 3000 meter hoogte aan een touw hangt en urenlang moet ijsklimmen, hoe groot zijn je dagelijkse problemen dan eigenlijk? Ik leerde op mijn intuïtie vertrouwen en kwam erachter dat je dieper kunt gaan dan je denkt.'

Koude douche

Toen hij terugkwam uit Nieuw-Zeeland leerde Bas zijn vrouw kennen. Ze emigreerden naar Noorwegen, waar ze ruim drie jaar woonden en waar hun zoon geboren werd. Ook daar werkte Bas op een boerderij.

'Sommige vrienden vonden dat ik niet serieus met mijn leven bezig was. Maar huisje, boompje, beestje en tot je pensioen doorbuffelen, dat is gewoon niet hoe ik ben. Ik laat me ook niet door een ander vertellen hoe ik mijn leven moet leiden. Ik kies een ander pad omdat ik fysiek en mentaal andere dingen nodig heb. We zijn uiteindelijk teruggegaan naar Nederland



omdat we ons zoontje wilden laten opgroeien met familie. Bovendien kreeg mijn vrouw heimwee.' Het is best lastig voor Bas om in een land zonder bergen te voldoen aan zijn sensatiezucht. 'Regelmatig ga ik met mijn kinderen de natuur in. Dan wijken we van de paden af en lopen we dwars door het bos. Ook ben ik onlangs met vader

en zoontje gaan wadlopen bij Schiermonnikoog. Ik moet misschien vaker dat soort dingen doen. Wat ook altijd goed helpt, is de sensatie van koud douchen. Als ik vastloop of overprikkeld raak, dan neem ik een koude douche en dan kan ik weer verder.'

Van timmerbedrijf naar koeien melken

Terug in Nederland begon Bas met een eigen timmerbedrijf. Na de geboorte van hun dochtertje, een huilbaby, volgde een zware tijd. 'Bij mijn vrouw kwamen verschillende chronische aandoeningen in alle hevigheid terug. Ik werd uiteindelijk haar mantelzorger.'

Overdag was Bas aan het werk en wanneer hij thuiskwam, deed hij het huishouden en de kinderen. 'In de avonden maakte ik offertes en deed ik mijn administratie. Vaak draaide ik om 1 uur 's nachts nog een wasje.'

Na vier zware jaren besloot Bas zijn bedrijfsbus te verkopen. 'Ik zat er helemaal doorheen en besloot te stoppen met mijn timmerbedrijf om overdag zo veel mogelijk bij mijn zieke vrouw te zijn. Bij veel stress en zorgen, moet ik afschalen en terug naar de basis: rust, reinheid en regelmaat. Thuis met mijn vrouw en onze kinderen, dat is voor mij de kern, dat is waar het om draait. Alles daaromheen, zoals spullen of in het systeem passen, daar hecht ik niet veel waarde aan. Wat niet per se nodig is, gaat dan weg.'

Bas ging als zzp'er aan de slag in de agrarische sector; hij werd ingehuurd om koeien te melken bij boeren die ziek waren. 'Dat kon ik goed om ons gezinsleven heen plannen: even een paar uur werken in de vroege ochtend, overdag thuis en 's avonds weer een paar uur werken. Het was heerlijk om de rust van die koeien weer te ervaren. Sowieso hou ik erg van dieren en natuur; als ik veel stress heb, kan ik door een wandeling in de natuur weer helemaal opladen.'

Wandelcoach of toch in loondienst?

Via een training voor mantelzorgers ontmoette Bas in januari 2024 per toeval een psycholoog, die tegen hem zei dat hij waarschijnlijk hoogsensitief is. 'Ik ben me erin gaan verdiepen en het ene na het andere puzzelstukje viel op z'n plek. Ik herkende zoveel dat ik alles wat ▶



69

Thuis met mijn vrouw en onze kinderen, dat is voor mij de kern, dat is waar het om draait



ik tot nu toe heb gedaan in mijn leven met nieuwe ogen kon bekijken. Dat was heel prettig. Ook zonder het label hoogsensitief had ik mezelf natuurlijk allang omarmd en mijn manier gevonden om met dingen om te gaan. De maatschappij verwacht van alles van je en ik paste daar niet altijd in. Maar mijn houding is: dit is wie ik ben, doe het er maar mee. Toch heeft het me wel geholpen om te weten dat ik hoogsensitief ben. Het geeft meer duidelijkheid en begrip.'

Bas startte aan een opleiding tot wandelcoach. 'Op papier leek het ideaal', lacht Bas. 'Een beetje wandelen in de natuur, een beetje praten met mensen en daar dan ook nog wat mee verdienen. De manier waarop ik naar het leven kijk, zou best van betekenis kunnen zijn voor anderen. Helaas was het werken volgens methodieken niks voor mij. Bij mij gaat alles op gevoel en intuïtie, dat werkt voor mij het beste.'

Om iets meer zekerheid en balans te vinden, is Bas nu aan het solliciteren. 'Ik ben op zoek naar een functie in loondienst

Soms heb ik gewoon tijd nodig om na te denken, te filosoferen en te analyseren. Dan kan ik vastlopen in een gesprek

die bij mijn karakter past. Een functie met veel afwisseling waarbij ik ook mensen kan aansturen, motiveren en coachen. Daar zit voor mij meer zingeving in dan enkel maar een taak uitvoeren zoals met mijn timmerwerk. In mijn sollicitatiebrieven benoem ik mijn hoogsensitiviteit als kracht en voordeel voor het bedrijf: ik heb een enorm empathisch vermogen, heb oog voor detail, durf buiten de kaders te denken, ben creatief, en heb het vermogen om op een andere manier oplossingen te bedenken.'

Hoogsensitiviteit hoef je niet te fixen

'Natuurlijk heeft HSP zijn ook nadelen. Ik heb vaak geen klip-en-klare antwoorden op vragen. Soms heb ik gewoon tijd nodig om na te denken, te filosoferen en te analyseren. Dan kan ik vastlopen in een gesprek. Het blijft ook een uitdaging om te bepalen wat van de ander is en wat echt van mij. Soms – als ik bijvoorbeeld niet in balans ben – heeft iemand een bepaalde uitstraling en betrek ik dat ten onrechte toch weer op mezelf. Maar over het algemeen maak ik er niet zo'n ding van dat ik HSP ben. Ik praat er heel open over en zie hoogsensitiviteit gewoon als een manier van leven. Mensen die het niks vinden of het niet willen snappen, passen blijkbaar niet bij mij. Ik wil mensen om me heen die me optillen in plaats van mij proberen de grond in te stampen. Het is ook niet van belang dat anderen jouw hoogsensitiviteit accepteren, als je het zelf maar accepteert. Hoogsensitiviteit is ook niet iets dat je op moet lossen, je hoeft het niet te fixen. Het maakt wie ik ben, het is mijn karakter. En zonder die hoogsensitiviteit had ik mezelf niet kunnen ontwikkelen zoals ik nu gedaan heb. Als je er goed mee om kunt gaan en er je voordeel uit durft te halen, kan hoogsensitiviteit iets heel waardevols zijn in je leven.' ◀