



“Ik observeer, maar absorbeer niet”

TEKST: Esther Smid • FOTO'S: Sonja Luesing

Hedy van Elk (56) woont in Rotterdam en is getrouwd met Vincent. Samen hebben ze een dochter van 17.

Bijna een jaar geleden besloot Hedy het roer om te gooien. Ze zegde haar baan in loondienst op en werd HSP-coach. “Ik wil andere vrouwen vooral bewust maken van de positieve aspecten van hooggevoeligheid. Ik ben ervan overtuigd dat het een kracht is en dat juist bij HSP's prachtige talenten tot uiting kunnen komen.”



Als een kind buitengesloten of gepest werd, vond ik dat verschrikkelijk. Dan ging ik juist contact zoeken met diegene

Uit wat voor gezin kom je?

“Ik ben enig kind en denk dat ik daarvoor vroeger weinig last heb gehad van mijn hoogsensitiviteit. Ik hoefde niet op te boksen tegen drukke broers of zussen, niet te vechten om aandacht van mijn ouders; ik had het rijk voor mij alleen.

Op school was ik een beetje een dromertje, ik was snel afgeleid. De sociale kant was bij mij sterk ontwikkeld, ik maakte makkelijk contact. Als een kind buitengesloten of gepest werd, vond ik dat verschrikkelijk. Dan ging ik juist contact zoeken met diegene. Hoogsensatieve mensen kunnen zich goed verplaatsen in iemand anders en houden niet van onrechtvaardigheid. Dat kwam bij mij als kind al goed tot uiting.

Thuis kreeg ik alle ruimte om het even rustig aan te doen als ik dat nodig had. Mijn ouders stimuleerden mij wel om doorzettingsvermogen te ontwikkelen. Als ik er nu op terugkijk, denk ik dat er vooral balans was in ons gezin.”

Wanneer beseftte je dat je hoogsensitief bent?

“Dat kwam eigenlijk pas in het arbeidsproces naar voren. Ik was 22 toen ik in loondienst ging werken, eerst als managementassistent bij verschillende bedrijven, later ging ik bij een overheidsinstelling werken. Ongeveer 25 jaar geleden begon ik overdag vermoeidheidsklachten te krijgen. Steeds vaker voelde ik me halverwege de dag al helemaal leeggezogen. Ik had dan geen energie meer en kon me niet meer focussen. Ook was ik ontzettend gevoelig voor de energie of sfeer van anderen. Wanneer ik een evenement moest organiseren bereidde ik dat uitgebreid voor en evalueerde ik het achteraf tot in detail. Ik was ontzettend perfectionistisch, er mocht niks fout



gaan. Perfectionisme komt veel voor bij HSP's. Het heeft alles te maken met afwijzingsgevoeligheid, een belangrijk thema in de hoogsensitiviteit. Ik kon eindeloos nadenken over allerlei vragen zoals: Is iedereen tevreden? Heb ik het wel goed gedaan? Was er genoeg tijd voor alle programmaonderdelen? Ik merkte dat mijn collega's dan allang klaar waren met het project.

Door een artikel in Psychologie Magazine kwam ik erachter dat ik hoogsensitief ben. Het kwam overduidelijk uit verschillende tests naar voren. Ik ben me in het onderwerp gaan verdiepen en leerde om te luisteren naar mijn eigen behoeften en me af te schermen voor de energie van anderen. Dat deed ik door heel goed in te checken bij mezelf. Als ik me bijvoorbeeld gespannen of vermoeid voelde of mijn concentratie begon af te nemen, wist ik dat ik even een ommetje moest lopen

Ik leerde om te luisteren naar mijn eigen behoeften en me af te schermen voor de energie van anderen

of pauze moest nemen. Langzaam leerde ik goed voor mezelf zorgen en dicht bij mezelf te blijven. Ik leerde om op tijd te ontprykkelen of liever nog om overprikkeling te voorkomen.”

Welke zintuigen zijn vooral hooggevoelig bij jou?

“Mijn ogen vooral. Als ik overprikkeld of moe ben, kan ik alleen gedimd licht verdragen. Maar ik ben met name gevoelig voor knipperend licht.

Tegenwoordig hebben veel fietsers een knipperend voorlicht, heel vermoeiend. Als ik in onze keuken sta, zie ik de slagbomen van de metro. Zeker tijdens de schemering heb ik echt last van die knipperende lampen. Als ik dan sta te koken, doe ik het rolgordijn alvast half naar beneden. Naast mijn ogen zijn ook mijn oren erg gevoelig en ik voel de stemming en energie van andere mensen goed aan. Mijn man en dochter zijn ook hoogsensitief. Daardoor begrijpen we elkaar goed. Als een van ons bijvoorbeeld aangeeft even rust nodig te hebben, snappen we dat.”

Wat was de druppel die ervoor zorgde dat je ontslag nam?

“Ik heb twintig jaar diverse functies gehad in overheidsdienst, want eens in de zoveel jaar had ik behoefte aan een nieuwe uitdaging. Dit heeft te maken met mijn hoogsensatieve HSS (high



Ik ben ervan overtuigd dat door grote maatschappelijke veranderingen ieders unieke talent heel hard nodig is

sensation seeking) waarbij de behoefte aan het opdoen van nieuwe ervaringen belangrijk is. Uiteindelijk werd ik jobcoach en hielp ik mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt bij het vinden van een passende baan. Het leuke van die baan was dat ik me met hart en ziel kon inzetten voor de burger. Eind 2022 werd bekend dat de afdeling waar ik werkzaam was, zou integreren in een andere afdeling. Ik kreeg de keuze om naar deze afdeling overgeplaatst te worden, wat betekende dat ik sinds maart 2023 werkzaam was als werkcoach. Ik ondersteunde nog steeds burgers met een afstand tot de arbeidsmarkt, maar nu ook met aandacht voor overige leefgebieden. Aanvankelijk zag ik dit als een verdieping van mijn loopbaan. Maar ik voelde me steeds meer gevangen in een web van targets en wet- en regelgeving. Ik vond dat dit degenen die ik begeleidde niet altijd ten goede kwam. Ik werkte voor mijn gevoel meer vanuit een opgelegd keurslijf dan vanuit mijn hart. Dat begon enorm te knagen. Ik kwam ook best vaak onoprechtheid en onrecht tegen en daar ben ik heel gevoelig voor. De behoefte om echt vanuit mijn hart te gaan werken, werd steeds groter. Ik had inmiddels goed leren omgaan met mijn eigen hoogsensitiviteit en sprak ook vaak mensen die het als een zwakte of een last ervaren. Terwijl ik het echt een kracht vind: doordat je zoveel prikkels oppikt, zie je veel sneller kansen of risico's en leg je sneller verbanden. Dat kan ontzettend handig zijn. Ik wilde vanuit mijn ervaringsdeskun-

digheid iets voor die mensen betekenen als HSP-coach. Ik heb mijn plannen uitvoerig besproken met mijn man, mijn dochter en ook met mijn moeder. Er is een jaar van wikken en wegen aan voorafgegaan voordat ik definitief besloot om mijn vaste baan op te geven en voor mijn passie te gaan.”

Hoe bevalt het leven als ondernemer?

“Je kunt natuurlijk niet overzien hoe het verder gaat verlopen, maar tot nu toe bevalt het uitstekend. De creativiteit borrelt gewoon naar boven sinds ik de beslissing heb genomen. Ik heb een online jaaropleiding gevolgd bij Anahata Coaching & Training om me verder in het onderwerp te verdiepen. Die opleiding is een combinatie van theorie en praktijk waarin alle aspecten van hoogsensitiviteit voorbijkomen. Ik zie het echt als mijn missie om hoogsensitieve dames te ondersteunen bij het goed omgaan met hun hoogsensitiviteit en die te ontwikkelen tot hun kracht. Het geeft mij veel energie om dat aan anderen te leren. Het werk als HSP-coach geeft ontzettend veel vrijheid, voldoening en zingeving. Ik voel me absoluut veel gelukkiger dan een jaar geleden en kan iedereen aanraden om te gaan onderzoeken waar je echt blij van wordt, waar je hart sneller van gaat kloppen.”

Hoe zien jouw werkweken eruit?

“Heel afwisselend! Ik coach natuurlijk veel, meestal wandelend in de natuur, ik schrijf artikelen, maak online trai-

ningen, ik neem video's op voor sociale media en ik ben bezig met een boek. Ik heb inmiddels vijf coachtrajecten begeleid. Zo'n traject draagt ook weer bij aan mijn eigen ontwikkeling, ik noem het daarom een co-creatie-traject. Je bent echt samen aan je ontwikkeling aan het werken. In mijn coaching geef ik tools om de balans structureel in je leven te integreren. Om mijn eigen balans te behouden mediteer ik elke dag en wandel ik veel. Op die manier heb ik geleerd bij mezelf te blijven en mezelf goed af te schermen. Als coach observeer ik, maar ik absorbeer niet. Meeleven, maar niet 'meelijden': dat is echt iets dat je moet leren als HSP-coach.”

Wat hoop je voor de toekomst?

“Ik hoop dat iedereen vanuit zijn eigen unieke talent onze maatschappij kan gaan verrijken. In mijn vaste baan miste ik deels de menselijke maat. Ik zie om me heen dat veel systemen vastlopen en dat we binnen organisaties langs elkaar heen werken. Veel mensen voelen zich niet geholpen door instanties en overheidsinstellingen, ze worden de dupe van ingewikkelde systemen die onwerkbaar zijn. Ook in bijvoorbeeld de zorg en het onderwijs lopen veel mensen vast. Er is een dusdanige administratie opgetuigd, dat waar het eigenlijk om gaat volledig ondergesneeuwd raakt. Dat kan zo niet doorgaan, dat moet een keer volledig escaleren. We staan aan de vooravond van grote maatschappelijke veranderingen, er zullen allerlei nieuwe instellingen en organisaties ontstaan. Ik ben ervan overtuigd dat daarvoor ieders unieke talent heel hard nodig is.” ◀

Meer informatie over het werk van HSP-coach Hedy van Elk:
www.balanscentraal.com