

‘Mijn DM is een veilige haven’

Influencer Anouk de Beijer (26) woont in Den Bosch. Ze deelt op TikTok (ruim 27.400 volgers) en Instagram (ruim 11.300 volgers) haar persoonlijke verhaal over hoogsensitiviteit. Haar doel? Het onderwerp hoogsensitiviteit herkenbaar en verhelderend onder de aandacht brengen van jongeren en hen inspireren om hoogsensitiviteit als kracht te zien. ‘Ik merkte dat er onder jongeren nog veel verwarring heerst over hoogsensitiviteit. Met mijn eigen ervaringen wil ik andere jongeren graag helpen.’

Wat voor kind was jij vroeger?

‘Ik wilde het iedereen altijd naar de zin maken. Als een meisje gepest werd, ging ik juist met haar afspreken. Verder was ik in de klas wat terughoudend, een beetje de kat uit de boom kijken. Pas als ik echt dacht dat het toevoegde waarde had, zei ik iets. Ik was niet per se verlegen, maar wel introvert en vond het fijn om soms alleen te zijn. Ik ging een keer op ponykamp en moest alleen maar huilen. Er kwamen zoveel prikkels op me af dat ik alleen nog maar naar huis wilde. Mijn moeder heeft me toen opgehaald.’

Op de middelbare school ging ik mezelf vergelijken met anderen en wilde ik er graag bij horen. Ik vond dat ik ook sociaal en leuk moest doen en sloot me aan bij een vriendengroep terwijl dat niet mijn soort mensen waren.’

Wat wilde je als kind worden?

‘Vanaf de middelbare school had ik de droom om ondernemer te worden. Ik wilde later graag vrijheid en flexibiliteit in mijn werk. Ook wilde ik iets met mijn creativiteit doen, bijvoorbeeld een eigen kledinglijn ontwerpen. Mijn vader heeft een ►



Veel meiden en jongens herkenden mijn verhaal en ik kreeg veel vragen over hoogsensitiviteit. Daar lag dus duidelijk een behoefte

eigen bedrijf en mijn moeder was dj bij Radio Veronica. Het ondernemerschap heb ik van mijn vader, maar de creativiteit en tegen de stroom in durven gaan, dat heb ik van mijn moeder.'

Sinds wanneer weet je dat je hoogsensitief bent?

'Pas sinds mijn 18e. Tijdens de introductieweek voor de universiteit in Tilburg had ik last van angstaanvallen. Ik voelde stress, had weinig energie, maar wilde wel meedoen met de rest. Ik heb de introductieweek uiteindelijk wel volgehouden en begon ook aan mijn studie Liberal Arts & Sciences. Maar toen ik huilend voor een tentamen zat te leren, sloeg mijn moeder mijn boek dicht en zei: "Meis, ik denk dat je moet stoppen met je opleiding". In het gesprek dat we vervolgens hadden, opperde mijn moeder dat ik misschien wel hoogsensitief ben. Ik ben toen naar een life coach geweest die met mij een test deed. Ik scoorde heel hoog op hoogsensitiviteit. Tijdens het tweede gesprek kon ik alleen maar huilen. Ik wist niet welke opleiding ik moest gaan doen, vroeg me af wat er mis was met mij en waarom ik niet gewoon met de rest mee kon doen. Het vertellen van mijn verhaal zorgde voor een emotionele ontlading. Ik wilde rust vinden en ging me verdiepen in hoogsensitiviteit. In het boek *Leven met hooggevoeligheid* van Susan Marletta Hart vond ik veel herkenning waardoor ik het hoogsensitief zijn beter kon dragen.'

Ben je uiteindelijk nog gaan studeren?

'Jazeker, maar niet aan de universiteit, dat was te theoretisch voor mij. Ik heb de hbo-opleiding Business Innovation gedaan aan de Avans Hogeschool in Den Bosch. Daar zat ik helemaal op mijn plek; je doet verschillende opdrachten en stages in samenwerking met bedrijven. Ik kon daar al mijn creativiteit in kwijt. Tijdens mijn studie had ik een bijbaantje bij Beijer Automotive, het bedrijf van mijn vader. Daar werk ik nu drie dagen in de week. Ze maken technologie om data uit auto's te halen. Ik ben helemaal niet technisch, maar houd me bezig met business innovation, vormgeving en marketing. Ik raakte geïnteresseerd in psychologie en deed de propeuse Toegepaste Psychologie aan de Fontys Hogeschool in Eindhoven. Ik kwam erachter dat ik één-op-één coaching erg leuk vind. Daarom deed ik ook nog een coachopleiding van

een half jaar.

Een fulltime loondienstverband is voor mij niet weggelegd vanwege mijn energieniveau. Omdat ik zoveel prikkels en informatie verwerk, ben ik snel moe. Daarom ben ik twee dagen per week eigen baas, dan werk ik op het gebied van social media, fotografie en coaching. Die combinatie is heel fijn voor mij!

Mijn kracht als HSP is mijn empathisch vermogen. Zonder dat ik zelf veel hoeft te zeggen, voelt een ander zich al door mij gehoord. Tot nu toe heb ik vooral losse coachingsessies gedaan met jonge meiden. Zij vinden het fijn om met iemand van hun eigen leeftijd te praten die snapt wat ze doormaken. Ik hoop in de toekomst ook workshops over hoogsensitiviteit te geven aan groepen.'

Heb je nog last van angstaanvallen?

'Geleidelijk aan leerde ik luisteren naar mijn lichaam en tegenwoordig bewaak ik mijn grenzen beter. Daardoor heb ik veel minder last van angst. Door rekening te houden met mijn hoogsensitiviteit heb ik de touwtjes in eigen handen. Ik kies echt meer voor mezelf. Ik hoeft niet mijn hele weekend vol te plannen, het is ook goed als ik vriendinnen eens in de drie weken zie in plaats van elke week. Rustige weekenden waarin ik niks hoeft, waardeer ik heel erg. Ik pak op tijd mijn rust, los van wat anderen daarvan vinden. De juiste mensen om je heen geven je ook de ruimte om dat te doen.

Als ik niet lekker in m'n vel zit, ga ik paardrijden, dat is voor mij echt ontspanning. Ik rijd meerdere keren per week op mijn paard door de bossen, daarna voel ik me altijd beter. De paardenstal is een van de weinige plekken waar ik helemaal tot rust kom. Ik voel me daar verbonden met mijn innerlijke kind.'

Sinds wanneer deel je video's over HSP zijn?

'In 2017 begon ik op Instagram met het delen van foto's en video's over fashion. Ik deelde mijn outfits om anderen te inspireren. Al snel had ik 5000 volgers en begon ik op TikTok. Het was gewoon een leuke hobby. In 2022 besloot ik ook mijn verhaal over hoogsensitiviteit te delen met mijn volgers. De eerste video over dat onderwerp ging heel hard en is inmiddels meer dan 750.000 keer bekeken. Veel meiden en jongens herkenden mijn verhaal en ik kreeg veel vragen over ►



Op ponykamp kwamen zoveel prikkels op me af dat ik alleen nog maar kon huilen en naar huis wilde

hoogsensitiviteit. Het aantal volgers groeide snel, zowel op Instagram als op TikTok. Ik werd benaderd door verschillende bedrijven om samen te werken. Daarmee verdien ik nu ongeveer 20 procent van mijn inkomen, maar het belangrijkste vind ik mijn video's over hoogsensitiviteit.'

Zijn er dingen die je niet deelt?

'Het meeste deel ik eigenlijk wel, ook als het even niet lekker gaat. Laatst ben ik verhuisd, een grote verandering, en daarvoor was ik uit balans. Door het te benoemen, laat ik zien dat ook die kant er mag zijn. Je kunt niet alleen maar goede dagen hebben, die indruk wil ik ook niet wekken. Ik wil juist dat mijn volgers weten dat slechte momenten ook bij het leven horen. Mijn volgers herkennen dat en sturen dan lieve, ondersteunende berichtjes. Op een bepaalde manier voelt dat voor mij als een soort vriendinnen die mij een hart onder de riem steken.'

Raak je overprikkeld van sociale media?

'Mijn schermtijd is zo'n vier uur per dag. In het begin vond ik dat ik op elk berichtje moest reageren, maar al snel beseftte ik dat ik dan aan mezelf voorbij zou gaan. Aan negatieve reacties geef ik sowieso nul aandacht. Als ik een reactie zie die me raakt of iemand deelt iets persoonlijks, dan probeer ik daar natuurlijk wel op te reageren. Mijn eerste neiging als ik overprikkeld dreig te raken, is lekker op bed gaan liggen met mijn telefoon. Maar ik weet inmiddels dat ik dan beter kan gaan paardrijden of wandelen. Ik doe thuis ook wel eens yoga-, ademhalings- of meditatieoefeningen.'

Hoe ga je als HSP om met oppervlakkigheid op sociale media?

'De opmerkingen die volgers onder mijn berichten plaatsen, zijn inderdaad best oppervlakkig. Maar zodra meiden mij een dm sturen, gaan we direct de diepte in. Ik merk dat ze mij snel vertrouwen. Mijn dm is een veilige haven waar iedereen mij een privéberichtje kan sturen. Veel meiden vinden het moeilijk om met vriendinnen te praten over hoogsensitiviteit. Ze worden niet begrepen en voelen vaak druk om met alles mee te doen. Door hun verhaal met mij te delen, voelen ze zich opgelucht. Ik hoop dat het contact hun de moed geeft om ook in hun omgeving het gesprek aan te gaan en kenbaar te maken hoe ze zich voelen. Sommige meiden vertellen dat ze veel hebben aan mijn tips en dat ik hen inspireer om voor zichzelf te kiezen. Dat geeft voldoening en is precies de reden waarom ik doe wat ik doe.' ◀

Ik wil dat mijn volgers weten dat slechte momenten ook bij het leven horen



Palmbomen en zonsondergangen

Je vindt Anouk op TikTok en Instagram onder de naam @palmsets. Anouk wilde niet haar eigen naam gebruiken, maar wilde een goede brand name. Ze bedacht welke dingen ze leuk vindt: palmbomen en zonsondergangen. Palmtree en sunset werd samen: Palmsets. Klinkt lekker toch?!