

Zo zet je je kwaliteiten optimaal in

Dat je als HSP beschikt over veel unieke talenten en kwaliteiten waardoor je een ideale werknemer bent, is natuurlijk heel mooi. Maar tegelijkertijd blijkt uit onderzoek dat je als hoogsensitief talent vaker uitvalt met klachten dan je minder gevoelige collega's. Meer inzicht krijgen in je gevoeligheid en je sterke kanten, helpt je om meer tot bloei te komen op de werkvloer, weet auteur en loopbaanadviseur Maria Schreuders.



Durf je bespreekbaar te maken wat je nodig hebt?

Je leest het steeds vaker: dat je als HSP unieke talenten en kwaliteiten hebt die maken dat je de ideale werknemer bent. Aan de andere kant vallen juist de gevoelige werknemers regelmatig uit met klachten. Meer dan hun collega's. Misschien toch niet zo handig die gevoeligheid? Want wat heb je aan die unieke capaciteiten als ze niet goed zijn voor je eigen mentale en fysieke gezondheid? Veel! Je moet alleen meer inzicht krijgen in je persoonlijke sensitiviteit en van daaruit bekijken wat je nodig hebt om beter met je kwaliteiten om te gaan.

Drie kernuitdagingen op het werk

In de kern heb je als HSP te maken met drie uitdagingen op het werk: de omgeving, je grote inlevings- en aanpassingsvermogen (oftewel je empathisch vermogen) en de intense beleving die je kunt ervaren. De uitdaging voor alle drie deze componenten is de vraag waar je invloed op kunt hebben en waar niet. En of je bespreekbaar durft te maken wat je nodig hebt.

De omgeving

Dankzij onderzoek (onder andere van Esther Bergsma, HSP en werk 2018) maar ook doordat ervaringen van hoogsensitieve werknemers steeds meer worden gedeeld en vastgelegd, is er meer bekend wat je als gevoelige werknemer nodig hebt op de werkvloer. Zo kwam onder andere naar voren dat een goede sfeer op de werkvloer heel belangrijk is, net als het krijgen van positieve feedback. Daarnaast floreer je meer als je betekenisvol werk kunt doen én de mogelijkheid hebt om je werk flexibel in te richten zodat het bij je past. Natuurlijk is

het erg fijn als er een goede werksfeer is en heb je daar maar beperkt invloed op. Daarom is het goed om te kijken waar je als werknemer wél invloed op hebt.

Eigen invloed

Om te beginnen kun je voor jezelf nagaan en bespreken met je werkgever hoe jij je werk wilt doen. Immers, het personeelsbeleid en de werkwijze binnen een organisatie wordt gemaakt voor de middenmoot, de norm. En daar hoor jij meestal niet bij omdat je alles intensiever beleeft. Natuurlijk is het best spannend om dat bespreekbaar te maken, maar waarom zou je wel een aangepaste stoel of computer kunnen krijgen bij fysieke klachten en geen aangepaste werkwijze zodat jij je werk beter kunt doen? Daarnaast kun je bij je leidinggevende en collega's aangeven hoe jij feedback wilt ontvangen. Bijvoorbeeld regelmatig met collega's evalueren hoe het met het werk gaat. Waarbij je eerst bespreekt wat er al goed gaat. Daarna kunnen jullie dan de verbeterpunten bespreken. En wordt er opeens een andere werkwijze ingevoerd? Ga dan eerst na of dat wel past voor jou en kijk hoe je het eventueel op jouw eigen wijze kan doen.

Andere werkwijze

De uitdaging hierbij is dat je je ervan bewust bent dat je wat anders nodig hebt en dat is niet altijd duidelijk. Vooral niet als je er niet bij stilstaat of nooit een andere werkwijze hebt geprobeerd. Doordat we tijdens corona anders moesten gaan werken, heb je misschien kunnen ontdekken welke werkomstandigheden goed voor jou zijn. Zoals bij Inge bijvoorbeeld. Voor corona werkte ze een dag thuis en alle andere dagen in een kantoor. Toen ze tijdens corona alle dagen thuis kon werken, ontdekte ze dat thuiswerken én meer bij haar paste én dat ze er beter door presteerde. Voor die tijd durfde ze dat nooit met haar leidinggevende te bespreken, omdat ze niet wilde afwijken van haar collega's. Nu komt ze alleen nog bij hoge uitzondering naar kantoor. Ze heeft nu meer energie en kan beter haar werk doen.

Leeg midden

Inge kwam er dus achter dat thuiswerken haar meer opleverde door het te doen. Door haar grote empathische vermogen en het feit dat ze zich gemakkelijk kan aanpassen aan haar omgeving, heeft ze altijd het werk gedaan zoals anderen het van haar verlangden. Terwijl ze op de werkvloer veel meer bezig was met de omgeving dan met zichzelf en

haar eigen werk. Doordat je aandacht en energie als hoogsensitieve werknemer naar de omgeving wordt getrokken, is er amper nog ruimte voor het 'eigen'. Je eigen gevoelens, behoeftes, gedachtes en werkzaamheden. Er is als het ware een 'leeg midden'. Je weet niet meer wat jij nodig hebt en wat je talenten zijn. Juist daarom is het zo belangrijk om inzicht te hebben in je eigen kunnen, je talenten, aanleg, behoeftes, kennis en ervaring. Kortom, jouw zelfbeeld en hoe je dit in je werk wilt inzetten.

Talenten van de HSP

Om meer vanuit je eigen kracht en behoeftes te werken, is het dus belangrijk om dat 'leeg midden' met een goed zelfbeeld op te vullen. Dit kun je doen door eerst te kijken naar de talenten die je als HSP in aanleg hebt. Onderstaand schema laat je zien hoe jouw talenten naar boven kunnen komen bij overprikkeling, wat het gemakkelijker maakt om ze te herkennen.

ALS TALENT	BIJ OVERPRIKKELING OF NIET (H)ERKENNEN ALS TALENT
Subtiel waarnemen	Overweldigd raken, je storen aan kleine dingen, moeite met veranderingen
Weloverwogen beslissingen kunnen nemen	Niet snel kunnen beslissen, blokkeren bij te veel keus
Creatief denken	Anderen begrijpen je niet, te moeilijk denken
Inlevingsvermogen hebben	Je eigen belang uit het oog verliezen, je te veel aanpassen, ongrijpbaar worden
Zelfreflectie toepassen	Zelfkritiek hebben, piekeren
Het zo goed mogelijk willen doen	Te lang doorgaan, energie laten weglekken, faalangstig zijn, onzeker zijn

Bron: Hoogsensitiviteit werkt! - Maria Schreuders, 2021

Als je weet waar je sterke kanten liggen, kun je die inzetten en meer zelfregie ervaren en je werk op een manier doen die bij jou past. Daarbij is het belangrijk om er elke dag bewust van te zijn dat je die hoogsensitieve eigenschappen hebt en dat de werkomgeving en regels zijn gemaakt voor de gemiddelde werknemer.



Personeelsbeleid wordt gemaakt voor de middenmoot, niet voor jouw hoogsensitieve eigenschappen

Intense beleving

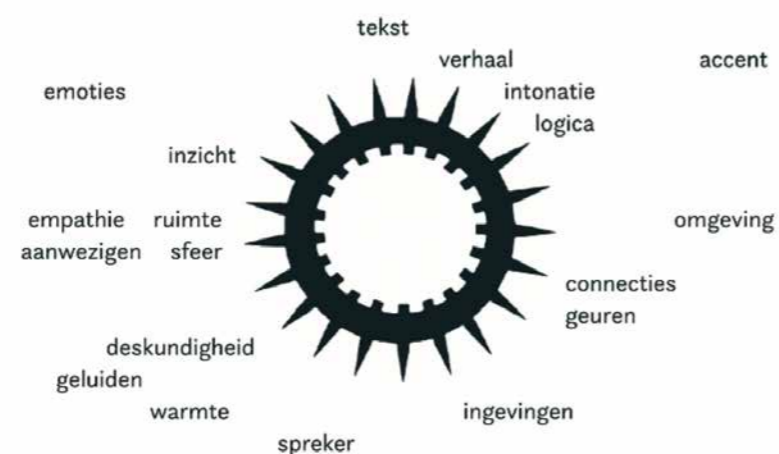
Dat je als hoogsensitieve werknemer behoefte hebt aan een prettige werkomgeving en een goed zelfbeeld, is ook weer direct verbonden met het feit dat je je werk als HSP vaak intens beleeft. Zowel positief als negatief. Als je werk doet dat je zinvol vindt en dat bij je past, dan kun

je daar intens van genieten. Is dat niet het geval, dan roept je werk eerder negatieve gevoelens op. Daarom is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen op de werkvloer en geregeld een moment voor jezelf te nemen. Sta dan even stil en vraag aan jezelf hoe het met je is. Vooral na contact met bijvoorbeeld collega's of na een vergadering. Zo kom je even los van de omgeving en de eventuele gevoelens die je van anderen hebt overgenomen. Je kunt dan onderzoeken welke gevoelens van jou zijn en welke van de ander. Al die elementen samen, een voor jou fijne omgeving, het kennen van je

talenten en het graag doen van je werk, gaan je helpen om als werknemer meer vanuit je eigen behoeftes te gaan leven en te werken. Want zo komen ook jouw talenten echt tot bloei op de werkvloer.

Maria Schreuders is auteur van het boek 'Hoogsensitiviteit werkt!', zelfstandig loopbaanadviseur in haar eigen praktijk Fenix-coaching én is zelf hoogsensitief. Meer info: www.hoogsensitiviteitwerkt.nl

Niet-HSP



HSP



Bron: Follow your senses, Felix Brabander, 2010, 'Het lege midden'.

de WERK vraag

Hoe kan ik optimaal gebruik maken van de huidige arbeidsmarkt? Er zijn veel banen en er is veel werk, maar hoe weet ik nu wat bij mij past? En vooral: hoe vind ik die baan?

In deze krappe arbeidsmarkt is het zeker de moeite waard om eens rond te kijken als je niet meer echt happy bent met je werk. Zo goed als alle beroepsgroepen kampen met een tekort. Keuze te over dus. Voordat je effectief gaat zoeken naar een nieuwe baan, is het goed eerst te onderzoeken wat jij wilt. Breng in beeld wat voor jou het ideale werk en de ideale werkplek is als hoogsensatieve professional door deze vragen te beantwoorden:

- Wat geeft jouw werk zin?
- Vanuit welke waarde wil jij werken?
- Wat zijn jouw sterke kanten?
- Wanneer ervaar jij flow in je werk?
- Op wat voor plek wil jij werken?
- Hoe ver wil je reizen?
- Bij wat voor soort organisatie wil je werken?
- Met welke kanten van jouw hoogsensitiviteit moet er rekening worden gehouden in het werk?

Door deze vragen voor jezelf na te gaan, krijg je een goed beeld van welk werk en werkomgeving passend is voor jou als HSP. Met de antwoorden kun je vervolgens gaan zoeken naar geschikt werk. Een handige manier hiervoor is door te googelen op steekwoorden uit jouw overzicht samen met het woord 'vacature'. Vergelijk de vacatures die hieruit komen met de werkinhoud van het overzicht dat je hebt gemaakt. Overigens: voldoe je niet helemaal aan de eisen? Laat dat je niet tegenhouden om tóch te reageren. Er is een grote vraag naar personeel en je kunt bijvoorbeeld ook een training of cursus volgen in je nieuwe baan om zo toch beter aan het gevraagde profiel te voldoen.

Wil je hulp bij het vinden van een nieuwe uitdaging? De overheid heeft verschillende initiatie-

ven om je in je zoektocht te ondersteunen én je te blijven ontwikkelen. Ze zijn kosteloos en bestaan onder andere uit loopbaangesprekken, hulp bij het maken van je cv of het voorbereiden van sollicitatiegesprekken. Hier kun je gebruik van maken ongeacht of je werkloos bent of een baan hebt.

Deze begeleiding is niet speciaal voor HSP's. Bekijk dus goed waar jij specifiek behoefte aan hebt. Je kunt tijdens een begeleidingstraject natuurlijk wel aangeven wat jij graag wil als het gaat over jouw hoogsensatieve eigenschappen. Soms kan er een traject via een re-integratiebureau ingezet worden dat zich specifiek richt op het vinden van een passende baan die rekening houdt met jouw grotere gevoeligheid. Dat kan als je een uitkering hebt via het UWV en dit is ook mogelijk als je een baan hebt. Vraag in dat geval naar mogelijkheden bij het

De overheid helpt je kosteloos met loopbaanbegeleiding

regionaal mobiliteitsteam. Dit is een initiatief van de vakbonden, UWV en gemeenten. Kijk op www.hoewerktnederland.nl/onderwerpen. Ga vervolgens naar: ik heb werk of ik zoek werk.

In Vlaanderen zijn er vanuit de overheid andere initiatieven om je te ondersteunen bij het vinden van passend werk. Ga voor meer informatie naar de www.vdab.be, de website van de Vlaamse Dienst voor Arbeidsbemiddeling en Beroepsopleiding. Soms worden er speciale online masterclasses gegeven voor HSP's. Veel succes!

Tekst: Maria Schreuders