

Leidinggeven aan hoogsensitieve personen?

Hoogsensitieve medewerkers zijn doorgaans zeer betrokken bij het werk en zeer consciëntieus. In een aangename omgeving met veel ruimte voor eigen invulling functioneert de hoogsensitieve medewerker meestal uitstekend.

Als daarentegen de sfeer onaangenaam is, de werkdruk hoog (stress veroorzakend) en er geen vertrouwen is, dan is de kans groot dat de hoogsensitieve medewerker problemen ervaart. Verminderd functioneren kan ook veroorzaakt worden door privéomstandigheden.

Een leidinggevende die begrip toont voor de 'eigen' wijze waarmee een medewerker in het werk en in het leven staat, kan erop vertrouwen dat het geleverde werk van hoog niveau is

In praktische zin betekent dit onder andere

- ✓ Ruimte geven om het werk op een eigen manier in te vullen.
- ✓ Vertrouwen stellen in het kunnen van de werknemer.
- ✓ Een rustige omgeving bieden.
- ✓ Positieve feedback en complimenten geven.
- ✓ Respecteren dat de werknemer haar of zijn grenzen aangeeft.
- ✓ Specifieke kwaliteiten (h)erkennen en aanspreken.

Als een hoogsensitief persoon is vastgelopen in het werk is dat vaak vanwege een combinatie van persoonlijke eigenschappen en processen of aspecten die werkgerelateerd zijn. Soms is het nodig om voor beide aandacht te hebben zodat het werk weer een plezier wordt.

Tip

Aspecten die hierboven genoemd zijn om het leven van hoogsensitieve mensen op het werk aangenamer te maken, kunnen ook gelden voor medewerkers die gemiddeld sensitief zijn. Bij een bepaalde mate van rust is immers iedereen gebaat, niet in de laatste plaats de (hoogsensitieve) leidinggevende.

Informatie

www.vereniginghooggevoelignederland.nl

Deze website bevat informatie over de landelijke vereniging Hooggevoelig Nederland. De vereniging heeft tot doel personen met elkaar in contact te brengen die affiniteit hebben met hooggevoeligheid.

Aron E.N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368. doi:10.1037/0022-3514.73.2.345

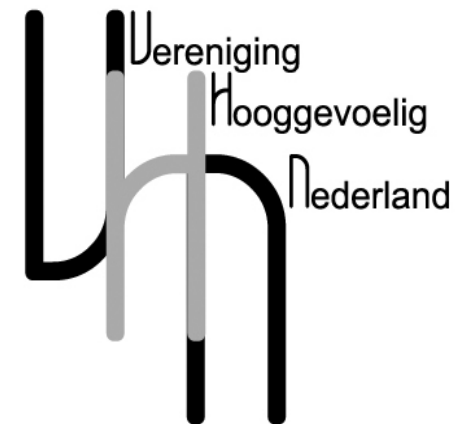
Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). High sensory-processing sensitivity at work. *International Journal of Stress Management*, 15, 189-198. doi:10.1037/1072-5245.15.2.189

Colofon

Deze folder is een initiatief van de Werkgroep Hoogsensitiviteit en Wetenschap van de Vereniging Hooggevoelig Nederland in samenwerking met mevr. M. Schreuders, Fenikscounseling, gespecialiseerd in re-integratie.

Hoogsensitiviteit en werk

Het belang van (h)erkenning bij werknemers



Wat is hoogsensitiviteit?

Voor de meeste mensen zijn prikkels uit de omgeving, zoals fel licht, harde geluiden, drukke winkelstraten of een nare sfeer weliswaar niet aangenaam, maar ze kunnen zich er redelijk makkelijk voor afsluiten. Er is echter ook een groep mensen voor wie dergelijke situaties dermate onaangenaam zijn dat ze erdoor overweldigd worden. Deze groep mensen wordt hoogsensitief genoemd (Aron & Aron, 1997).

Hoogsensitiviteit is een eigenschap van het zenuwstelsel. Prikkels afkomstig van buitenaf of vanuit het eigen lichaam worden slecht gedempt en kunnen daardoor een zodanige invloed hebben op de persoon dat deze er door overvoerd wordt. Een hoogsensitief persoon heeft geen ziekte. In tegendeel het hoort tot de natuurlijke variatie in mensen en dieren. Ongeveer 20% bezit deze (aangeboren) eigenschap die even vaak voorkomt bij mannen als bij vrouwen.

Hoogsensitiviteit en werk

Iemand die hoogsensitief is heeft doorgaans kenmerken van 'de ideale werknemer'. Hij of zij werkt hard en is dikwijls loyaal en betrokken bij het werk en/of de organisatie. Hoogsensatieve personen, die niet geleerd hebben met hun eigenschap om te gaan, lopen echter meer risico op het ontwikkelen van burnoutverschijnselen. Dit betekent dat hoogsensatieve personen meer kans hebben op het ontwikkelen van emotionele en cognitieve uitputtingsverschijnselen en een verminderd werkgericht zelfvertrouwen.

Burnout wordt vooral veroorzaakt door werkgerelateerde factoren, zoals een hoog ervaren werkdruk. Het is mogelijk dat hoogsensatieve personen, juist omdat zij prikkels anders verwerken, meer kans hebben om uitgeput te raken in een stressvolle werksituatie. Onderzoek heeft aangetoond dat zowel de hersenen van hoogsensatieve personen als die van mensen met een burnout anders werken. In beide gevallen wordt er wel gezegd dat er een diepere, bewustere (in plaats van automatische) verwerking zou plaatsvinden. Dit vergt meer mentale inspanning en zou de uitputtingsver-

schijnselen kunnen verklaren. Onderzoek toont inderdaad aan dat hoogsensatieve personen vaker stress ervaren en een hogere herstelbehoefte hebben tijdens en na het werk. Daarnaast kunnen een doorgaans lagere zelfacceptatie, (sociale) angst en een sterke emotionele betrokkenheid ook risicofactoren zijn voor het ontwikkelen van een burnout.

Hoogsensatieve personen, die geleerd hebben om met hun eigenschap om te gaan, blijken daarentegen wel in staat om de bijzondere kwaliteiten van hoogsensitiviteit, zoals het empathisch vermogen en de creativiteit, voor het werk en/of de organisatie in te zetten. Het is daarom belangrijk dat hoogsensatieve personen zich bewust worden van hun eigenschap en er mee om leren gaan.

Kwaliteiten van hoogsensatieve personen

- ✓ **Opmerkingsgave.** Heeft een verscherpte waarneming van omgevingsfactoren zoals inrichting, geluid, licht en atmosfeer van een (werk)ruimte
- ✓ **Inlevingsvermogen.** Voelt emoties en spanningen van anderen aan waardoor zij zich goed kunnen afstemmen op de behoeftes van de klant
- ✓ **Betrokkenheid.** Ervaart een sterke betrokkenheid bij het werk, de collega's en de organisatie
- ✓ **Verantwoordelijkheidsgevoel.** Voelt zich meer dan anderen verantwoordelijk voor de organisatie, haar medewerkers en het eigen werk
- ✓ **Reflectievermogen.** Denkt goed na over hoe een taak het beste uitgevoerd kan worden en is in staat om op een hoger niveau problemen te analyseren en naar antwoorden te zoeken
- ✓ **Intuïtief.** Denkt en handelt op basis van innerlijk weten
- ✓ **Idealistisch.** Ziet het werk in het teken van een hoger levensdoel; het werk betekent vaak meer dan alleen geld verdienen
- ✓ **Perfectionistisch.** Heeft de neiging hoge eisen te stellen aan het eigen werk en dat van anderen

- ✓ **Consciëntieus.** Is zeer precies en nauwgezet in de taakopvatting; de inzet is vaak meer dan 100%
- ✓ **Individualistisch.** Is vooral goed in zelfstandig taken uitvoeren en werkt graag in eigen tempo en werkt het liefst alleen in een eigen ruimte
- ✓ **Creatief.** Denkt en handelt onafhankelijk, verrassend en visionair

Valkuilen van hoogsensatieve personen

- ✓ Is snel **overprikkeld**
- ✓ Heeft nogal eens **faalangst** en weinig **zelfvertrouwen**
- ✓ Is gevoelig voor **druk** van buitenaf zoals deadlines, competitiedrang, een slechte relatie met collega's of manager, slechte werksfeer en de spanningen die met reorganisaties gepaard kunnen gaan
- ✓ Voelt **spanningen en emoties** van anderen zodanig dat het lijkt alsof deze van henzelf zijn
- ✓ Vertoont '**Sub'-assertief** gedrag, dat ertoe leidt dat de eigen grenzen niet worden aangegeven of dat men zich terugtrekt bij stress en problemen
- ✓ Vertoont '**Over'-assertief** gedrag, dat zich kan uiten in woede en boosheid die ogenschijnlijk zonder duidelijke aanleiding ontstaat
- ✓ Heeft moeite met **focussen** bij grote hoeveelheden werk en met het uitvoeren van verschillende soorten werkzaamheden tegelijkertijd
- ✓ Heeft moeite met **veranderingen**
- ✓ Heeft moeite met het vinden van een **passende werkplek**