

Hoogsensitieve high sensation seeker Sander Bongers (55) heeft een relatie, is vader van twee dochters (24) en werkt als docent beeldende vakken op een middelbare school. Geregeld worstelt hij met de juiste balans in zijn leven. Zijn laatste therapeut testte hem op ADD en noemde ook de term hoogsensitiviteit. Dat, in combinatie met een grote behoefte aan spanning en prikkels, is best een lastige combinatie...

'Met mijn
ogen dicht
op de brommer'

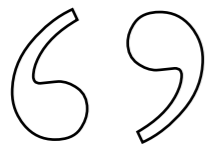


Voelde je je als kind anders dan leeftijdgenoten?

“Ik vond andere kinderen een beetje raar en snapte hun gedrag vaak niet. Pestgedrag, aanstellerij en egoïstisch gedrag aanschouwde ik met verwondering. Er waren maar een paar kinderen die ik interessant vond om mee om te gaan. Van de rest van de kinderen uit mijn klas kende ik de namen niet eens. Op een dag kwam er een nieuw jongetje bij mij in de klas. We werden direct door elkaar aangetrokken. In het eerstvolgende speelkwartier zochten we elkaar op en gingen we vechten, het gebeurde gewoon. Er was geen winnaar, maar vanaf die dag was hij mijn beste vriend; wij begrepen elkaar.”

Vonden leerkrachten dat je anders was dan andere kinderen?

“Op een van mijn rapporten staat dat ik altijd het laatste woord wilde hebben. Hoewel ik bij vreemden verlegen was, sprak ik me in de klas uit als ik het ergens niet mee eens was.



In mijn werk kunnen dingen die leerlingen in hun thuissituatie meemaken me erg aangrijpen

Ik had veel discussie met leerkrachten, had vaak commentaar als ik terecht werd gewezen. Ik denk achteraf dat het een kick gaf om te kijken hoever ik kon gaan. Verder was ik een dromer die niet vaak met de les bezig was, maar vooral uit het raam zat te kijken. Ik fantaseerde over het bouwen van mijn eigen vliegtuig en beleefde spannende avonturen in mijn hoofd. Zo verzoon ik ooit een verhaal over de zwarte handschoen die mensen vermoordde. Of ik bedacht het plan om na school met een stel jongens in het natuurgebiedje aan de IJssel zwaardgevechten te houden.”



Wanneer hoorde je voor het eerst over hoogsensitiviteit?

“Een vriend zei ooit tegen mij: ‘Jij bent anders dan de rest, je bent een gevoelige jongen’. Een andere vriend die zelf AD(H)D heeft, wist zeker dat ik dat ook heb. Ik ben daar toen wel dingen over gaan opzoeken om erachter te komen waarom ik best wel wat problemen heb met balans en geluk vinden in mijn leven.

Een aantal jaren geleden had ik een leerling in mijn mentorklas met meerdere diagnoses op het mentale vlak. Ook las ik in zijn dossier dat hij HSP is. Zijn ouders vertelden mij dat hij continu overprikkeld was. Ik herkende daarvan niets bij mezelf; ik ben nooit overprikkeld door geluid of drukte, ik heb juist veel prikkels nodig omdat ik me anders niet gelukkig voel.

Een van mijn dochters, die erg op mij lijkt, kwam vanwege sombere gedachten op jonge leeftijd bij een creatief therapeut terecht. Die vrouw gebruikte de term HSP voor mijn dochter. Pas toen ging ik denken dat het misschien ook op mij van toepassing is. Ik ben namelijk wel enorm gevoelig voor sferen en situaties. Zo kan ik intens genieten van kunst of muziek, van sommige nummers moet ik zelfs huilen. In mijn werk kunnen dingen die leerlingen in hun thuissituatie meemaken me ook erg aangrijpen.

In mijn eigen zoektocht ben ik onlangs bij een therapeut terechtgekomen die ook de term HSP liet vallen. Ik heb online meerdere tests gedaan en daar kwam inderdaad uit dat ik hoogsensitief ben.”

Hoe vind je het dat je hoogsensitief bent?

“Voor mij voelde het tot nu toe meer als een handicap dan een talent. Dat ik enorm van muziek of kunst kan genieten is natuurlijk prettig. Ik kan ook erg genieten van een feest als iedereen het naar zijn zin heeft. Maar mijn gevoeligheid voor situaties is soms ook lastig. Ik kan heel erg lijden onder een ruzieachtige sfeer of als iemand het duidelijk niet naar z'n zin heeft of ergens last van heeft. Bij nare of ongemakkelijke situaties voelt het letterlijk alsof er stekeltjes in mijn lichaam zitten. Toen ik begin 20 was, was er veel gedoe in mijn vriendenkring en toen heb ik er bewust voor gekozen mijn antennes als het ware af te breken. Ik weet niet hoe ik dat gedaan heb, maar het werkte wel. Ik kon me afsluiten voor andermans ellende en weer genieten van het uitgaan. Het betekende wel dat alles een beetje langs me heen ging, ook de leuke dingen.

Een ander nadeel van hoogsensitief zijn, is dat ik situaties altijd vanuit alle mogelijke standpunten bekijk. Daardoor haal ik veel informatie uit een situatie en begrijp ik situaties door en door. Maar ik heb ook veel tijd nodig om al die informatie te verwerken.

Ik merk dat ik de laatste jaren langzaam bezig ben met het herstellen van mijn antennes en me weer meer openstel voor sferen en situaties in mijn omgeving. Als je ermee leert omgaan, kun je er wel degelijk iets aan hebben dat je hoogsensitief bent. Ik denk bijvoorbeeld dat ik onbewust best wel goed ben in mijn werk: ik heb goed contact met mijn leerlingen, zij voelen zich prettig bij mij. Ook ga ik goed om met collega's en ouders. Hoogsensitief zijn heeft bovendien invloed op mijn creativiteit en muzikaliteit. De meeste kunstenaars zijn gevoelige typjes.”

Hoe kwam je erachter dat je ook een high sensation seeker bent?

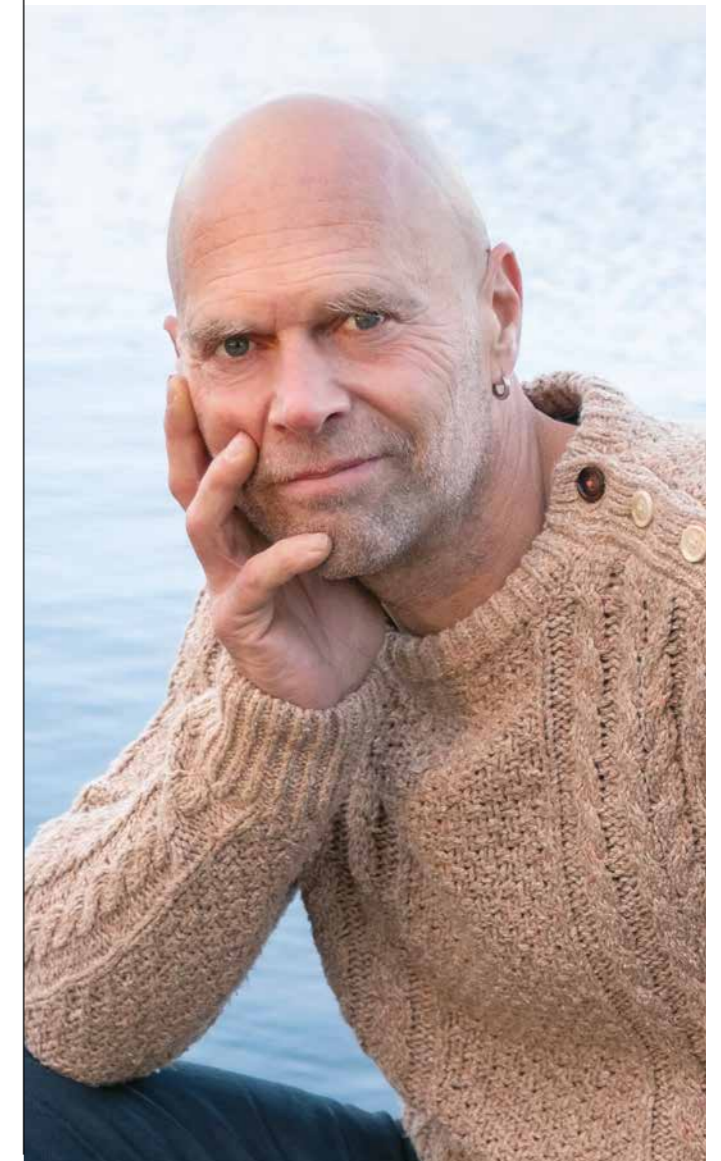
“Laatst kwam ik een oude vriend tegen, ook een HSP. Wanneer wij elkaar tegenkomen, gaat het ergens over, we gaan gelijk de diepte in. Hij vertelde dat hij behalve HSP ook HSS is en dat hij dacht dat ik dat ook was. HSP en HSS schijnen met elkaar te maken te hebben. Toen ik er informatie over opzocht, dacht ik direct: ik ben al mijn hele leven een high sensation seeker!

Toen ik 2 jaar was, kwam mijn oma een keer oppassen.



Hoogsensitief zijn heeft invloed op mijn creativiteit en muzikaliteit. De meeste kunstenaars zijn gevoelige typjes

We woonden in een flat in Rotterdam en er stond een metershoge stapel houten verhuiskisten in de hoek van de kamer. Ik was daar opgeklommen en in slaap gevallen in de kleine ruimte tussen de bovenste kist en het plafond. Mijn oma heeft doodsangsten uitgestaan: ze was haar tweejarige kleinkind kwijt op de zevende verdieping van een flat... ▶





Vanaf mijn lagereschooltijd deed ik steeds meer spannende dingen: op daken klimmen, met vloten de IJssel oversteken, afgebrande huizen bezoeken, inbreken in bouwketen en grote vuren stoken. Mijn ouders namen mij op jonge leeftijd al mee op avontuurlijke vakanties: berg- en zeiltochten maken, rotsklimmen en skivakanties. Ik vond het allemaal geweldig en was nergens bang voor.

Tijdens de middelbare school veranderde mijn avontuurlijk spel in wat meer foute bezigheden zoals inbreken in scholen, autorijden zonder rijbewijs of met mijn ogen dicht op de brommer een kruispunt oversteken. De spanning van tevoren en de bak adrenaline als het gelukt was, vond ik heerlijk!

In hoeverre heb je er last van dat je altijd maar sensatie zoekt?

"Ik hou nog steeds enorm van gevaar en avontuur en heb daarom allerlei spannende sporten beoefend: catamaranzeilen, mountainbiken, alpinisme, windsurfen, paragliden, golfsurfen, schaatstochten maken op (dun) natuurijs, kitesurfen, longboarden en sportklimmen. Als ik thuis op de

69

Met mijn ogen dicht op de brommer een kruispunt oversteken. De spanning van tevoren en de bak adrenaline als het gelukt was, vond ik heerlijk!

bank blijf zitten, word ik ongedurig. Om rust te vinden, moet ik elke keer mijn kicks krijgen door de spanning van dat soort sporten te ervaren. Als ik te weinig prikkels krijg, vind ik mijn leven saai en word ik depressief. Het liefst doe ik dingen die in principe dodelijk zijn, maar de overlevingskans moet wel redelijk groot zijn.

Op momenten dat het bijna misgaat, toen ik bijvoorbeeld een keer tijdens catamaranzeilen in een grote storm terechtkwam, voel ik me op mijn best. Dan voel ik dat ik leef, heerlijk. Momenteel ga ik elke week boulderen, dat is klimmen zonder touw. Ik wil graag op een redelijk hoog niveau sporten en mezelf blijven uitdagen en verbeteren. Daarom moet het minstens drie keer per week, anders voel ik dat ik weer afglijd in een grijze wereld. Een paar keer per jaar ga ik met vrienden boulderen in Frankrijk. In 2019 en 2020 ben ik in de zomervakantie zes weken gaan werken als schipper op een zeiljacht in Griekenland.

Mijn vriendin laat me gelukkig vrij om iedere keer weer die sensatie op te zoeken. Zelf heeft ze die behoefte absoluut niet. Dat vind ik wel jammer..."

Hoe vind je balans in je leven?

"Geen idee! Balans is nou precies datgene wat ik zelden heb in mijn leven. Naar omstandigheden gaat het momenteel best goed hoor, ik heb wel slechtere periodes meegemaakt. Mijn huisarts zei laatst tegen mij dat het best knap is dat ik ondanks de manier waarop mijn brein werkt toch een vaste baan, een langdurige relatie en een gezin heb. Mijn grote behoefte aan spanning en prikkels en de terugkerende opeenvolging van ups en downs zorgen ervoor dat ik mijn leven op een onevenwichtige manier leef. Maar misschien zit de balans die bij mij past juist in de continuïteit van die onevenwichtigheid." ◀