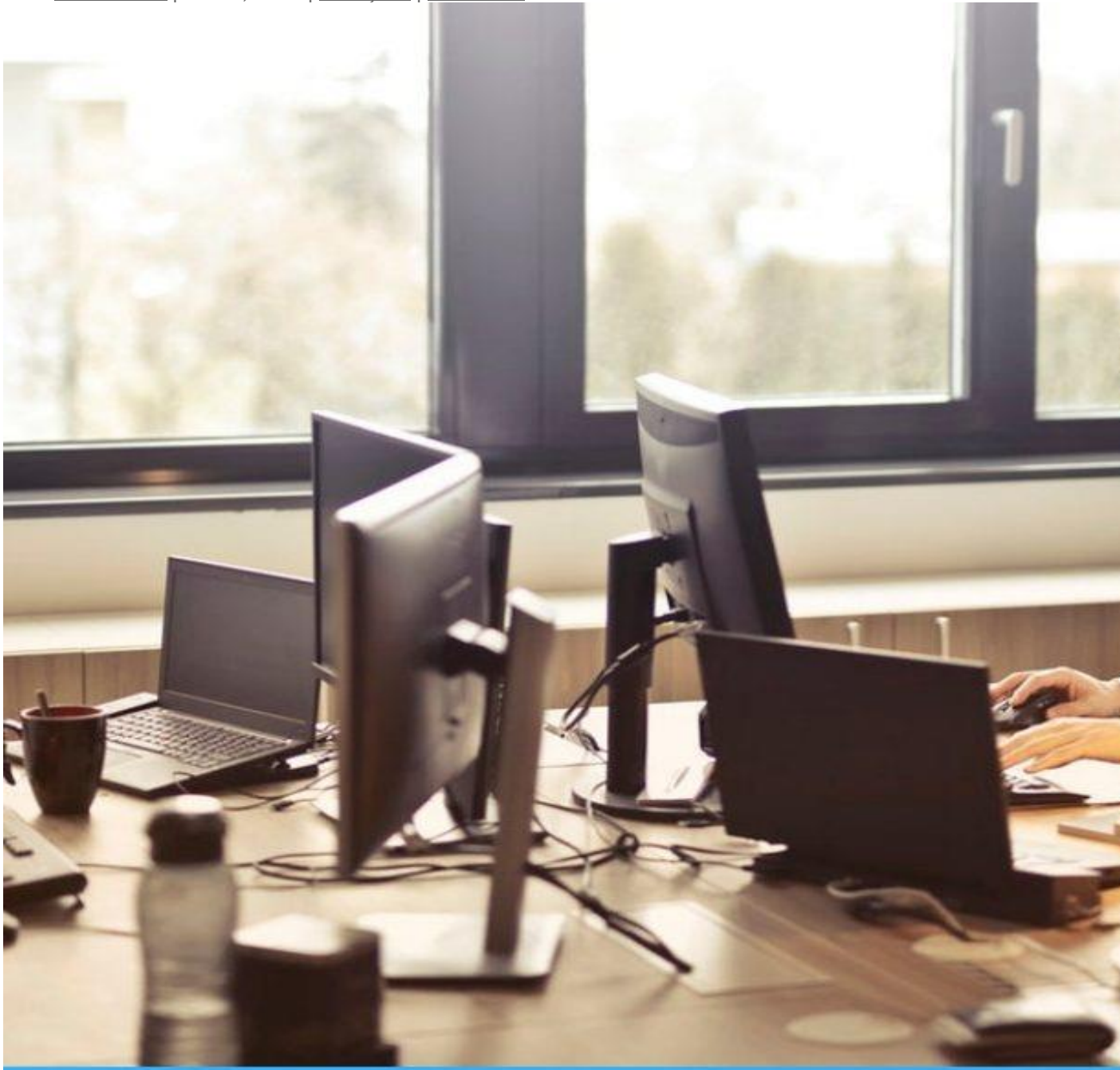


De hoogsensitieve werkplek

door [Gast-auteur](#) | feb 12, 2019 | [bedrijven](#) | [0 Reacties](#)



In mijn werk als coach en als ervaringsdeskundige heb ik de kracht én de kwaliteiten van de hoogsensitieve eigenschap altijd benadrukt en daar de focus opgelegd. Neemt niet weg dat de hoogsensitieve eigenschap ook zorgt voor een bepaalde kwetsbaarheid en daardoor andere arbeidsomstandigheden nodig heeft. En als we daar geen aandacht aan besteden dan belemmert dat de ontwikkeling van onze kwaliteiten en competenties in ons dagelijks leven en op de werkvloer. Terwijl we een hele mooie bijdrage kunnen leveren aan deze maatschappij.

Kantoortuin

De tendens op veel werkplekken is een open ruimte of een kamer met blokken bureaus. De gemiddelde werknemer heeft geen plek voor zichzelf. Veel flexplekken, iedere dag ergens anders zitten, geen zekerheid. Veel onrust, geluiden, te veel licht, emoties, onzekerheid. Bij de hoogsensitieve werknemer zelf, maar ook bij de collega's. En de hoogsensitieve werknemer pikt al die gevoelens op. Niet één voor één maar als een grote brei in het hoofd en lichaam. De concentratie is volkomen weg.

Vaak wordt als tip gegeven: zet een koptelefoon op en luister naar muziek. Er zijn zelfs koptelefoons die alle andere geluiden wegfilteren. Maar dat is niet voldoende voor een hoogsensitief persoon! De onrust, de onzekerheid, de emoties tussen de collega's die filter je niet weg door een koptelefoon.

Harmonie

Hoogsensitieve werknemers kunnen hun werk alleen doen in een harmonieuze omgeving. Is er een werkomgeving die constant harmonieus is? Ik moet hem nog vinden. Er is altijd wel een dingetje. Tussen medewerkers onderling, tussen een medewerker en de leidinggevende, collega's hebben thuis problemen en die bespreken dat. Een koptelefoon houdt die emoties en onrust echt niet allemaal tegen.

Er even uitlopen en diep ademhalen? Gronden? Het zijn mooie ideeën. Het helpt even. Maar zodra je terug bent op de werkvloer zal alles je weer opnieuw raken. Ook je afsluiten, mentaal, is niet mogelijk. Dat vergt zoveel energie dat je je niet kan concentreren op je werk. Bovendien ben je dan bekaf aan het eind van de dag door het afsluiten terwijl je bijna niet productief bent geweest.

Twijfel aan jezelf

Als je je niet bewust van bent dat dit allemaal gaande is bij jou en krampachtig probeert om je werk te blijven doen zoals je collega's zal je steeds meer aan je zelf gaan twijfelen. Ben je eigenlijk wel geschikt voor dit werk? Misschien moet je iets anders gaan doen? Is dit werk te hoog gegrepen voor jou? Meestal is dat niet het geval: het werk is inhoudelijk wel passend maar de omgeving niet.

Langzamerhand zal je je steeds meer onzeker gaan voelen en verpieteren. Je wordt ziek of gaat op zoek naar een baan beneden je niveau. Je denkt immers dat het niveau niet passend is, terwijl het de werkplek is.

Kunnen hoogsensitieve mensen dan niet werken binnen een organisatie? Ja zeker wel. Er zal alleen wel rekening moeten worden gehouden met de werkplek. En uit eigen ervaring weet ik dat het niet gemakkelijk is om een werkplek te vragen en creëren, die aan de eisen voldoen van een hoogsensitief persoon.

Hoe komt het dat deze, toch eenvoudige oplossing, zou je zeggen, vaak niet gerealiseerd wordt?

Barbapappa

Het start bij ons: de hoogsensitieve werknemer.

Eén van onze kwaliteiten, tevens valkuil, is dat wij ons goed kunnen schikken naar wat de ander van ons verwacht. Ik noem dat de *Barbapappa eigenschap*: wil je dat we rond zijn, zijn we rond. We vergeten dan even dat rond zijn niet gezond is voor ons. We gaan dan lang mee met de eisen van de omgeving totdat het echt niet meer gaat en worden ziek.

Belangrijk is dus: uit de kast komen: vertellen aan je leidinggevende dat jij iets anders nodig hebt dan je collega's om productief te zijn. En dat is niet gemakkelijk, ik zal de eerste zijn die dat beaamt. Maar het is kiezen tussen ziek worden of je talenten kunnen inzetten. Het is kiezen tussen overleven op de werkvloer of echt werkplezier en kwaliteit leveren.

Wat heb jij nodig?

Voordat je met je leidinggevende in gesprek gaat ga je goed voor jezelf op een rijtje zetten wat jij nodig hebt. Meer thuiswerken? Een werkplek waar je alleen kan werken? Vertel de leidinggevende ook dat de organisatie er alleen maar baat bij heeft. Je bent productiever en je zal veel efficiënter en met meer kwaliteit kunnen werken.

Wat ook heel belangrijk is: steun van je collega's. Dat klinkt ook weer heel logisch en eenvoudig maar dat is het niet. Collega's kunnen jaloers zijn, als jij wel een passende werkplek krijgt en zij niet. Het mooie zou zijn als je samen met andere hoogsensitieve werknemers elkaar kan ondersteunen in de behoeftes. (En je ziet vaak meerdere hoogsensitieve werknemers bij dezelfde werkgever). Dat gebeurt niet vaak genoeg. Wat ik wel zie is dat hoogsensitieve werknemers zich blijven aanpassen op de kantoortuin ten koste van hun gezondheid. Uit angst? Uit gewoonte? Niet anders willen lijken?

Jammer, want als je elkaar ondersteunt in deze situatie kun je een vuist maken.

Ook deze woorden lijken weer een gemakkelijke oplossing: als je nou maar voor jezelf opkomt kun je overal werken als hoogsensitief persoon. Maar dat is nu net de kern: dat is het meest moeilijke voor vele hoogsensitieven. Met een verleden waarin je niet werd geaccepteerd om wie je was moet je nu om die reden assertief zijn en voor jezelf opkomen.

Eens bestond er een vereniging voor hoogsensitieve mensen in Nederland. Die is er niet meer. Ik heb ook lang gedacht: waarom eigenlijk een vereniging? We zijn toch niet anders dan anderen. En nu denk ik dat het misschien toch handig is om een netwerk op te richten voor werkende hoogsensitieve

waar we elkaar kunnen ondersteunen in gesprekken bij onze werkgevers. Door te delen hoe anderen het hebben aangepakt, om elkaar te helpen door gesprekken met leidinggevenden voor te bereiden. Zodat ook wij onze talenten kunnen blijven inzetten.

Nog even op een rij:

- Ga na wat voor jou een goede werkplek is. Ga niet uit van wat de werkgever volgens jou nu te bieden heeft. Ga uit van jouw behoeften, daarna ga je in gesprek wat het meest haalbare is.
- Niet meer dan een uur per dag in een kantoortuin of gezamenlijke werkkamer.
- Zoek steun bij collega's die ook hoogsensitief zijn of iemand die jou kan ondersteunen bij jouw "missie" in het vinden van een passende werkplek.
- Bij veel werkgevers kun je thuiswerken. Soms is dat standaard 1 dag per week. Bespreek dat als jij meer thuiswerkt daar iedereen van profiteert.
- En als je geen steun in je omgeving kunt vinden: schakel een coach in die ervaring heeft met de hoogsensitieve eigenschap en werk. Een paar gesprekken kunnen je helpen om je werk leuk te blijven vinden en kwaliteit te leveren.

Maria Schreuders (1958) is zelfstandig Loopbaan adviseur bij Fenikscoaching en adviseur werk bij het UWVWerkbedrijf. Zij schrijft graag over hoogsensitiviteit en werk omdat zij ziet dat de hs werknemer vaak het eigen potentieel nog niet goed benut. Haar missie is de hoogsensitieve werknemer bewuster te maken van de eigen rol en regie daarin en hen daarin te ondersteunen zodat zij hun hoogsensitieve eigenschap als kracht in kunnen zetten zonder de kwetsbare kant uit het oog te verliezen. Lees verder over Maria www.fenikscoaching.nl

Bewaren

