

In de massagepraktijk komen steeds vaker klanten die bij de intake aangeven hooggevoelig of HSP'er te zijn. De termen HSP en hooggevoeligheid worden veelal door elkaar gebruikt. Alvorens de massage af te stemmen op de conditie van de klant is het van belang om goed in kaart te brengen wat hooggevoeligheid inhoudt. In dit artikel komen tips aan de orde voor personen die hooggevoelig zijn met praktische tips voor de masseur.

# Hooggevoeligheid (II)

De eerste stap is kijken naar hoe hooggevoeligheid zich fysiek, emotioneel en mentaal kan uiten. Onderzoek daarbij systematisch welke prikkels schadelijk voor je zijn. Denk daarbij aan voeding, drank, geur, straling of geluid. Wanneer je voor jou schadelijke prikkels ontdekt, kijk dan of je ze kunt verwijderen of neutraliseren. Voedingsintoleranties en allergieën zijn van belang om in kaart te brengen en overprikkeling te vermijden. Daarvoor is veelal specialistische hulp nodig van bijvoorbeeld een allergoloog, mesoloog of natuurarts. Vraag indien nodig heel gericht coaching of therapeutische hulp van een gespecialiseerde therapeut die ervaring heeft met hooggevoeligheid. Onderzoek wat de oorzaak is van je hooggevoeligheid om daar zicht op te krijgen en ondersteuning te krijgen hoe hiermee om te gaan. Zo kun je leren om te gaan met je eigen pijn - uit het verleden en het heden - waardoor je minder open staat voor de pijn van anderen.

## TIP VOOR PERSONEN MET HOOGGEVOELIGHEID

- Zonder jezelf regelmatig af van anderen door in een rustige ruimte te ontspannen.
- Zorg voor voldoende ventilatie van je huis en werkruimte.
- Ga wandelen in de natuur om je hoofd leeg te maken en je vitaliteit hoog te houden. Door te wandelen gaat de energie weer stromen naar alle delen in het lichaam.
- Versterk je lichaam met meer kracht in je buik, benen en voeten. Hierbij zijn grondingsoefeningen aan te raden.
- Tuinieren en schilderen zijn activiteiten die de gronding herstellen. Luister naar rustgevende muziek.
- Voorkom dat je overprikkeld raakt door social media door niet alle kanalen tegelijk te gebruiken. Maak een keuze en zorg op tijd voor rustpauze. Wees niet steeds online. Zet je telefoon 's avonds op tijd uit en leg deze niet op je nachtkastje, dit kan namelijk afleiden.
- Doordat het hoofd veel signalen binnen laat komen, is het van belang om mindfulness toe te passen met yoga, meditatie en goed leren ademen en gronden om 'de aap in je hoofd' die steeds maar kwettert tot vriend te maken en niet je vijand.
- Geef jezelf de tijd om te voelen wat van jou of van de ander is. Leer de signalen die binnenkomen te onderscheiden en wat daarbij je eigen pijn is. Aan je eigen pijn kun je werken, aan andermans pijn kun je grenzen leren stellen.
- Praat over je gevoelens met anderen die je vertrouwd zijn, zodat je je hart kunt luchten en je niet alles opkropt.
- Ga om met positieve mensen die je blij maken en zoek negatieve mensen niet op (voor zover dit mogelijk is).
- Laat los wat niet bij jou hoort aan gevoelens en emoties van anderen door te gaan wandelen of een andere lichamelijke activiteit na een emotioneel gesprek, te douchen en letterlijk de ballast van de ander af te laten vloeien in het waterputje en uit te ademen.
- Besteed aandacht aan het ruimte geven aan creativiteit en spiritualiteit.





- Ritme en regelmaat zijn van belang, net als op vaste tijden eten, tussendoor rustmomenten creëren, voldoende slaap, niet tot laat in de avond televisie kijken of achter de computer zitten.
- Vermijd te veel drukte en zoals de spits in het verkeer of popconcerten.
- Luister naar de signalen die je lichaam aangeeft bij overprikkeling en handel ernaar. Deze signalen zijn voor iedereen verschillend. Het kan zich uiten in bijvoorbeeld nervositeit, onrust, hoofdpijn, jeuk of buikpijn.
- Pas gericht oefeningen toe voor meer compassie voor jezelf, zelfwaardering en zelfliefde.
- Acceptatie van en inzicht in je hooggevoeligheid is enorm van belang. Vanuit die stap leer je deze kwaliteit goed te hanteren op een wijze die voor jou goed is en goed voelt.
- Zorg voor een rustige massageruimte met gedempt licht en overleg of ontspannende muziek prettig voor de persoon is, of juist de stilte.
- Gebruik geen sterk prikkelende geurende massageoliën en maak een keuze voor oliën in overleg met de klant. Let tevens op het gebruik van eigen parfums en lotions. Niet iedereen vindt het prettig wanneer de masseur deze draagt.
- Neem de tijd voor de massage en praat niet continu tegen de klant. Vraag eerder naar wat de klant ervaart tijdens de massage.
- Houd de massage eenvoudig en werk niet mee aan overprikkeling waar de hooggevoelige klant toch al last van heeft.
- Een goede voetmassage als onderdeel binnen de massage werkt sterk grondend. De klant kan dan uit zijn hoofd in zijn lichaam zakken. Zo worden hoofd en voeten weer met elkaar verbonden.

### TIPS VOOR DE MASSEUR BIJ HOOGGEVOELIGE KLANTEN

- Start met een goede intake. Vraag door naar aspecten die van belang zijn voor de massage wanneer de klant aangeeft hooggevoelig te zijn. Vraag naar het werk, de persoonlijke omstandigheden en persoonlijke geschiedenis. Vaak is een gebrek aan veiligheid een belangrijk issue. Veiligheid kun je opbouwen door de klant te vragen om goed voor zichzelf te zorgen (bijvoorbeeld door uit te spreken wanneer ze iets onprettig vindt of als ze het koud krijgt). Verander dan als masseur de situatie zodat je klant het weer prettig vindt.
- Oordeel vooral niet, maar toon juist empathie voor de gevoelens van je klant (ondanks dat je deze gevoelens misschien niet kunt plaatsen of herkent).

- Een ontspanningsoefening met adem oefening inpraten na de massage verbetert de ontspanning.
- Besteed aandacht aan de nek en schouders waar vaak spanning vast gaat zitten.
- Geef de klant tips mee ter ontspanning.

### TOT SLOT

Hoewel veel hooggevoelige mensen deze eigenschap in eerste instantie als een last ervaren, kan het met de juiste hulp en gebruikmaking van de tips worden omgezet in een talent en een schitterende kwaliteit.

### Bronnen:

[www.lichtberg.nl](http://www.lichtberg.nl) (artikel Hooggevoeligheid)

[www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl) (artikel Hooggevoeligheid)