

# Hormoongerelateerde klachten en hoogsensitiviteit versterken elkaar

Heb je meer last van je vrouwelijke hormonen als je hooggevoelig bent? En heb je door je hormonen ook meer last van je hoogsensitiviteit? Intuïtief coach en trainer voor HSP's Jolanda Hoogkamer zocht het voor je uit én geeft je praktische handvatten om meer in balans te blijven.

**V**eel hoogsensitieve vrouwen hebben last van het effect van hun hormonen. Ze ervaren klachten voor en tijdens de menstruatie of tijdens de overgang. Niet méér dan hun niet-hoogsensitieve zusters, maar ze nemen ze wel bewuster waar. Vaak ervaar je niet alleen fysieke ongemakken, maar ook klachten die invloed hebben op je stemming en je gedrag. Soms ervaar je zoveel last, dat je er slechter door functioneert in het dagelijkse leven en je je bijvoorbeeld ziek moet melden op het werk, afspraken moet afzeggen of niet kunt sporten. Maar ook kleine dingen zoals het beantwoorden van een whatsappje of het doen van een simpele boodschap, kan dan al te veel zijn. Hoewel de klachten door de overgang en de menstruatie zeker verschillen, is de oorzaak wel hetzelfde. Door een wisselende stijging en daling van de hormonen oestrogeen en progesteron, raakt je lichaam in disbalans.

## Hooggevoeligheid en PMS versterken elkaar

Zeker een week voor en tijdens de menstruatie kun je er veel last van hebben. Dit wordt ook wel PMS (premenstrueel syndroom) genoemd. De fysieke ongemakken die hierbij horen zijn onder andere buikpijn, hoofdpijn, pijnlijke borsten, rugpijn en het vasthouden van vocht. Mogelijke emotionele klachten zijn stemmingswisselingen, depressieve gevoelens, angstige gedachten of huilbuien. Sommige vrouwen ervaren deze kwalen in een ernstigere vorm. Zo erg, dat ze een aantal dagen niet kunnen functioneren. Dit wordt PMDD of Premen-

strual Dysphoric Disorder genoemd. De oorzaak van PMS en PMDD is echter hetzelfde: de schommelingen van oestrogeen en progesteron in je cyclus.

## Veranderingen vanaf je 35ste

Vanaf je 35ste verandert je lichaam in hormonaal opzicht: je eierstokken maken langzaam minder oestrogeen en progesteron aan. Als eerste merk je dat aan je veranderende menstruatie. Die kan pijnlijker worden, korter of juist langer. Of veel heftiger met meer bloedverlies. Ook stemmingswisselingen en neerslachtigheid, al dan niet gelinkt aan je menstruatie, komen veel voor bij hooggevoelige vrouwen in de overgang. Ze komen niet vaker voor als je hoogsensitief bent, maar zoals eerder gezegd neem je ze vaak wel intenser waar. Andere mogelijke overgangsklachten zijn emotionele uitbarstingen, huilbuien, extreme vermoeidheid, gewrichtspijn, slecht slapen, hartkloppingen, gewichtstoename, angst, urineverlies, somberheid, geen zin in seks en depressies. Verder lijkt het alsof je vanaf je veertigste ook steeds gevoeliger wordt, meer waarneemt en dus ook sneller overprikkeld raakt.

## Meer kwalen voor HSP's?

Er zijn veel onderzoeken gedaan naar hormoongerelateerde problemen rond de overgang en menstruaties. Waarom de ene vrouw geen klachten heeft en de andere wel, is niet bekend. De wetenschap kan het gewoon niet verklaren. In mijn werk met hooggevoelige vrouwen zie ik dat er zeker een grote groep vrouwen veel last heeft, maar dit geldt niet voor alle vrouwen. Dus nee: je hebt als HSP niet méér hormoongerelateerde klachten. Maar je hebt als HSP met hormoongerelateerde klachten, doorgaans wél meer last van de negatieve aspecten van je grotere sensitiviteit. Simpelweg omdat hormoongerelateerde klachten en hooggevoeligheid elkaar versterken. Door de invloed van hormonen is je lichaam gevoeliger en ervaar je prikkels intenser. Ook mentaal, bijvoorbeeld in de vorm van stemmingswisselingen.

Door hormonen kunnen er meer sensaties binnenkomen dan je kunt verwerken

Als HSP ben je vaak gevoeliger voor veranderingen in je lichaam

## Intenser voelen en denken

Als je hoogsensitief bent, neem je de hele dag door meer informatie op uit je omgeving en je verwerkt deze informatie op een dieper niveau dan iemand die minder sensitief is. HSP's hebben het vermogen om heel subtiel waar te nemen. De kleinste veranderingen blijven niet onopgemerkt. Ook je gevoelens en gedachten ervaar je intenser en verwerk je op een dieper niveau. Als HSP ben je vaak ook gevoeliger voor veranderingen in je lichaam en voor pijnklachten. Je neemt de verandering eerder waar en je verwerkt dit ook op een dieper niveau. Hierdoor ben je je bewust en onbewust ook gewaar van alle hormonale veranderingen in je lichaam. Je voelt dat je niet lekker in je vel zit. Je hebt echt het gevoel dat je door die hormoonschommelingen een compleet ander mens kunt zijn.

## Hormonen en overprikkeling

Ben je hoogsensitief, dan voel je vaak je omgeving goed aan. De valkuil daarbij is dat je bewust en onbewust zo afgestemd bent op je omgeving, dat je minder goed aanvoelt wat je zelf nodig hebt. Hierdoor kan je soms ineens overprikkeld raken. Als je daarbij ook nog gevoeliger bent door je hormonen én prikkels nog intenser bij je binnenkomen, dan komen er simpelweg meer sensaties binnen dan je kunt verwerken. Hierdoor ontstaat overprikkeling. Je wordt gevoeliger voor stress, je kunt last krijgen van stemmingswisselingen, vermoeidheid en huilbuien. Houdt die overprikkeling lange tijd aan en wordt ze structureel, dan kun je er ook allerlei fysieke en mentale klachten van krijgen. Denk aan een burn-out, depressie, slapeloosheid, maag- en darmklachten, allergieën, gewrichtsklachten, hoofdpijn en migraine. Als je last hebt van je hormonen, is het extra belangrijk om te leren omgaan met je hoogsensitiviteit. Bijvoorbeeld door de voordelen ervan te gebruiken waardoor je minder de nadelen ervan ervaart: je kunt leren om overprikkeling te voorkomen én jezelf op te laden om tot rust te komen na overprikkeling. En vooral: om niet alleen je omgeving goed aan te voelen, maar ook aan te voelen wat je zélf nodig hebt.



## Tips bij hormoon- gerelateerde klachten

Jolanda Hoogkamer is intuïtief coach en trainer voor HSP's. In haar werk begeleidt ze veel hooggevoelige vrouwen die onder andere last hebben van de invloed van hun hormonen. Info: [www.withjoy.nl](http://www.withjoy.nl).

### PLAN EXTRA VERWERKINGSTIJD IN

Het is belangrijk dat je extra verwerkingstijd inplant omdat je door je hormonen nog meer prikkels opneemt uit je omgeving en gevoeliger bent. Zorg voor meer rust en ontspanning en pak meer slaap. In je slaap verwerk je alle prikkels van de dag, daarom is een goede slaap essentieel voor jou als HSP.

### STEM MEER AF OP JEZELF

Ga oefenen om je af te stemmen op wat je zelf nodig hebt. Dit kun je doen door meerdere keren per dag even alleen te zijn en te voelen hoe het met je is. Houd een dagboekje bij om te ontdekken wanneer je meer of minder last hebt van je hormonen en wanneer je overprikkeld raakt. Zo kun je hier actief rekening mee gaan houden.

### MEDITEER

Meditatie helpt je om je af te stemmen op jezelf en je eigen behoeftes te voelen. Ook helpt het je te ontspannen, stress en spanning los te laten en beter te slapen. Iedereen kan leren mediteren, het is eenvoudig en slechts een paar minuten vermindert al hormoongerelateerde klachten of overprikkeling. Op het YouTube-kanaal van Jolanda Hoogkamer vind je meer dan honderd gratis meditatie speciaal voor HSP's.

### BEWEEG

Als je beweegt of sport, komen er allerlei neurotransmitters vrij in je lichaam, de zogenoemde geluksstofjes. Ze helpen om minder last te hebben van de schommelingen in je hormoonspiegel. Kies voor een bewegingsvorm die bij jou past, die je leuk vindt én die je vol kan houden.

### ORGASMES

Onderzoek toont aan dat een orgasme een positief effect heeft op je lichaam en geest, ook dan komen er geluksstofjes vrij. Door je sensitiviteit is je zenuwstelsel gevoeliger voor alles wat je voelt en ervaart. Daarom is het effect van orgasmes op HSP's vaak nog intenser dan bij niet-HSP's. Zo helpen orgasmes je bij het ontladen van overprikkeling, raak je meer ontspannen, kun je beter slapen en kom je makkelijker uit je hoofd en in je lijf. Ook helpt het je om emoties te voelen en te verwerken.