



ANDERS BEDRAAD

*Hoogsensitief en hoogbegaafd, op reis naar zelfinzicht,
zelfacceptatie, veerkracht en authenticiteit*

SASKIA GANS

MIJN VERHAAL EN JOUW REFLECTIEREIS

Tangram Studio

Anders bedraad



ANDERS BEDRAAD

*Hoogsensitief en hoogbegaafd, op reis naar zelfinzicht,
zelfacceptatie, veerkracht en authenticiteit*

SASKIA GANS

MIJN VERHAAL EN JOUW REFLECTIEREIS

© 2024 Saskia Gans

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of open-
baar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande
toestemming van de auteur.

ISBN: 978-90-833177-2-4

NUR: 770, 801, 808

Auteur: Saskia Gans

Uitgever: Tangram Studio

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Portretfoto omslag: Hannah Rosalie

Foto's pagina 10 en 71: Maria Slaman

Foto pagina 128: Natascha Klijnman – Bogaard

Reis- en familiefoto's: privé-archief Leny van der Jagt en Saskia Gans

Overige beelden: Pexels

Drukwerk: Grafistar

Inhoudsopgave

Voorwoord	7
Anders bedraad opgroeien	11
De context uit het verleden	16
Gedoseerd van betekenis zijn	34
Unfinished business	38
Onvermijdelijke confrontatie	42
Gewoon neurodivergent	51
Ratio en emotie	55
Life is what happens...	59
Eigen wijsheid	66
Inchecken voor jouw reflectiereis	73
Waar kom je vandaan?	75
Doel en verlangen	85
Wat wil je beleven?	89
Reality check	95
Jouw persoonlijke bagage	97
Wegblokkades	112
Jouw survival kit	113
Jouw reflectiereis: de 7 checkpoints	115
Checkpoint 1: Urgentiegevoel en focus	117
Checkpoint 2: Peace of mind	129
Checkpoint 3: Je lichaam vertelt	191
Checkpoint 4: Zelfleiderschap en de innerlijke monoloog	207
Checkpoint 5: Jouw missie en impact	227
Checkpoint 6: Ontdekken, experimenteren en ervaren	249
Checkpoint 7: Het kompas aflezen	259
Dankwoord	268

Voorwoord

Afgelopen zomer fietste ik met mijn man Remon door Zeist, toen mijn aandacht ineens als vanzelf naar links werd getrokken. Ik keek uit op een landgoed met een statig pand. Het kwam me bekend voor. Landgoed De Breul stond er op de poort. Lag hier geen familiegeschiedenis? We stopten en ik appte mijn moeder om het haar te vragen. Zij bevestigde dat mijn vader daar had gewoond, toen mijn opa nog leefde en daar tuinman was. Het gezin woonde op het landgoed in de periode dat mijn opa overleed en mijn vader nog net geen 12 jaar oud was. Er lag daar dus een stukje van mijn roots.

Inmiddels was het 10 jaar geleden dat mijn vader Theo overleed. Ik weet nog dat ik mezelf toen voornam om meer te gaan schrijven, om er tijd voor te maken. Maar de tijd vliegt en mijn plan bleef op de plank liggen. Hier moest verandering in komen, besloot ik, want op mijn bucketlist stond toch wel het schrijven van minimaal één zinvol boek. En daarnaast, ik wilde een cirkel rond maken. Mijn vader en ook zijn moeder schreven, maar lieten hun verhaal en boodschap helaas allebei onafgemaakt achter, ingehaald door allerlei afleidingen, ziekte en later hun overlijden. Jammer, want het gedeelte dat ik las was boeiend.

In dit boek deel ik verhalen over mijn persoonlijke levensreis en verdiepingsvragen om anderen te inspireren en te ondersteunen, om van betekenis te kunnen zijn. Want ik heb van huis uit meegekregen dat het waardevol is om van betekenis te zijn, en het biedt mij de zingeving die je in het leven nodig hebt. Ik hoop met name de ambitieuze bikkels, onverbeterlijke control freaks, snelle scenariodenkers en intense belevers te bereiken met dit boek, zodat zij via sterk persoonlijk leiderschap kunnen genieten van hun unieke ik, zonder continu ten prooi te vallen aan onderprikkeling, overprikkeling, belemmerende patronen, frustraties, angst of onrust. Ik richt me op deze mensen, die net wat anders

bedraad zijn, net als ons hele gezin en veel van mijn familieleden. Vaak speelt hoogbegaafdheid, hoogsensitiviteit, een vleugje ADHD, ASS of dyslexie een rol, of een interessante combi van deze kenmerken, die je net wat anders maken. Vandaar de titel van dit boek: 'Anders bedraad'.

Altijd was ik met overtuiging een meekleurende kameleon, een kei in aanpassen die de lat hoog legde. Mijn eigen kleur en behoeftes bleven wat op de achtergrond, waar ik op allerlei merkbare manieren last van had, maar wat ik negeerde. Door de jaren heen heb ik met vallen en opstaan de route gevonden naar zelfkennis, zelfacceptatie, persoonlijk leiderschap, veel meer rust en tegelijk ruimte om vanuit mijn talenten te kunnen floreren binnen mijn vak als organisatiepsycholoog en reflectie-expert, en de moeder, partner, vriendin of buurvrouw te kunnen zijn die ik wil zijn. Duurzaam vlammen was mijn doel, zonder mezelf te verliezen. Door een meester te worden in het begrijpen en volgen van mijn authenticiteit.

De kleurrijke kolibrie op de voorkant van dit boek is mijn eerste olieverfschilderij, dat ik onlangs maakte, en staat symbool voor wendbaarheid en sensitiviteit. Dit vogeltje kan elke richting op vliegen die hij wil. De kolibrie staat ook voor liefde, geluk en vreugde in het leven. Vanuit persoonlijk leiderschap zet hij al zijn unieke talenten in om te komen waar hij wil, op zoek naar de zoetste nectar. Hij geeft niet op in het nastreven van zijn dromen en laat zich niet belemmeren door obstakels en valkuilen. Hij leert ons te genieten in het hier en nu en de schoonheid in iedere dag te zoeken. Een prachtige metafoor.

Ik beken kleur, vertel bij welke groep mensen ik hoor en deel over worstelingen die ik heb ervaren. Je gaat met mij mee op reflectiereis, aan de hand van een stuk van mijn leven, en ik deel ervaringen en lessen die ik opdeed. Want in al die jaren levenservaring schuilt bij ieder mens een schat aan informatie, over waar je vandaan komt, wat je heeft gevormd, hoe je over jezelf bent gaan denken en welke patronen je onbewust aanwendt.



Mijn verhaal staat niet op zichzelf. Het heeft een persoonlijk karakter, maar de patronen die ontstonden zijn ongetwijfeld herkenbaar voor andere sensitieve strebers, die vanuit hun rationele brein vol gas het leven aangaan, zonder zich bewust te zijn van onderliggende behoeften.

In het tweede deel van het boek bied ik je daarom 7 checkpoints om je eigen reflectiereis – van voor naar achteren of lekker kriskras op gevoel – te kunnen maken. Zodat ook jij de inzichten vindt en groei kunt maken die je zoekt. Je zoomt in op de noodzaak om keuzes voor jezelf te maken, op je kwaliteiten en waarden, je emotionele stabiliteit en veerkracht, fysieke vitaliteit, het gesprek met jezelf, zelfleiderschap, jouw rollen en de impact die je hebt op je omgeving en ook de fase van verandering en experimenteren.

Neem je tijd, zie deel twee van dit boek als een persoonlijk werkboek. Probeer het niet in één adem uit te lezen maar kijk rustig rond en loop met aandacht de verdiepingsopdrachten door, om maximaal resultaat voor jezelf te behalen. Zet het boek uiteindelijk ergens voor het grijpen in de kast. Misschien wil je in de toekomst nog eens terugreizen naar een checkpoint, op een moment dat jij voelt dat het daar (weer) tijd voor is. Iedere levensfase kent nieuwe uitdagingen en ik reis via dit boek als trouwe en kritische reismaat heel graag met je mee.

‘Anders bedraad’ draag ik op aan mijn vader en zijn moeder, mijn oma die ik helaas nooit mocht leren kennen. Twee toegewijde bikkels met een boeiende levensreis waar ik je later nog meer over zal vertellen.

Bon voyage!

Saskia



Anders bedraad opgroeien

Latte macchiato? Ja graag, maar dan wel decaf.

Cocktail? Nee, sorry. Of heb je de virgin versie?

35 graden? Dan even geen stranddagje voor mij.

Een netwerkparty? Gezellig, maar de dag erna dan even wat minder prikkels. Even geen training, feestje of ander gedoe.

Een paar uur lang repeterend werk doen zonder break? Geen idee hoe.

De hele dag opgesloten zitten in een grijs gebouw? Een paar uur is prima, daarna kun je me opvegen.

Een baas? Nee. Zonder autonomie kan ik niet functioneren.

Dit is een kleine greep uit mijn eigen 'handleiding', die ik de afgelopen 47 jaar met vallen en opstaan heb ontdekt. Grofweg de eerste 25 jaar van mijn leven zag het er op het oog vrij vlekkeloos uit. Ik deed keurig wat werd verwacht, deed het goed (of zeg maar zeer goed) op school, had vriendinnen, woonde in een stabiel gezin met een groot sociaal netwerk en actief leven. We genoten van vakanties in Oostenrijk, Zwitserland, Italië, Griekenland en elders. Mijn ouders waren een hecht duo en ik heb geen ellendige verhalen te vertellen over scheiding, fysiek geweld of een pestverleden. En toch, achter die buitenkant schuilde ook een ander verhaal. Vanbinnen was het bij mij regelmatig een flipperkast en ik voelde me best een zwak schepsel, dat overal last van leek te hebben. Het liefst wilde ik meer 'gewoon' zijn, wat dat ook mocht betekenen. Ik voelde dat ik wel meebewoog, maar niet echt paste in de reguliere stroom. Alsof ik vanaf de tribune een toneelstuk aanschouwde waar ik af en toe een rolletje in probeerde te spelen. In de schoolmusical voelde ik me dan ook prima op mijn plek, en ik heb zelfs nog overwogen om een musicalopleiding te gaan volgen, maar dat leek me te ver buiten de gebaande paden en onbereikbaar.

Ik baande me als een kameleon een weg door alle verwachtingen, paste me aan en vermeed als het even kon situaties waarbij ik me niet senang voelde. Als er in de winter sneeuw lag en klasgenoten elkaar tot in hun nek inpeperden, wachtte ik om het hoekje van de school tot de schoolbel ging. Met mijn uiterst (soms irritant) gevoelige huid verstijfden mijn rugspieren al bij het idee om die sneeuw in mijn jas en nek te krijgen. Slim vermijden dus maar.

Ik kon en kan nog steeds totaal niet tegen alcohol, maar als jonge tiener dronk ik in het café toch een mixje met likeurtje mee. Pisang Ambon met 7UP, vanwege de prachtige aanlokkelijke tropische kleur en zoete smaak. Ik lag dan al snel kotsmisselijk of duizelig tegen een garderobe-deur, maar ik wilde niet onderdoen voor de rest of buiten de boot vallen. Ik maakte een foto van mezelf met Mark Overmars toen ik hem in de jaren negentig tijdens zijn hoogtijdagen bij de Auto-RAI tegenkwam, omdat hij het idool was van enkele van mijn vriendinnen. Zelf zag ik niets in die aanbidding van een voetballer. Dat hij knap was zag ik wel, maar waarom iemand op een voetstuk zetten?

Ik zat op turnen – net als mijn moeder vroeger – maar was voor een wedstrijd vaak zo gestrest, dat ze me weleens afvoerden vanwege migraine, nog voor de wedstrijd officieel was begonnen. Ik zag mezelf tijdens zo'n turnwedstrijd al drie keer van de evenwichtsbalk vallen en de ogen die vanuit het publiek op me waren gericht, als tiener in een soort badpak met lange mouwen, gingen dwars door me heen. Angst, perfectionisme en ongemak overheersten.

Op het moment van vertrek naar het schoolkamp van groep 8 zat ik niet vrolijk samen met mijn klasgenoten op de fiets, maar bij de dokter met buikkrampen. Mijn brein draaide overuren en sloot luchtigheid en plezier uit. Ik kon me druk maken over de lange fietstocht en een ontbrekend toilet onderweg. Ik wist niet waar ik zou slapen en met wie, of er ook nog enige ruimte zou zijn om weg te komen van de continue drukte, of we iets zouden eten wat ik zou lusten en of ik plezier zou hebben net als de rest.

De context uit het verleden

Uiteindelijk sturen alle invloeden uit je omgeving mee in wie je wordt, hoe je gaat denken en handelen.

Wat is jou met de paplepel ingegoten? Wat heb je meegemaakt? En hoe heeft dat je gemaakt tot wie je vandaag bent? Interessante vragen, die je eigenlijk niet kunt overslaan als je op zoek bent naar een moeitelozer leven, waarin je jezelf begrijpt, volledig ziet en tegemoetkomt aan wat je nodig hebt om te floreren.

In mijn geval waren die invloeden vanuit mijn jeugd best uitzonderlijk. Dat besepte ik door de verbazing die ik bij anderen zag als we samen herinneringen uit het verleden deelden. Ik neem je mee in die tijd en hoe ik het als anders bedraad persoon heb ervaren.

Ik ben een product van de periode waarin het nummer ‘We are the world’ groots werd gelanceerd. De veertigplussers onder de lezers zouden het moeten kennen, het was niet te missen. En zoek de beelden anders eens op, om het gevoel en de tijdgeest mee te krijgen.

Net acht jaar was ik, toen het in 1985 werd uitgebracht door USA for Africa. Ik was ervan onder de indruk. Al die artiesten – waarvan we er helaas inmiddels al velen moeten missen – verenigd met dezelfde boodschap. Michael Jackson, Tina Turner, Bruce Springsteen, Cindy Lauper, Lionel Richie en vele anderen.

“We are the world
We are the children
We are the ones who make a brighter day
so let’s start giving”

Het was niet alleen op radio en tv te horen, maar werd ook gezongen door het kerkkoor in Amsterdam Geuzenveld, waar mijn ouders jarenlang bij betrokken waren. Mijn vader Theo was een uitgetreden priester die tot zijn veertigste actief was in de katholieke kerk. Met enige regelmaat kwamen wij daar nog nadat mijn vader was uitgetreden en had gekozen voor een ander leven, buiten de kerk, samen met mijn moeder. En hoewel ik niks had met het geloof, kwam de zang in zo'n kerk wel bij me binnen. Dit waren mensen die saamhorigheid en actie lieten zien. Zij namen de boodschap over de nood in Afrika serieus en tourden jaren eerder – destijds nog samen met mijn vader als kapelaan – al rond om te zingen en geld in te zamelen voor ontwikkelingshulp. Ik kreeg dus van jongs af aan mee dat er voor 'ons' in het Westen een hele taak lag en dat het een mooi doel was om de wereld een stukje beter te maken.

In het voorjaar van 1986 stapte ik vervolgens met mijn ouders en jongere broertje van vijf in het vliegtuig voor een spannende reis. We gingen naar Ethiopië, een land dat bekend stond om de grote hongersnood. Ik had geen idee waar we zouden belanden.

Vanaf het moment waarop ik voor het eerst kennismakte met het land sloeg ik allerlei herinneringen op. Hoe het daar ruikt, heel anders dan hier, de warmte, het stof onderweg op de gravelwegen, de geur van houtvuren in hutten, de taal, de aanblik van de armoede, het groene oerwoud waarvan ik nooit had gedacht dat dat er ook zou zijn, want ik verwachtte de immens grote lege woestijnen met hongerige mensen die je destijds op tv zag. Eindeloos veel indrukken, en ik absorbeerde alles.

Helaas kan ik niet iedere lezer persoonlijk spreken en tot de kern ont-
rafelen hoe het bij jou zit, maar weet dat dit boek is ontstaan om jou aan
te zetten tot die innerlijke reflectiereis en dat ik je de oplossingen en
groei gun die jij nog wenst en wellicht nodig hebt.

In het volgende gedeelte van dit boek zal ik je nog meer vertellen over
mijn belangrijkste leefregels en ingrediënten die ik op dit moment dage-
lijks bewaak, om in mijn vak maar ook in mijn persoonlijke leven vanuit
eigenheid en innerlijke rust te floreren.

Ben jij klaar om in te checken voor deel twee van dit boek?

Voordat we beginnen aan de reflectiereis via de 7 checkpoints, die jou
helpen om jezelf, je patronen en je winstkansen in kaart te brengen,
gaan we eerst naar de incheckfase. Zodat je daarna helemaal klaar-
staat voor de start!





Reflectievragen

- > Hoe zou jij je situatie van nu en jouw gevoel daarin omschrijven? Welke woorden geef jij eraan?
- > Welke verlangens voel je? Wat wil je beleven maar is tot nu toe niet gelukt?
- > Welk verschil zou het voor je maken als je het wel weet te bereiken?

Je wens mag best wat buiten je comfortzone liggen. Zolang je maar uitzicht hebt op een realistische kans van slagen. Het mag even moeite kosten, ongemakkelijk zijn, oefening vragen, maar dat hoort erbij als je nieuwe dingen aangaat.

Zo kijk ik ook altijd naar de wensen van mijn klanten. Heb je voor jezelf helder wat je wilt en heb je jezelf in de spiegel aangekeken? Ben je bereid om je oncomfortabel te voelen bij het oprekken van je comfortzone? Ken je je eigen zelsabotagesystemen en belemmerende overtuigingen? Vast al wel een aantal, maar tijdens deze reflectiereis werp je er een diepgaandere blik op, zodat je je nog bewuster wordt van je patronen. Daarna kan je ingrijpen waar je ziet dat het nodig is.

Jouw reflectiereis: de 7 checkpoints





Wat heeft noodzaak?

Wat is voor jou de reden dat je dit boek hebt gekocht en dat je de moeite neemt om het te lezen? Misschien was je vooral nieuwsgierig. Of je hoopte toch wat informatie, oplossingen en/of inspiratie te vinden voor jezelf. Je denkt mogelijk nog iets te missen en bepaalde beweging nodig te hebben.

Het wordt vaak pas noodzaak om te bewegen en iets te doen als je merkt dat je te veel ellende meemaakt door je bestaande patroon en beleving daarbij. Je moet het goed zat zijn voor je een ingeslepen patroon gaat proberen te wijzigen en hardnekkige routines de nek om gaat draaien.

Wanneer is een samenwerking of relatie vervelend genoeg om te besluiten het af te breken of hulp in te schakelen? Hoeveel energie, tijd en geld mag het je kosten tot de grens is bereikt? Hoeveel slapeloze nachten of vervelende discussies heb je ervoor over?

Wanneer ben je lang genoeg op zoek geweest naar jezelf en heb je je eenzaam genoeg gevoeld?

Wanneer snak je zo naar nieuwe inspiratie of een hobby dat je er tijd voor gaat maken en de kern aanpakt die ervoor zorgt dat het je niet lukt?

Wanneer heb je genoeg van je fysieke klachten die stilletjes maar opbouwen? Ben je al verzadigd bij wekelijkse hoofdpijn? Of moet er eerst nog rugpijn, hyperventilatie, futloosheid en zwaarmoedigheid bij komen voordat je op de rem trapt?

Ben jij ook zo'n snelle scenariodenker, onverbeterlijke control freak, intense belever, grenzeloze streber en/of analytische druktemaker? Dan ben jij je eigen grootste uitdaging en is dit jouw boek er voor jou, om vanuit meer rust en voldoening te floreren.

Organisatiepsychologe en leiderschapscoach Saskia Gans neemt je mee op reis aan de hand van haar persoonlijke ervaringen en levenslessen als hoogsensitieve hoogbegaafde. Lees over haar bijzondere route naar zelfkennis, zelfacceptatie, veerkracht en een leven vanuit authenticiteit. Van de avonturen in de bush van Ethiopië die ze in haar jeugd beleefde, tot een burn-out en later haar kinderen die niet in het reguliere schoolsysteem konden aarden. Een eerlijk verhaal over zorgen en angsten, invloeden die je vormen in het leven en de uitdagingen en verrassingen die je kunt treffen als je anders bedraad bent.

Het tweede deel van dit boek bestaat uit een reflectiereis voor jou, vol verdiepingsvragen en opdrachten. Word je meer bewust van wie je bent, wat je doet, voelt, denkt en nodig hebt. Zo kun je regie nemen in je leven en op jouw authentieke wijze duurzaam vlammen zonder jezelf te verliezen.

Met dit boek maakt Saskia de cirkel rond in een schrijflustige familie. De levensverhalen en visie van haar vader en oma werden door omstandigheden niet uitgebracht. Een belangrijke boodschap uit het manuscript van haar vader was: "Doe je mond open als iets niet deugt of als je denkt dat je iemand er een dienst mee kunt bewijzen. Communiceer en verbind. Spreken is goud." Saskia nam dit ter harte, vertelt haar verhaal zonder maskers en laat jou kritisch nadenken over drijfveren, behoeftes, patronen en keuzes.

