

HOOGGEVOELIG GEBOREN

Prinses Märtha Louise
en Elisabeth Nordeng

HOOGGEVOELIG GEBOREN

Hoe hoogsensitiviteit een kracht kan zijn

Geschreven in samenwerking
met Kristin M. Hauge

 | LANNOO



'Zij die dansen, worden voor gek verklaard
door hen die de muziek niet horen.'

FRIEDRICH NIETZSCHE



INHOUD

Voorwoord	9
Wat is hoogsensitiviteit?	12

1

KINDERTIJD

<i>Het is een meisje</i>	22
Märtha Mijn verhaal	25
De geur van mosterd	28
De prinses op de erwt	30
Het immense geweten	32
De privésfeer	35
Bang voor het donker	39
<i>Het meisje dat veel spiegels in haar hoofd heeft</i>	42
Elisabeth De kameleon	44
Alleen	46
Sterk ontwikkelde zintuigen	51

2

JEUGD

<i>Vriendschap</i>	58
Märtha Rollenspel	60
Overgestimuleerd	65
Elisabeth Welke weg	68
<i>Landelijk verdriet</i>	73
Märtha Een eerste kennismaking met de dood	74
Het keerpunt	78

3

HET VOLWASSEN LEVEN

Märtha	Kwetsbaarheid	90
Elisabeth	De moederrol	94
	Broze veranderingen	97
<i>Eerlijkheid</i>		104
	Kleine beslissingen	106

4

AAN HET WERK

<i>Heibel in de tent</i>		112
Märtha	Omgaan met kritiek	115
	Plankenkoorts	122
Elisabeth	Märtha's schaduw	125
	Gevoelige mannen	128
	Open kantoortuinen	133
	Een overgestimuleerde wereld	136
Märtha	De gereedschapskist	142

5

VERBONDENHEID MET DIEREN EN DE NATUUR

Märtha	Het meisje in de boom	150
	Het bosvrouwkje	161
	Mijn paarden	165

6

RELATIES

<i>Het middenpad</i>		178
Märtha	Liefde voelen	180
	Gevoelige doordeweekse dagen	185
	Gevoelige relaties	188
	De splitsing	195
	Daarom kun je de gedachten van anderen voelen	198
Elisabeth	Als alles klopt	204
	Zinvolle ontmoeting	207

7

DIT WILLEN WE JE MEEGEVEN

	Hoe gaat het met je?	212
Märtha	Erbij horen	215
Elisabeth	Ken je grenzen	218
	Laat anderen zien waar jouw grenzen liggen	224
	Vind jouw oplaadstation	227
	Neem verantwoordelijkheid voor jezelf	232
	Maak van je gevoeligheid jouw kracht	235
Märtha	De betekenis van alleen	240

8

ACTIVITEITEN EN OEFENINGEN

Tips voor verschillende activiteiten	250
Oefeningen	258
Nawoord	266
Bronnen	268

VOORWOORD

O, jij bent zo overgevoelig! Kun je dan nergens tegen? Wat een overdreven reactie!

We hebben het allemaal wel eens gehoord. De negatieve opmerkingen over hoe serieus we iets opvatten. Over hoe overdreven we op alles reageren, van stemgebruik tot luchtjes en geluiden, lawaai en stress.

Anderen kunnen zoveel meer. Anderen kunnen ertegen. Anderen krijgen het voor elkaar. Anderen negeren het. Zij nemen niet alles in zich op. Zij voelen niet voortdurend zoveel. Worden niet zo overweldigd.

Wij zijn opgegroeid in twee zeer verschillende milieus. De een werd geboren als prinses, met een heel volk als werkgever en met ouders die meer dan honderd dagen per jaar op reis waren. De ander groeide op in een flat in Røa in Oslo, in een doorsnee gezin en een onbeschreven blad als toekomst. Toen we elkaar leerden kennen, dachten we dat we niets gemeen hadden. Behalve één belangrijk ding: allebei hadden we ons altijd een beetje anders gevoeld.

Jarenlang waren we uitgeput omdat we ons al te zeer bewust waren van de wereld om ons heen en andermans gevoelens. Toen het boek *Hoog sensitieve personen* van psycholoog Elaine N. Aron in het Noors verscheen in 2013, spraken we er met elkaar over. We herkenden onszelf in haar onderzoek en haar gesprekken met hoogsensitieve mensen. Terwijl Märtha in Londen woonde en Elisabeth in Nesodden, deden we ieder afzonderlijk Arons test voor *Highly Sensitive Persons (HSP)*. Op dat moment viel voor ons beiden heel veel op zijn plek. Arons boek en onderzoeksresultaten lieten ons zien dat we heel normale, gewone mensen waren, alleen wat extra gevoelig.

Wij horen wat je zegt. Maar wij horen en zien al het andere ook.

Dit boek, *Hooggevoelig geboren*, is ons zeer persoonlijke verhaal over hoe het is en was om als hoogsensitief mens te leven. We hopen dat onze ervaringen en verhalen zullen leiden tot nieuwe inzichten en herkenning bij degenen die hoogsensitief zijn – en bij degenen die samenleven met iemand die dat is.

Voor dit boek hebben we gesproken met heel wat vrouwen en mannen. Zij hebben ons geïnspireerd om ook alle sterke kanten te zien van dit persoonlijkheidskenmerk. We zijn ervan overtuigd dat wanneer je weet dat je hoogsensitief bent, het vaak gemakkelijker wordt om met dit persoonlijkheidskenmerk te leven en het positief te gebruiken. Je weet dan namelijk waarom dingen zo'n enorme indruk op je maken en waarom je sneller dan anderen overweldigd en overprikkeld raakt. Er is ook gereedschap dat je kunt gebruiken, zodat je de uitdagingen in je dagelijks leven beter kunt hanteren, de mogelijkheid krijgt om een rijker leven te leven en om je grenzen aan te voelen. Kortom: je leert zien over welke geweldige eigenschappen je in feite beschikt.

De Amerikaanse specialiste in klinische psychologie, Elaine N. Aron, is de pionier op dit gebied. Zij heeft het meeste onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit. Sinds de jaren 1990 heeft zij erg gevoelige personen onderzocht en diepte-interviews bij hen afgenomen. Zij en andere onderzoekers over de hele wereld zijn erachter gekomen dat het persoonlijkheidskenmerk hoogsensitiviteit in gelijke mate voorkomt bij jongens en meisjes.

Eerder hebben kwetsbare en gevoelige mensen vaak het predicaat verlegen gekregen. Dat hoeft niet noodzakelijkerwijs zo te zijn. Volgens Arons onderzoeken, die zijn uitgevoerd in Noord-Amerika, zijn drie van de tien hoogsensitieve mensen *extravert*. Zeven van de tien zijn *introvert*. Hoogsensitiviteit heeft dus niets te maken met verlegen, angstig of net

extravert zijn. Ook al is een typisch kenmerk van hoogsensitieve personen dat ze snel overprikkeld raken, veel hoogsensitieven kunnen ook spanning opzoeken. Marvin Zuckerman en zijn onderzoeksteam lanceerden in de jaren 1970 het begrip *High Sensation Seeker (HSS)* als een persoonlijkheidskenmerk bij mensen die voortdurend nieuwe stimuli zoeken. Dergelijke personen houden van adrenalinekicks, snelheid en nieuwe uitdagingen. Zowel Märtha als Elisabeth hebben dit persoonlijkheidskenmerk.

Märtha is hoogsensitief en extravert. Bungeejumpen en parachutespringen schrikken haar niet af. Zij houdt ervan met grote snelheid te skiën, springt met haar paard over een meter zestig hoge hindernissen en is in haar element in grote gezelschappen met goede vrienden. Elisabeth beschouwt zichzelf ook als *High Sensation Seeker*, maar op een wat andere manier. Zij is introverteer en heeft veel tijd alleen nodig, maar ze is ook avontuurlijk en wil graag voortdurend iets nieuws beleven. Dat zorgt ervoor dat ze snel onrustig wordt. Zij is nieuwsgierig en druk met het onderzoeken van nieuwe plaatsen, mensen en belevenissen. Ook al is zij sensitief en introvert, ze is niet bang voor het onbekende.

Intussen hebben we onszelf allebei technieken aangeleerd waardoor we energie besparen, zodat we niet zo snel vermoeid en kwetsbaar worden. Deze technieken hebben ons enorm geholpen en wij zien het als onze levensopdracht om ze door te geven aan anderen.

Hoogsensitief zijn is niet abnormaal. Het is geen vreemde diagnose die aanpassing of bescherming vereist. Het is eenvoudigweg een heel normale, aangeboren *zintuiglijke gevoeligheid* die ervoor zorgt dat je je bewust bent van meerdere nuances om je heen. En deze gevoeligheid kan je allergrootste kracht worden.

WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?

Stel je voor dat je een app bent op een smartphone. Je wordt echt voortdurend geüpdatet. Elke seconde download je meer informatie. Ook 's nachts. Naast je worden andere apps met andere functies voortdurend gedownload. Een aantal daarvan hebben invloed op jou.

Misschien werk je in een open kantooromgeving. Er wordt verwacht dat je efficiënt werkt. Het moet geen probleem voor je zijn om je op je werk te concentreren, ook al staan er twee collega's bij de koffiemachine hardop te praten over de laatste voetbalwedstrijd van Liverpool. Je dichtstbijzijnde collega tikt zelfverzekerd en snel op het toetsenbord van zijn pc. Hij heeft een koptelefoon op zijn hoofd die niet geluiddicht is en luistert naar muziek waar jij niet van houdt, op het hoogste volume. Rechts achter je in de hoek is een persoonlijk conflict aan de gang. Een paar mensen fluisteren heftig met elkaar.

Op je werk ziet iedereen graag dat je sprankelend en sociaal bent. Dit is ook iets wat veel ouders de leraar hebben horen zeggen in de voortgangsgesprekken op school. 'Het zou mooi zijn als jullie zoon wat extravertter zou zijn.' Extravertie is een ideaal in onze tijd. Het lijkt alsof alle succesvolle mensen in de wereld extreem snel en effectief zijn. Ze lijken onophoudelijk creativiteit te kunnen spuien en kunnen zonder problemen multitasken. Via sociale media krijgen we de indruk dat die supermensen ook onvermoeibaar van hun werk naar allerlei sociale bijeenkomsten hoppen waar ze in het middelpunt van de belangstelling staan en als geen ander met iedereen een praatje weten aan te knopen.

Natuurlijk is de realiteit genuanceerder, maar snel en soepel kunnen omgaan met grote veranderingen is ongetwijfeld een belangrijke vereiste geworden op de hedendaagse werkvloer. Veranderingsmanagement is een specialisatie op zich in een wereld die steeds kleiner wordt, maar ook steeds sneller gaat. Omschakeling is de norm. En veel moet gebeuren met het geluid op volle sterkte.

Hoogsensitieve mensen zoals wij kunnen door zulke werkdagen volkomen overweldigd en afgemat worden. Onverwachte en grote veranderingen hebben een grote invloed op ons en kunnen er onder andere toe leiden dat we concentratieproblemen krijgen. We nemen ons werk en de vergaderingen mee naar huis. In bed liggen we te malen over wat er gezegd is en blijven we klaarwakker en sterk betrokken liggen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat veel hoogsensitieve mensen op den duur totaal uitgeput raken.

Volgens Elaine N. Arons onderzoek delen we dit hoogsensitieve persoonlijkheidskenmerk met vijftien tot twintig procent van de bevolking. Dat wil zeggen dat ieder vijfde kind wordt geboren met een gevoeliger zenuwstelsel. Deze kinderen zijn veel ontvankelijker voor zintuiglijke indrukken. Ze hebben tijd en rust nodig om prikkels verwerken, omdat ze alles diepgaander en meer omvattend verwerken dan anderen. Ze raken gemakkelijker overprikkeld en ze hebben een groot inlevingsvermogen.

Hoogsensitieve mensen vind je binnen alle culturen en bevolkingsgroepen. Maar terwijl hoogsensitiviteit in veel Aziatische landen wordt beschouwd als een goede eigenschap, wordt het in de westerse cultuur vaak beschouwd als zwakte.

Het is absoluut geen 'diagnose' die 'is bedacht voor gevoelige dames van boven de veertig jaar', zoals af en toe schamper wordt beweerd. En het is al helemaal geen 'gebrek' waardoor

‘één op de vijf wordt getroffen’, zoals we ooit lasen in de Noorse krant *Verdens Gang*.

De Noorse acteur Henrik Mestad beschreef zijn hoogsensitiviteit eens alsof er zeven films tegelijk in zijn hoofd werden afgedraaid. Het was belangrijk voor hem om zich op één film tegelijk te concentreren en pauzes in te lassen om, zoals hij het noemde, ‘zijn eigen geluid’ te kunnen horen.

In dergelijke beschrijvingen kunnen wij onszelf goed herkennen. Ook ons eigen geluid verdwijnt snel in al het lawaai om ons heen. Het lukt ons misschien niet eens om naar de klantenservice van een bedrijf te bellen, omdat er een wachttijd is met harde muziek in ons oor en we daarna een gestreste callcentermedewerker aan de lijn krijgen. Veel hoogsensitieve mensen kunnen het gewoon niet opbrengen om drie uur in een groot winkelcentrum door te brengen. Onbewust en bewust proberen we plekken met veel lawaai en impulsen te vermijden. Voor ons kan het een uitdaging zijn om alles te begrijpen, te updaten en te verwerken, net als die app. Ons fijngevoelige zenuwstelsel slaagt er niet altijd in om alle informatie en alle indrukken snel genoeg te sorteren en te verwerken.

Het is een voortdurende overbelasting waarvan we niet altijd weten hoe we die moeten uitschakelen. En net als bij een smartphone waarvan het geheugen niet dagelijks wordt geleegd, is onze batterij snel leeg.

Wanneer je lange tijd draait op een niet helemaal opgeladen batterij, raak je niet alleen vermoeid. Je wordt ook gedeprimeerd. Veel mensen krijgen slaapproblemen. Je loopt snel ‘tegen de muur’, raakt overspannen – en eindigt huilend en leeg. Veel hoogsensitieve personen snappen niet waarom ze zo vermoeid raken. Ze begrijpen niet dat het ontkennen van hun gevoeligheid de oorzaak is. Zijn ze extravert, wat volgens Elaine N. Arons onderzoek ongeveer drie van de tien hoogsensitieve

mensen zijn, dan zijn ze eraan gewend om zichzelf te dwingen door te gaan in plaats van te stoppen, een pauze te nemen en naar hun lichaam te luisteren.

Wanneer een van de apps op je mobiel crasht of langzaam draait, kun je kijken waar het probleem zit. Je kunt ruimte maken op je telefoon, of erachter zien te komen of het een van de nieuwe, boeiende apps is die je hebt gedownload die de problemen veroorzaakt. Zo kun je ook bij jezelf tewerk gaan. Problemen opsporen betekent naar jezelf en je lichaam luisteren. Ruimte maken betekent tijd voor jezelf vrijmaken, tijd om alles te verwerken wat je meemaakt. Is er iets nieuws dat je recent hebt gedownload wat je verontrust? Misschien heb je onlangs een nieuwe taak op je genomen waarvan je dacht dat die je zou verrijken, maar die je eigenlijk uitput.

Het is gemakkelijk om hoogsensitieve mensen te herkennen in een bioscoopzaal. Wij zijn vaak degenen die blijven zitten na de film, overweldigd door gevoelens. We moeten onszelf bij elkaar rapen om de wereld buiten het donker van de bioscoop weer tegemoet te kunnen treden. Zo kan het ook gaan na concerten. We kunnen bijna niet praten, omdat de muziek ons zo heeft geraakt.

Veel kunstenaars, schrijvers, toneelspelers en musici hebben een dergelijke zintuiglijke gevoeligheid. Kunst, muziek of literatuur raakt hen niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk. Ze voelen een fysieke reactie in hun lijf. Ze *worden* de muziek, terwijl anderen hetzelfde kunnen horen of zien – en helemaal niets voelen. Niet toevallig hebben een aantal psychologen hoogsensitieve mensen beschreven als personen met een extreem sterke muzikaliteit. Ze luisteren naar alle snaren en zijn ontvankelijk voor alle tonen.

Grenzen stellen om overprikkeling te voorkomen en ons aan deze grenzen houden, is voor ons allebei een erg moeizaam

proces geweest. Een rigoureuze opruimactie in ons leven drong zich op. Het was daarnaast absoluut nodig om het juiste gereedschap te vinden, zodat het zonder filter geboren zijn een voordeel kon worden in plaats van een belemmering.

Een kind dat altijd alleen aan de rand van het schoolplein zit of een kind dat zich terugtrekt uit de ruwe spelletjes, is mogelijk hoogsensitief. Deze kinderen hebben een sterke innerlijke wereld en denken veel na. Vaak zijn ze enorm intuïtief. Ze zien eerst het antwoord en vinden de argumenten later.

Voor een dergelijk kind is het niet alleen belangrijk dat zijn ouders, klasgenoten en leraren het begrijpen, maar ook dat hij of zij zichzelf ook begrijpt. En van zichzelf houdt zoals hij of zij is.

Kinderen die huilen als ze met de hele klas naar een verjaardagsfeestje in Laserworld zijn geweest, kunnen overprikkeld zijn. Zij die heftig reageren op gewelddadige films en videogames, zijn niet per se 'watjes'. Ze zijn mogelijk alleen maar extra gevoelig. Kinderen die sociaal zijn en aan veel activiteiten deelnemen, liggen meestal het beste in de groep. Hoogsensitieve kinderen vallen daardoor vaak uit de boot. Ze willen wel deelnemen aan activiteiten samen met meerdere andere kinderen, bijvoorbeeld bij iemand blijven slapen, maar ze kunnen het niet. Het is te veel voor hen.

Hoogsensitiviteit is, zoals eerder gezegd, aangeboren. Ook al is er door de wetenschap (nog) geen afzonderlijk gevoeligheids-gen gevonden, toch zijn hoogsensitieve mensen genetisch toegerust voor deze gevoeligheid, menen Elaine N. Aron en andere onderzoekers, zoals hoogleraar in de psychologie Rebecca Todd. Hoogsensitieve kinderen hebben een ingebouwde neiging om sterker dan anderen te reageren op externe stimuli,

aldus Aron. Op hersenscans kunnen onderzoekers zien dat hoogsensitieve personen sterker reageren op negatieve, positieve en gevoelsmatig neutrale beelden dan anderen. Als ze een afbeelding zien van iemand die lijdt, zullen hun hersenen sterker reageren dan die van niet-hoogsensitieve personen. Ze reageren ook sterker als ze een mooie afbeelding zien van iemand die het naar zijn zin heeft.

De oorzaak is dat deze personen een hogere activiteit hebben in de amygdala, het deel van onze hersenen dat onze gevoelens stuurt, zo schrijft *The Journal of Neuroscience*. Het tijdschrift publiceerde de studie van hoogleraar in de psychologie Rebecca Todd (University of British Columbia) en professor Adam Anderson (Cornell University). Todd neemt aan dat deze verhoogde hersenactiviteit van betekenis kan zijn voor hoe hoogsensitieve mensen de wereld zien. Mensen met deze genetische aanleg vestigen hun aandacht namelijk sneller op zaken die hun gevoelens raken, zowel positieve als negatieve. Hoogsensitieve mensen kunnen dus gaan denken dat de wereld *meer* beloningen en *meer* gevaren kent, zegt Todd. Met andere woorden: hoogsensitieve personen verheugen zich meer – en vrezen meer.

Hersenonderzoekers van de University of British Columbia en Cornell University hebben dus verschillen aangetoond tussen hersenen van hoogsensitieve en niet-hoogsensitieve personen. Aangezien het zenuwstelsel van hoogsensitieve personen fijngevoeliger is, moeten hun hersenen meer verwerken. De wetenschappelijke term voor dit persoonlijkheidskenmerk heet daarom *sensory-processing sensitivity*.

Hoogsensitiviteit kan biologisch verklaard worden als een overgevoeligheid voor lawaai en zintuiglijke waarneming. Het heeft dus niets te maken met angst, depressie, faalangst of de vaardigheid om met gevoelens om te gaan. Elaine Arons

onderzoek laat bijvoorbeeld zien dat hoogsensitieve kinderen met een normale jeugd niet ontvankelijker zijn voor angst, depressies of verlegenheid dan kinderen die niet hoogsensitief zijn. Ze zullen tot bloei komen, als je tenminste weet hoe je met hen moet omgaan.

Dr. Tom Boyce van University of California in San Francisco is hoogleraar in de kindergeneeskunde en -psychiatrie. Hij heeft veel onderzoek verricht naar hoe zeer sensitieve kinderen – ook wel orchideekinderen genoemd – reageren op externe stimuli. Terwijl zogenaamde paardenbloemkinderen een aangeboren vaardigheid hebben om te overleven en tot bloei te komen, ongeacht het milieu en de beproevingen waaraan ze worden blootgesteld, hebben orchideekinderen een aangeboren gevoeligheid die ervoor zorgt dat ze nog sterker dan anderen zullen reageren op het ontbreken van voldoende zorg. Tegelijkertijd zullen ze zich beter ontwikkelen en groeien dan anderen als ze goede zorg krijgen, meent de Amerikaanse onderzoeker.

We zijn dan ook van mening dat het ongelofelijk belangrijk is om hoogsensitiviteit zo vroeg mogelijk op het spoor te komen. Niet omdat we vinden dat een hoogsensitief kind anders behandeld moet worden of in een hokje geduwd moet worden, maar wel omdat hoogsensitieve kinderen steun en begrip nodig hebben, zoals iedereen die zich wat anders gedraagt dan verwacht.

Sinds Elaine Aron de term voor het eerst gebruikte in 1996, is er over de hele wereld veel geschreven over hoogsensitiviteit. Twintig jaar later is het woord ‘hoogsensitief’ wat omstreden geworden. Zo stelt de Deen Poul Videbeck, hoogleraar in de psychiatrie, dat het vanzelf spreekt dat de ene mens gevoeliger is dan de andere, anders zouden wij mensen niet zo verschillend reageren in stresssituaties, maar met het begrip

hoogsensitiviteit op zich heeft hij niets. Vier Deense psychologen brachten in 2016 het boek *Særlig sensitiv – eller særligt udfordret* (*Bijzonder gevoelig – of bijzonder uitgedaagd*) uit. De vier, Barbara Hoff Esbjørn, Sofie Wille Østergaard, Marie Tolstrup en Nicoline Normann, staan kritisch tegenover Elaine Arons theorie en testmethode. Ze vinden dat haar onderzoek onvolledig is en dat er geen wetenschappelijk bewijs is om personen als hoogsensitief te classificeren. Zij zijn bezorgd dat kinderen te veel beschermd zullen worden als ze het etiket hoogsensitief krijgen, of dat een dergelijk etiket ertoe leidt dat men andere problemen over het hoofd ziet.

‘Wij zijn er niet op uit om te ontkennen dat er personen zijn die gevoeliger zijn dan anderen. Het is een deel van de normale persoonlijkheidskenmerken. Er is alleen geen steekhoudend bewijs voor dat twintig procent van de bevolking hoogsensitief zou zijn’, zegt Barbara Hoff Esbjørn tegen de Deense website voor onderzoeksnieuws, vitenskap.dk.

Wij gebruiken het woord hoogsensitief in dit boek, maar nemen geen stelling in het debat over onderzoek, methodiek en begrippen. Ons doel is om die dingen te delen die wij zelf hebben ervaren en gelezen, en waarvan wij vinden dat ze relevant zijn of een interessant licht werpen op onze persoonlijke verhalen. In ons werk met Soulspring hebben we heel veel mensen ontmoet met soortgelijke ervaringen en belevenissen als wij. Alle verwijzingen naar bronnenmateriaal, artikelen, boeken, films en organisaties zijn achter in het boek te vinden.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving omslag Studio Lannoo

Vormgeving binnenwerk Armée de Verre Bookdesign

Omslagfoto's Mona Nordøy

Vertaling Neeltje Wiersma

Oorspronkelijke titel Født sensitiv

Oorspronkelijke uitgever Cappelen Damm

© Prinses Märtha Louise en Elisabeth Nordeng, 2018

© Nederlandse editie: Uitgeverij Lannoo, Tiel, 2019

D/2019/45/339 – NUR 770

ISBN 978 94 014 5901 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.