

Home > Thema's > Hooggevoeligheid > Schrijver en HSP-man Junior Leroux: 'Ik wil het taboe op (hoog)sensitieve mannen doorbreken'

Schrijver en HSP-man Junior Leroux: 'Ik wil het taboe op (hoog)sensitieve mannen doorbreken'



Geschreven door
Esther Ruijters



Beeld: Nima Mot

Opslaan

leestijd 6 minuten

Interview 21 juli 2026

Ieder jaar ging Junior Leroux met zijn basisschool op schoolreisje naar speeltuin Bokrijk. Daar stond midden op het veld een megaglijbaan. Koud uit de bus, renden alle jongens direct naar die glijbaan, beklommen de vijf verdiepingen en roetsjten zo snel als ze konden door de lange tunnel naar beneden. Behalve Junior. Die bleef in zijn eentje beneden en keek vertwijfeld naar de glijbaan: durf ik dit wel? Wil ik dit wel?

Meer lezen van Psychologie Magazine?

 Stel ons dan in als vertrouwde bron op Google

instellen →

Op zijn dertigste kwam hij erachter dat hij hoogsensitief was. Dat verklaarde voor hem zijn bedachtzame en gevoelige aard. Hij las daarna boeken over hoogsensitiviteit, zocht online naar HSP-coaches en organiseerde praatcafés. Maar één ding viel hem op: bijna alle informatie over [hoogsensitiviteit](#) kwam van vrouwen. En bijna alle bezoekers van lotgenotenbijeenkomsten waren vrouw. 'Ik miste uitleg van man tot man.'

Daarom bracht de Vlaamse schrijver Junior Leroux (38) recent het boek *Intens Mens* uit, over hoogsensitiviteit bij mannen. De voormalig begeleider in de jeugdzorg vertelt in het boek over zijn eigen ervaringen met hoogsensitiviteit, aangevuld met reacties van experts en wetenschappelijke inzichten. Ook laat hij enkele experts aan het woord en haalt wetenschappelijke artikelen aan. Zijn doel: herkenning bieden aan hoogsensitieve mannen en het taboe rond de (hoog)sensitieve man doorbreken.

'Ik sta niet graag in de spotlights', vertelt hij bij aanvang van het gesprek. 'Schrijven achter mijn laptop doe ik graag. Maar interviews liggen toch nét iets verder uit mijn comfortzone. Daarnaast is de inhoud van het boek natuurlijk heel persoonlijk. Het gaat over mijn gevoelens en kwetsbaarheden. En om daar dan als man mee naar buiten te treden...'

Je zegt specifiek: 'Als man'. Wat bedoel je daarmee?

'Het is nog steeds taboe om als man gevoelens te uiten. 'Dat is iets voor vrouwen', zeggen we dan. Nu was het WK voetbal. Als België een goal maakte zag je mannen elkaar knuffelen en huilen. Maar als ze datzelfde doen wanneer er iets treurigs gebeurt, dan is het: 'Verman je.'

Het zegt veel dat we dat woord nog altijd gebruiken – verman je – alsof je minder [mannelijk bent](#) als je angstig, verdrietig of onzeker bent. Alsof vrouwen alleen emotioneel kunnen zijn en mannen alleen rationeel. Dat suggereert dat mannen die gevoelens tonen niet mans genoeg zijn. Maar [emoties](#) zijn menselijk en ook mannen hebben een mond en stembanden, waarom praten we er dan niet over?'

Was dat taboe op kwetsbaarheid bij mannen voor jou ook een reden om dit boek te schrijven?

'Ja. [Hoogsensitiviteit](#) bij mannen is nog erg onderbelicht. Terwijl; het komt evenveel voor bij mannen als bij vrouwen blijkt uit onderzoek. Ik hoop dat ik het beeld kan doorbreken dat alle mannen sterk, stoer en rationeel zijn. Ik wil ruimte maken voor een nieuwe vorm van man-zijn; een vorm waarin [kwetsbaarheid](#), gevoeligheid en hulp vragen mag.

Toen ik voor mezelf een HSP-coach zocht vond ik alleen maar vrouwen. En in het praatcafé waar ik vrijwillig is zo'n negentig procent vrouw. Maar de cijfers zeggen: één op de vijf mannen is hoogsensitief. Waar zijn die mannen dan? Waarom hoor je ze niet? Ik wilde een boek schrijven vanuit mijn ervaring als hoogsensitieve man, in de hoop dat andere mannen die dit boek lezen zichzelf beter gaan begrijpen.

Ik was er natuurlijk niet bij, maar in de oertijd waren kenmerken als krachtig, snel en groot waarschijnlijk belangrijk om te overleven. Alleen we leven niet meer in de oertijd. Leuk als je honderd kilo kunt heffen, maar die skills hebben we niet meer nodig. Tegenwoordig kom je veel verder met kwaliteiten als zachtheid, verbinding en empathie.'

Verschilt hoogsensitiviteit bij mannen ten opzichte van vrouwen?

'Mijn eigen beeld is dat de kenmerken zelf niet verschillen, maar de maatschappelijke reactie wél. Als een vriendin van mij – die ook hoogsensitief is – met vriendinnen in het café een wijntje drinkt en zegt: 'Ik ga naar huis want ik ben [overprikkeld](#)', dan zeggen die vriendinnen: 'Oké, tot morgen.' Als ik hetzelfde zou zeggen tegen de mannen bij voetbal dan lachen ze mij vierkant uit.'

Op welk moment had jij zelf door dat je hoogsensitief zou kunnen zijn?

'Als kind merkte ik al wel dat ik anders was dan andere jongens. Als we in de kleuterklas speelden, gingen de jongens op de mat met de auto's en de meisjes mochten in het keukentje. Maar ik wilde in dat keukentje. Daar was het rustig, daar kon je dingen maken. Bij de mat was het botsen en roepen en schreeuwen. Daar had ik geen goesting in. Dus toen had ik al door: ik ben misschien anders.

Er was ook een fase dat ik dacht: ben ik homo? Maar dat was het ook duidelijk niet. Ik heb zelfs nog gedacht dat ik manisch-depressief was. Maar mijn stemmingswisselingen bleken het gevolg te zijn van pieken en dalen in [overprikkeling](#) en [rust](#). Het was net alsof ik een geheim mee droeg, maar niet wist welk geheim.

Op latere leeftijd ging ik weleens stiekem naar huis tijdens het stappen, omdat het teveel voor me werd. De dagen erna schaamde ik me voor mijn vrienden. Ik had het gevoel dat ik iets moest uitleggen maar wist niet wat. Dan voel je je dus al slecht

en komt daarboven op het besef: die anderen kunnen dat wél. Die hebben veel minder last de dagen erna. En ik lig hier triestig en alleen.'

Je schrijft in je boek dat alle hoogsensitieve mannen een handleiding van zichzelf zouden moeten maken. Welke punten zouden hierin moeten staan?

'Ik denk dat veel hoogsensitieve mannen onderschatten hoe belangrijk rust en hersteltijd zijn. Het is een cliché, maar zeg eens 'nee' tegen een afspraak. Ga wandelen, kijk televisieprogramma's die nergens over gaan of schil de patatten eens echt met aandacht.

Wat ik ook een hele belangrijke vind: het is niet omdat je iets goed kunt, dat je het ook graag doet. Ik denk dat veel hoogsensitieve mannen gevoelig zijn voor waardering en iets daarom maar blijven doen, terwijl ze misschien eigenlijk iets anders willen.

Wat wil jij zélf? Vroeger gingen wij hele weekenden naar festivals, dan was ik echt kapot die laatste dagen. De week erna wilde ik alleen zijn, in het donker liggen en met rust gelaten worden. Nu ga ik nog maar een dag in plaats van het hele weekend. En dan lukt het me wél.'

Als jij dit boek als jongere had gelezen, wat had het dan veranderd?

'Dan had ik mezelf veel sneller begrepen, er vrede mee gehad en de positieve kanten van hoogsensitiviteit ingezien, zoals aanvoelen van de ander. Dan had ik het boek aan mijn ouders gegeven en gezegd: 'Vraag eens wat vaker hoe het met mij gaat. Niet alleen hoe het op school was.'

Tot slot zou ik veel, véél eerder naar huis zijn gegaan op verjaardagsfeestjes. Ik weet nu: niet iedereen moet door dezelfde hoopel springen.'

Lees ook: [Waarom horen we zo weinig over de hoogsensitieve man?](#)

Meer lezen over dit thema?

Hoogsensitiviteit

Of [bekijk alle thema's](#)

Opslaan



Geschreven door

Esther Ruijters

Esther Ruijters is journalist en GZ-psycholoog.

[Meer over deze auteur](#)