



Foto: Marc Masschelein

# Hooggevoelige personen en relaties

**Hooggevoeligheid komt voor bij 15 tot 20% van de bevolking. Het kan als een last of een gave beschouwd worden, afhankelijk van de manier waarop ermee wordt omgegaan. Zowel Ilse als haar zoon zijn hooggevoelig. Een indringend gesprek met deze bijzondere dame.**

**Zowel jij als je zoon zijn hooggevoelig? Is dit een aangeboren eigenschap, genetisch bepaald?**

Ilse: "Hoogsensitiviteit is voor 40% erfelijk en voor 60% afhankelijk van de omgevingsfactoren. Naast de erfelijkheid speelt immers de opvoeding en de onmiddellijke omgeving en leefwereld van het kind dan ook een grote rol. Vandaar dat het ook zo belangrijk is het kind reeds op vroege leeftijd in zijn gevoeligheid te steunen en er het nodige begrip voor op te brengen."

**Klopt het dat hoogsensitiviteit bij kinderen herkennen, erkennen en de juiste opvang bieden cruciaal is voor hun verdere ontwikkeling later?**

Ilse: "Dat klopt inderdaad. Dit heeft te maken met de ontwikkeling van het zelfbeeld

**"Hooggevoelige personen hebben de neiging om wat binnenkomt vaak heel persoonlijk op te vatten."**

van een kind. Wanneer het kind hoort dat het 'niet mag huilen' als het verdriet heeft, 'het zich niet mag aantrekken' als het zich vernederd voelt, 'geen pijn mag tonen' als het zich bezeerd heeft, dan tast dit op langere duur zijn zelfvertrouwen aan. Want alles wat dat kind voelt en uit, wordt van tafel geveegd. Het kind moet te horen krijgen en ervaren dat het 'oké' is om veel te voelen, dat het mag 'zijn' op zijn eigen manier. Steunen, sturen en stimuleren zijn hier de sleutelwoorden. Het allerbelangrijk-

ste is dat zij, door een beter besef van hoe zij functioneren als persoon, waar zij niet tegen kunnen, wat ze fijn vinden, enzovoort, sterker in het leven staan en meer een beroep kunnen doen op hun innerlijke kracht."

**Hoogsensatieve personen zijn gevoeliger voor geluiden, stemmingen van anderen en prikkels van buiten. Maar hoe moet dat nu als in een relatie de één heel gevoelig is en de ander niet?**

Ilse: "Persoonlijk vind ik relaties zowat het moeilijkste wat er is. En dan bedoel ik niet enkel partnerrelaties. Communicatie is hierin een groot sleutelwoord.

Wat communicatie in relaties zo moeilijk maakt heeft voor een belangrijk deel te maken met hoe de boodschap van de ander geïnterpreteerd wordt. Hooggevoelige personen hebben de neiging om wat bin-

**"We hebben constant de neiging ons 'te plooiën' naar de verwachtingen van de ander."**

nenkomt vaak heel persoonlijk op te vatten, voelen zich snel persoonlijk aangevallen en reageren van daaruit. Ze voelen zich vaak gekwetst. Dit hangt ook samen met het feit dat informatie heel sterk binnenkomt, dingen hen heel sterk raken,... Hierdoor trekken ze zich terug of reageren ze impulsief vanuit hun gekwetst zijn.

Ook het opvangen van tal van subtiele signalen als een wenkbrauw die wordt opgetrokken of een mondhoek die trilt worden dikwijls als een persoonlijke afwijzing geïnterpreteerd. Het is dan ook heel belangrijk dat een hooggevoelig persoon leert contact maken met hoe een boodschap binnenkomt en van daaruit kan gaan reageren. Wat ik ook als heel moeilijk ervaar in relaties, is dat we heel sterk gericht zijn op de ander en onszelf heel makkelijk 'wegcijferen'. We hebben constant de neiging ons 'te plooiën' naar de verwachtingen van de ander. Het is dan ook van belang om te kunnen aangeven wat de eigen noden zijn."

#### Meer inf:

Gezondheidsdienst De Voorzorg  
Guffenslaan 108, 3500 Hasselt  
Tel: 011 30 30 92  
gezondheidsdienst@devoorzorg.be