

Hooggevoelig: vloek of zegen?

Bij een norske blik van een collega vraag je je af wat je verkeerd hebt gedaan. Een sms'je dat niet meteen beantwoord wordt, brengt je van de wijs. En een blaffende hond – dat lawaai! – maakt je hoorndol. Herkenbaar? Dan bestaat de kans dat je een hoogsensitief persoon bent, gevoeliger voor indrukken, prikkels, gevoelens en gedachten dan de meesten. Maar hoe ga je ermee om?

Tekst Geertrui Mayeur

Eerst een misvatting de wereld uit helpen: hooggevoeligheid is geen ziekte, maar een eigenschap. Bij hoogsensitieve personen (HSP's) werken zintuiglijke, emotionele of sociale prikkels dieper in op het zenuwstelsel, dat beter ontwikkeld is. Bij de meesten haalt één zintuig de bovenhand. Ze worden meer nuances gewaar in de stemmingen en lichaamstaal van anderen en ze zijn gevoeliger voor licht, geuren en geluiden. Daardoor raken ze snel overprikkeld.

OVERSTUUR

«Toen ik als kind van een feestje kwam, moest mijn moeder mij meteen in bed stoppen, nog voor mijn broer die twee jaar jonger is. Zodanig overstuur was ik», zegt Ilse Van den Daele, oprichtster van HSP Vlaanderen. «Mijn moeder had geen idee hoe het kwam, ver-

telde dat er niks met mij te beginnen viel als ik moe was. Als puber was ik niet gelukkig, ik voelde me anders. Later kreeg ik zelfs het chronisch vermoeidheidssyndroom. De therapieën die ik volgde, hielpen slechts voor een stuk. Tot een therapeute me het boek 'Hoogsensitieve personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt' van Elaine N. Aron aanraadde. Het was alsof alle puzzelstukjes van mijn leven in elkaar vielen.»

UIT BALANS

Elaine N. Aron is dan ook dé wereldwijde autoriteit op het gebied van hooggevoeligheid. Zelf hooggevoelig, heeft ze zich als psychotherapeut, klinisch psychologe en universitair docente gespecialiseerd in de materie. Want deze ka-

«15 à 20% van de bevolking is hoogsensitief»

raktereigenschap is geen rariteit: onderzoekwijst uit dat 15 à 20 procent van de bevolking hooggevoelig is. En dat uit zich op alle vlakken, zowel op werkgebied als in relaties of in de manier van opvoeden. «Sommige mensen ervaren hoogsensitiviteit als een last om-

dat ze vlugger uit balans zijn», zegt psycholoog Paul Gheschiere, die zich specialiseerde in hooggevoeligheid. «Op het werk, bijvoorbeeld, presteren hooggevoelige mensen beter als ze niet het gevoel krijgen dat iemand hen constant in de gaten houdt. Een rustig bureau is vaak geen overbodige luxe. Ook communicatie is een heikel punt. Het is niet slecht om met hoogsensitieve personen je woorden te wikken en te wegen, want ze nemen dingen vrij vlug





ben HSP's vaak een hekel. Recepties en feestjes laten ze om die reden vaak liever aan zich voorbijgaan – ook al vanwege de drukte daar. «Op een festival zal je niet gauw hooggevoelige personen vinden, of toch niet voor langer dan een paar uren», zegt Gheskiere. «De kunst is op een goede manier met hooggevoeligheid om te gaan. Als dat lukt, beschouwen veel mensen het als een gave.»

«Als je op een goede manier met deze eigenschap omgaat, is het een gave»

DEPRESSIE

Hoogsensitiviteit kan dus een heel positieve eigenschap zijn. Meestal zijn deze mensen heel gedreven, vaak voelen ze dingen beter intuïtief aan, kunnen ze zich heel goed concentreren – als ze niet worden afgeleid – en beleven ze emoties heel diep. Gebeurtenissen verwerken ze op een ander, dieper niveau en vaak zijn ze creatiever. «Wat niet noodzakelijk betekent dat elke kunstenaar hoogsensitief is», zegt Paul Gheskiere. Keerzijde van de medaille is dat hoogsensitieve mensen meer tijd nodig hebben om alles te verwerken. Om dit proces te helpen, is het nodig dat ze op tijd en stond gas terugnemen. Want vaak zijn het perfectionisten die de lat erg hoog leggen. «Dikwijls zijn mensen zich er niet van bewust dat ze die mentale rust broodnodig hebben. En als gevolg daarvan raken ze verward, uitgeput, krijgen ze angststoornissen of een burn-out. Ze zijn ook vatbaarder voor verslavingen en vallen in het slechtste geval ten prooi aan depressies.»

persoonlijk op. Een boze blik kan al genoeg zijn om hen te doen paniker. Terwijl het evengoed niks met hem of haar te maken heeft.»
Aan oppervlakkige praatjes heb-

Extra aandacht voor kinderen

Kinderen met hooggevoeligheid kunnen extra aandacht gebruiken. Zij zijn zo mogelijk nog gevoeliger voor indrukken en prikkels en hebben meer tijd nodig om die te plaatsen en te verwerken. «Zeker **OP SCHOOL** is het goed als ze even tijd krijgen voor zichzelf om niet overstuur te geraken, want vaak vangen ze info en stemmingen op die andere kinderen niet oppikken», zegt Ilse Van den Daele van HSP Vlaanderen. «Omdat ze een groot rechtvaardigheidsgevoel hebben, voelen ze zich vaak verantwoordelijk voor de sfeer in de klas. Ze nemen het vaak op zich als een leraar een negatieve opmerking maakt. Een recent onderzoek van een studente klinische psychologie heeft trouwens uitgewezen dat er een verband bestaat tussen hooggevoeligheid en pesten bij kinderen, maar onderzoek op grote schaal is nodig.»
THUIS kan je er als ouder bijvoorbeeld op letten dat je aanwezig bent als het kind van school komt, zodat het zijn gevoelens kan uiten. Let er zeker op dat je stemming niet op hen overslaat. Als je bijvoorbeeld last hebt van stress, let er dan op dat je niet te kort van stof bent. Vermijd ook best lawaaiërige plaatsen en geef je kind de kans voldoende te rusten en zich te ontspannen, al dan niet door te sporten.

Hoe komt dat? «Door onze cultuur zijn we het gewoon onze eigen noden en behoeften wat opzij te schuiven, tegen onze natuur in», zegt Ilse Van den Daele. «Als kind al leer je je in allerlei bochten te wringen en over je grenzen te gaan, weg van jezelf. Daarom is het net zo moeilijk om opnieuw te luisteren naar jezelf. Wat heb ik nodig om de hectische maatschappij de baas te kunnen? Vaak is dat voldoende rust inbouwen, maar de invulling verschilt van persoon tot persoon. Bij de een is dat sporten, voor de andere is dat in het bos gaan wandelen, uitwaaien aan zee of een warm bad nemen, of ademhalings- en ontspanningsoefeningen doen. Maar evengoed is het een andere job zoeken of elders gaan wonen. Er op de juiste manier een invulling aan geven, gaat niet van de eerste dag. Het is een heel proces, ook voor je medemensen.»

MODEFENOMEEN?

Sommige psychologen doen Elaine N. Arons verhaal af als pseudo-psychologie of een modeverschijnsel. «Er bestaan inderdaad

geen wetenschappelijk uitgekende tests om hooggevoeligheid te meten, net omdat HSP geen afwijking of ziekte is, maar een karaktereigenschap. Je eigen grenzen leren bepalen en geloven in jezelf zijn de sleutels om op een goeie manier met hoogsensitiviteit om te gaan», zegt Paul Gheskiere. Een therapie om hoogsensitiviteit te behandelen is er niet. In mijn praktijk hebben mensen er soms genoeg aan dat ik hun mogelijkheden en talenten in de verf zet, hen inzicht geef in de chaos van hun gevoelens en gedachten en hen leer geloven in zichzelf. Die structuur en het geruststellen zijn heel belangrijk. Maar evengoed is er een langere behandeling nodig, moeten we een stappenplan maken. Hoe kunnen ze op elk terrein – werk, relaties, opvoeding – mentale rust creëren. En al hebben ze baat bij regelmaat – elke nieuwe situatie brengt extra prikkels mee – het moet niet allemaal saai en voorspelbaar worden.»

Meer info over hoogsensitiviteit op www.hspvlaanderen.be