

Geef gevoeligheid meer ruimte

De ene persoon reageert gevoeliger op geluiden, licht, geuren en sferen rond zich dan de andere. Op zich is dit geen nieuwswaardig feit, ware het niet dat voor een deel van de bevolking die hogere gevoeligheid een risicofactor kan zijn voor stressgerelateerde aandoeningen. “Dat is een van de redenen waarom ik ‘hooggevoeligheid’ onder de aandacht probeer te brengen”, vertelt Ilse Van den Daele, oprichtster en bezielster van HSP Vlaanderen.



Ilse Van den Daele is oprichtster en bezielster van HSP Vlaanderen.

In het Engels staat HSP voor ‘Highly Sensitive Person’, in het Nederlands hebben we het over een ‘hoogsensitief persoon’ of ‘hooggevoelig persoon’. “Het is een persoonlijkheidskenmerk dat aangeeft dat iemand meer dan gemiddeld gevoelig is voor indrukken en prikkels van de buitenwereld”, legt Ilse Van den Daele uit.

“Door een sterker ontwikkeld centraal zenuwstelsel merkt iemand die hooggevoelig is meer signalen en details op en komen al die prikkels heel intens binnen. Ze worden niet of bijna niet gefilterd: de minder belangrijke komen even heftig binnen als de belangrijke. Daardoor is het voor die persoon soms moeilijk om alle prikkels verwerkt te krijgen.”

[Waarom vind je het zo belangrijk om hooggevoeligheid apart te benoemen? Is het niet gewoon een persoonlijkheidskenmerk zoals er zoveel andere zijn?](#)

Ilse Van den Daele: “Ik beantwoord die vraag het liefst vanuit mijn persoonlijke ervaring. Een vijftiental jaar geleden, toen ik 29 was, is het licht als het ware uitgegaan en ben ik lang ziek geweest. Aanvankelijk kon niemand zeggen wat er met me aan de hand was. Nadien viel de diagnose Chronisch Vermoeidheidssyndroom. Tijdens mijn zoektocht naar het waarom van dit alles wees een bevriende therapeut me op mijn gevoeligheid en zo kwam ik op de website van de Amerikaanse psychologe Elaine Aron terecht. Ik voelde me anders dan de anderen, maar wist niet wat er dan precies anders was en waarom ik het zo ervoer. Ik begreep mezelf niet en



“ Alles wat ik voelde en uitte, werd van tafel geveegd.”

niemand begreep mij, zo voelde ik het toch aan. Toen ik het boek ‘Hoogsensatieve personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt’ van Elaine Aron las, had ik een ‘aha-erlebnis’: die dame aan de andere kant van de oceaan beschreef haarfijn hoe ik functioneerde, op welke problemen ik botste, hoe ik reageerde op bepaalde situaties... Het was zo herkenbaar dat de puzzelstukken van mijn leven plots in elkaar leken te vallen.”

[Heeft dat inzicht je ook geholpen in het contact met anderen?](#)

“Ja. Door mezelf beter te leren kennen binnen het aspect ‘hooggevoeligheid’, kon ik beter aangeven wat goed aanvoelt en wat niet, wat ik graag heb en wat niet. Je moet het dan wel concreet benoemen, en niet zomaar zeggen ‘ik ben hooggevoelig’, want die term kan nogal wat misverstanden oproepen. ‘Hooggevoelig? Dat is iemand die snel weent zeker? Of iemand met lange tenen? Of iemand die tegen niets kan?’ Het is voor de mensen uit je omgeving duidelijker als je zegt ‘ik ga niet graag naar recepties omdat ik dat te druk vind’ dan wanneer je jezelf hooggevoelig noemt. Door jezelf beter te begrijpen, verhoogt ook de kans dat anderen je beter begrijpen. Net dat begrip is ontzettend belangrijk voor iemands zelfvertrouwen en zelfwaardergevoel.”

● **Individuele zoektocht**

Hoe komt het dat hooggevoelige mensen een hoger risico lopen om stressgerelateerde aandoeningen te ontwikkelen?

“Onder meer omdat ze de neiging hebben om zich ontzettend aan te passen aan hun omgeving. Van kleins af aan werd ik geconfronteerd met reacties zoals: ‘Dat doet toch geen pijn zeker? Je zult daarvoor toch niet wenen zeker? Trek je dat toch zo niet aan.’ Alles wat ik voelde en uitte, werd van tafel geveegd.

Ik paste me aan aan wat ik dacht dat andere mensen van me verwachtten. Wie zo leeft, gaat weg van zijn of haar eigen kern en verliest de voeling met zichzelf. Daardoor weet je na een tijd niet meer wat je voor anderen doet en wat voor jezelf. Dit kan leiden tot innerlijke conflicten en ontevredenheid. En aangezien de prikkels die binnenkomen zo talrijk en zo hevig zijn, kunnen ze iemand uitputten en uit evenwicht brengen. Chronische stress, chronische vermoeidheid, fibromyalgie, burn-out, depressie... ligt dan op de loer. Ook anorexia, boulimie en verslavingen kunnen het gevolg zijn van hooggevoeligheid. In onze huidige maatschappij wordt er zoveel van mensen verwacht dat het voor hooggevoeligen niet altijd makkelijk is om daarin staande te blijven.”

“ Aangezien de prikkels die binnenkomen zo talrijk en zo hevig zijn, kunnen ze iemand uitputten en uit evenwicht brengen.”

[Wat kan hooggevoelige mensen helpen om weerbaarder te worden?](#)

“Dat is voor iedereen verschillend, een pasklaar antwoord is er niet. Er gaat een individuele zoektocht mee gepaard: wat werkt voor mij? Voor mij persoonlijk bijvoorbeeld is dat zelfinzicht ontwikkelen. Ik ben op zoek gegaan naar wat ik nodig heb, wat mijn lichaam nodig heeft, wat ik nodig heb om mijn batterijen op te laden, wat ik aankan, waar ik mijn energie uithaal, wat mij ontspant... Ik heb mede daardoor een ander zelfbeeld gekregen. Ik weet nu wat ik waard ben en waar ik voor sta en probeer anderen niet meer te overtuigen van iets waar ze niet van overtuigd willen worden. Ik heb mijn mening en de anderen hun mening.

Vroeger was ik geneigd om te zeggen ‘de ander zal wel gelijk hebben’, nu probeer ik dat te herleiden tot ‘de ander denkt er zus over, ik denk er zo over.’ Die twee meningen hebben evenveel bestaansrecht.”

● **Veilige omgeving**

In 2011 richtte je je met een boek over hooggevoelige kinderen tot ouders, leerkrachten en hulpverleners. **Waarom vraag je extra aandacht voor die leeftijdsgroep?** “Kinderen zijn de basis van alles. Ze zijn de volwassenen van morgen en vormen de maatschappij van de toekomst. Als je een hoogsensitief kind niet voldoende ondersteunt, komt dat kind misschien al op jonge leeftijd in de problemen en vergroot de kans op problemen in de toekomst. Hooggevoelige kinderen beleven alles nu eenmaal op een intenser niveau. Ze hebben het hard nodig om positieve en negatieve emoties te mogen uiten in een veilige omgeving.”

“ Ik ben op zoek gegaan naar wat mijn lichaam nodig heeft, wat ik nodig heb om mijn batterijen op te laden.”

Leerkrachten moeten al met tal van leer- en ontwikkelingsstoornissen rekening houden, is het wel realistisch om van hen te verwachten dat ze zich ook nog gaan verdiepen in een persoonlijkheidskenmerk zoals hooggevoeligheid?

“Hooggevoeligheid is zeker niet het zoveelste etiket. Maar waar wij mee werken, heeft uiteraard wel een naam nodig. Het gaat voor HSP Vlaanderen niet om het etiketteren maar vooral om te leren hoe je beter kan omgaan met bepaalde problemen die vanuit die hooggevoeligheid kunnen ontstaan.”

“ Als je een hoogsensitief kind niet voldoende ondersteunt, komt dat kind misschien al op jonge leeftijd in de problemen.”

Wat kan een leerkracht doen?

“Zich in de eerste plaats informeren over wat hooggevoeligheid precies inhoudt. Eens een lezing bijwonen, een artikel over het onderwerp lezen of nog beter: ons boek lezen. Inzicht kan leiden tot een beter begrip en een betere communicatie tussen de leerkracht en het hooggevoelige kind. Trouwens, wat goed is voor hooggevoelige kinderen is dat ook voor andere kinderen, alleen is het vaak levensnoodzakelijk voor de hooggevoelige in zijn persoonlijke ontwikkeling. Als leerkrachten en ouders gevoeligheid meer ruimte geven, is de kans groter dat er ook in onze ‘volwassenenmaatschappij’ meer ruimte komt voor gevoeligheid.”

HSP-Praatkafees

HSP Vlaanderen organiseert naast kinder- en jongerenkampen, lezingen en workshops ook zogenaamde ‘praatkafees’. Deze informele bijeenkomsten worden geleid door vrijwilligers. Mensen die zich herkennen in hooggevoeligheid, wisselen er onder de leiding van een vrijwilliger in kleine groepjes ervaringen uit met gelijkgestemden. “We opteren bewust voor de schrijfwijze ‘kaffee’ in plaats van ‘café’ omdat dit laatste woord associaties kan oproepen met rook, lawaai, drukte, oppervlakkig aan de toeg hangen en andere cafétoestanden”, stipt Ilse Van den Daele aan. “Wij willen vooral het sociale element van het caféwezen benadrukken en zoeken rustige locaties.” Er zijn regelmatig HSP-Praatkafees in Antwerpen, Brugge, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende en Sint-Niklaas.

Je vindt de data van de volgende bijeenkomsten op www.hspvlaanderen.be/agenda.

Hooggevoelig en op kamp

HSP Vlaanderen biedt in de zomer twee ‘groeikrachtskampen’ aan voor kinderen van acht tot elf en elf tot vijftien jaar en in de winter een jongerentweedaagse voor veertien tot achttienjarigen. Linne (veertien) ging al drie keer mee op zomerkamp: “Ik kan er honderd procent mezelf zijn. Een kamp met de jeugdbeweging heb ik nooit zien zitten, omdat ik een moeilijke slaper en eter ben. Ik was bang om uitgelachen te worden. Op het groeikrachtskamp houden de begeleiders rekening met mijn ‘eigenaardigheden’. Ik maak er snel vriendinnen. We herkennen ons in elkaars verhalen.”

“Linne moet zich af en toe even kunnen terugtrekken om te ontsnappen aan de druk en drukte”, vertellen haar ouders. “Ze is heel gevoelig voor lawaai, gevoelens, geuren, stemmingen... Als kind had ze vaak last van buikpijn, hoofdpijn, piekeren en slapeloze nachten. Op een inoavond over hooggevoelige kinderen kwamen we in contact met HSP Vlaanderen. We zijn blij dat we daar terecht kunnen voor informatie en advies. De kampen zijn een prachtig initiatief. We zagen er onze dochter helemaal open bloeien.”