

Ik heb een extra zintuig

Nele (18) en haar tweelingzus Tine zijn supergevoelig

“Wat een speciaal mensje!”, riepen de verplegers toen ik geboren werd. Ze hadden nog nooit een kind gezien dat zo alert naar de buitenwereld keek”, zegt Nele. “Als kind was ik dan ook heel nieuwsgierig en wou altijd nieuwe dingen ontdekken. Samen met mijn tweelingzus Tine sloot ik me op in mijn eigen fantasiewereld. Barbiepoppen hebben we nooit gehad, maar in onze living speelden we hele scènes uit Titanic na. Op de lagere school hadden we zelfs ons eigen taaltje. Dat was onze manier om ons te beschermen tegen de boze buitenwereld, die vaak zo overweldigend was. Alleen durfden we daar met niemand over te praten.”

“Pas rond onze puberteit konden we er ook een term op plakken. We waren hoogsensitief. Dat betekent dat je extra gevoelig bent voor indrukken, stemmingen en prikkels, bij jezelf en bij anderen. Daardoor heb je meer tijd nodig om die gevoelens te verwerken. Je kan het een beetje vergelijken met hoogbegaafd zijn, maar dan op het vlak van emoties. Dat is best heftig. Als mijn zus bijvoorbeeld verdriet heeft, neem ik dat over. Kritiek trek ik me extra hard aan. En als het wat te druk is in de klas, heb ik rust nodig. Anders raak ik 'overprikkeld'.”

“In de klas vonden veel leraren ons maar 'raar'. Ze zeiden niks, maar wij voelden wel wat ze dachten. Daarom kroop ik altijd in een hoekje. Als ik voor de leraar moest gaan zitten, schoot ik in paniek. Ik groeide op met de gedachte dat anders zijn negatief was, en dat ik even 'hard' moest zijn als al mijn klasgenoten. Dus sloot ik me op in een cocon, als een vlinder die terug een rups wil worden. Ik deed extra hard mijn best om er weer bij te horen. Net als mijn zus. Maar dat liep fout. Zij kreeg anorexia en ik kwijnde alleen weg in de klas. Onze hoogsensitiviteit werd een straf.”

“Nu zijn we allebei gestopt met school. Als we zelfstandig leren, thuis, voelen we ons veel vrijer. Onze examens leggen we af voor de examencommissie. Nu hebben we ook meer tijd voor onze hobby's. We zingen allebei en spelen gitaar op de rokschool. Allemaal creatieve vakken waarvoor geen plaats is op een 'gewone' school. Het verstand primeert er nog altijd op gevoelens. Maar wat heb je aan ingenieurs zonder mensenkennis? Zijn die dan slimmer dan gevoelige jongens met een iets lager IQ?”

“Je mag hoogsensitieve jongeren niet verwarren met emo's. Dat is een term uitgevonden door de marketingjongens van de muziekindustrie. Wij lopen niet altijd depressief rond. Bovendien wordt emo vaak gebruikt als scheldwoord, alsof het zwak is om je gevoelens te tonen. Ik ken heel veel hardcoregasten die hoogsensitief zijn en emo's die helemaal niet zo gevoelig zijn. Ik bekijk mijn gevoeligheid net als een gave. Een extra zintuig. Wij kijken gewoon naar iemand die in andere ogen speciaal is. Als een zwaan die tussen een troep eenden zit. Is dat pretentiefus? Misschien. Maar als je je anders voordoet dan je bent, ben je pas zwak.”

Herken je jezelf in dit verhaal? 10 tot 20 procent van de mensen is hoogsensitief. Op www.hspulaanderen.be kan je testen hoe gevoelig je bent. Je leert er ook hoe je ermee omgaat.