

Hoogsensitieve mensen leven vaak met het gevoel dat er iets mis is met hen. Maar wat het juist is, dat kunnen ze niet bevatten. In het dagelijkse leven investeren ze veel energie om zich zoveel mogelijk aan te passen aan de verwachtingen van anderen. "Hooggevoeligheid is een talent. Maar het wordt een probleem als je het van jezelf en je omgeving niet mag zijn", zegt Sabine Vanquaille, hoogsensitiviteit en burn-out coach.



Sabine Vanquaille

Hoogsensitiviteit, een aangeboren gave

tekst: Brigitte Stevens beeldkeuze: Luc Loosveldt

"Hoogsensitiviteit betekent dat je zeer ontvankelijk bent voor prikkels. Een hoogsensitief persoon is uitgerust met een 'hardware' die ervoor zorgt dat je meer prikkels uit de omgeving waarneemt", aldus Sabine, "je zenuwstelsel is fijngevoeliger afgesteld. Hoogsensitiviteit is een aangeboren gave, een talent. Het is wie je bent."

Meer prikkels

1 op 5 mensen is hooggevoelig. Sabine: "Hoogsensitiviteit is geen ziekte, maar je kan wel ziek, angstig of gedeprimeerd worden als je het niet mag zijn, omdat je dan niet mag zijn wie je bent en dat maakt ziek. Iemand die hoogsensitief is, verwerkt die prikkels intenser en dieper. Er zijn drie soorten hooggevoeligheid: lichamelijk, mentaal en intuïtief. Mensen kunnen meerdere combinaties hebben, anderen dan weer niet.

Bij sommige hooggevoeligen zijn de zintuigen sterker ontwikkeld. Geluiden komen harder binnen, je proeft sterker of voelt dingen sterker, bijvoorbeeld etikettes in de kledij of naden in de sokken. Voor de omgeving zijn deze zaken soms moeilijk te begrijpen. Die probeert dan oplossingen te vinden zoals afleiding, in de hoop dat de klacht zal overgaan. Maar dat is niet zo.

Mentale hoogsensitiviteit heeft te maken met veel en snel denken en hierdoor ook meer verbanden leggen. Het voordeel is dat je een scherp inzicht hebt in details. Het nadeel is dat je je soms verliest in details. Daardoor ga je ook langer over iets doen. Ik vergelijk het met een puzzel van een landschap. Voor minder sensitieve personen bestaat dat beeld uit 100 stukken. Een hoogsensitief persoon maakt er 1 000 stukken van want die ziet meer

Je doet een kind groeien in zelfvertrouwen door het te horen en te zien in wat het voelt en zegt.

Een hoogsensitief persoon is uitgerust met een 'hardware' die ervoor zorgt dat je meer prikkels uit de omgeving waarneemt.

details. Bijgevolg duurt het ook langer om deze puzzel in elkaar te steken.

Door de associaties gaan ze ook meer out of the box denken. Daardoor geeft de persoon soms antwoorden die je niet verwacht. Zo kreeg ik onlangs ouders over de vloer die vroegen of ik hun zoon kon normaal leren denken. Hij had op een toets de vraag gekregen wat de lengte-eenheid was van een wortel. Hij had meter geantwoord in plaats van centimeter want een wortel van een boom kan wel meters lang zijn.

Intuïtieve hoogsensitiviteit betekent dat de persoon heel snel iets door heeft. Waar anderen nog aan het wikken en wegen zijn, zien zij de oplossing al. Ze flappen die oplossing er meestal ook uit en daardoor kunnen anderen hen als dominant ervaren of voorbarig. De hoogsensitieve wordt dan vaak ongeduldig en snapt niet waarom de andere die oplossing dan niet ziet en raakt gefrustreerd. Hij geeft bijvoorbeeld in een vergadering een idee en niemand reageert er op. Een half uur later wordt dat idee door iemand anders gegeven en dan wordt het bejubeld."

Empathie, verbondenheid en intuïtie

Deze drie zaken zijn sterk ontwikkeld. Empathie betekent dat je de dingen heel goed aanvoelt bij een ander. "Doordat je alles opmerkt, kan je veel verbanden leggen en ben je heel creatief. Bovendien is de nood aan samenhang en harmonie sterk. De hoogsensitieve persoon voelt zich ook verantwoordelijk om de samenhang te behouden in de klas, vriendenkring en de maatschappij. Doordat hij plichtsbewust is, wil de persoon graag goed doen voor de groep. Als goede teamspeler krijgt hij dan wel te maken met een valkuil: het schuldgevoel als hij iets niet kan waarmaken voor de ander. De sterke intuïtie zorgt er dan weer voor dat de persoon zelf weet wat goed voor hem is. Daardoor komt hij vaak eigenwijs over wat confronterend kan zijn voor zijn omgeving."

Authenticiteit

Ouders denken vaak dat er iets mis is met hun kind. Soms wordt er in de richting van ADHD of autisme gewezen, maar als hier verder onderzocht wordt, blijkt dit toch niet te kloppen. "Het is belangrijk dat je als ouder door het eigenwijze gedrag van je kind kijkt en zoekt naar wat het eigenlijk wil zeggen. Een hoogsensitieve jongen kwam eens thuis met een 0 op 20 voor een taak. De klas was rumoerig en daarom had de juf de leerlingen een extra taak gegeven. De jongen had niet deelgenomen aan het kabaal en vond daardoor dat hij de taak niet moest maken. Een nul was voor hem minder erg dan iets te moeten doen wat niet juist was. Het gedrag van hoogsensitieve kinderen wordt vaak gestuurd door echtheid, gelijkwaardigheid en eerlijkheid. Deze waarden zijn voor hen heel belangrijk."

Innerlijk kompas

"Het komt erop aan om het kind te laten zijn wie het is. Wanneer ouders vinden dat hun kind moet harden omdat het te goed of te soft is voor de harde wereld, ontstaan vaak problemen. Hoe goed de bedoelingen van de ouders ook zijn, hun kind krijgt dan eigenlijk de boodschap dat het niet mag zijn wie het is en het gaat de ouders tegenwerken. Of zichzelf afwijzen en daarom veel bevestiging nodig hebben. Hoe groot die bevestiging ook is, ze zal nooit volstaan. Het kind zal emotioneel reageren en in uitersten vervallen: zich extreem terugtrekken of zich extra proberen bewijzen. Als je niet begrepen wordt in wie je bent, dan ga je vaak vervallen in compensatiegedrag om toch oké te zijn, bijvoorbeeld goeie punten willen halen, alles heel perfect willen doen, veel helpen. Iemand die niet mag zijn wie hij is, begint te denken dat hij niet oké is. Veel hoogsensitieve volwassenen kampen met hetzelfde probleem. Als kind werd hun wijsheid ontkend. Hun ouders reageerden bijvoorbeeld afwijzend met opmerkingen zoals 'wat zeg je nu?' of 'dat moet je niet erg vinden'. Daardoor hebben ze hun zelfvertrouwen verloren. Als een kind voelt dat wat hij aanvoelt niet klopt, verliest het contact met zichzelf en gaat zich volledig

op de ander afstemmen. Het innerlijk kompas is een zonnewijzer in de schaduw geworden.

Je doet een kind groeien in zelfvertrouwen door het te horen en te zien in wat het voelt en zegt. Want op die manier heeft een kind het gevoel dat het mag voelen wat het voelt en dat het veilig is om dat te uiten. Dat geeft het gevoel van ik mag er zijn."

Positieve beleving

"Ik ben zelf hoogsensitief. Ik heb altijd ervaren dat ik oké was, maar net iets anders. Ik was heel afhankelijk van de blijdschap, bevestiging en medewerking van anderen. Ik heb intussen geleerd om me af te vragen wat ik zelf voel en wat ik nodig heb. Als hoogsensitieve kan je sneller problemen en risico's detecteren, verbanden en nuances zien en creatieve oplossingen bedenken. Je voelt de zaken fijner aan, zowel bij jezelf als bij anderen. Je hebt oog voor detail en kan nauwgezet werken. De intensiteit waarmee je muziek, natuur en kunst kan beleven, is immens. Voorwaarde om hoogsensitiviteit positief te beleven, is jezelf te aanvaarden zoals je bent, aanvaarden dat je oké bent", besluit Sabine.

21

Infosessie omgaan met hoogsensitieve kinderen



Sabine Vanquaille geeft tijdens een infosessie meer informatie over omgaan met hoogsensitieve kinderen.

Je krijgt enkele tips hoe je het beste uit je hoogsensitieve kind haalt met een aanpak die zowel de eigenwaarde van je kind als het contact tussen ouder en kind bevordert.

De infosessie vindt plaats op maandag **28 september** om 19.30 uur in het Huis van het Kind, Kazernestraat 35 in **Sint-Niklaas**. CM-leden betalen 2 euro, niet-leden 5 euro.

Meer informatie en inschrijven op www.cm.be/agenda, gpro.waasendender@cm.be of tel. 03 760 93 91.

