Ik voel, ik voel, **wat jij niet voelt**

...want ik ben hoogsensitief

‘Ik ben hoogsensitief’, je hoort het steeds vaker. Maar wat houdt dat eigenlijk precies in? En hoe kun je van wat eerst een last lijkt uiteindelijk je kracht maken?

Reportage: **Barbara Claeys**, met dank aan Kus de Kikker • Illustratie: **Mireille Kouwenberg**

Tamara ontdekte op latere leeftijd dat ze hoogsensitief is

Tamara (48): “Op jonge leeftijd al voelde ik me een buitenbeentje. Ik was een dromerig kind met een grote fantasie. Anders dan mijn ouders, broers en zus. Zo kan ik me nog herinneren dat ik als kind al ergens kon binnenstappen en meteen voelde dat er spanning hing. Of ik zag iemand en wist vrij snel of die persoon triest was of blij. Maar ik stelde me daar weinig vragen bij. Er was weinig rust en stabiliteit bij ons thuis, dus ik moest wel heel snel kunnen inschatten hoe de situatie was en wat me te wachten stond. **‘Ons Tamara is een specialleke’, hoorde ik vaak.** Ik had soms het gevoel dat ik in een verkeerde wereld was terechtgekomen. Zo had ik een extreem rechtvaardigheidsgevoel. Als een ander kind werd gepest, werd ik echt kwaad. Ik hield van ‘one-on-one’ vriendschappen. Echte betrokkenheid. En ik was ook gevoeliger dan heel wat leeftijdsgenootjes. ‘Doe niet zo flauw’ of ‘wees toch geen bangerik.’ Ik heb het vaak moeten horen. Omdat ik niet op een kermisattractie durfde. Of omdat ik gewoon veel meer tijd nodig had om bepaalde stappen te zetten. Grote groepen, clowns, vuurwerk... het was niet aan mij besteed. Al dat lawaai, te veel drukte. Ik kwam gegarandeerd volledig over mijn toeren thuis. Ik was ook makkelijk ontroerd. ‘Huil zo snel niet’, werd me dan toegefluisterd. Maar het was sterker dan mezelf. Ik groeide op in de stad. In de vakantie trokken we vaak naar het platteland. Alleen daar kwam ik echt tot rust.

Als volwassene duurde het nog jaren voor ik ontdekte waarom ik mij zo anders voelde dan anderen. Een collega in het bedrijf waar ik werkte, vertelde me over hooggevoeligheid. ‘Misschien ben jij het ook wel?’ zei hij me op een dag. Ik vulde de Elaine Aarontest in en bám, positief over de hele lijn. Na enkele workshops bij een organisatie die zich richt op hoogsensitiviteit, werd mijn vermoeden nog bevestigd. Ik wist meteen waarom ik op één dag zoveel verschillende moodswings heb en waarom ik de stemming van anderen zo gemakkelijk overneem. Waarom ik meer behoefte heb aan tijd alleen. Waarom ik compleet uitgeput ben na twee uur shoppen. Waarom ik nog steeds geen water op mijn gezicht of etiketjes in mijn kleding kan verdragen. Plots vielen alle puzzelstukjes op hun plaats. **Ik leerde hoe ik me kon ‘ontprikkelen’,** maar toch kwam ik door mijn hooggevoeligheid in de problemen. Ik was onthaalverantwoordelijke bij een huisartsenpraktijk en dankzij mijn ‘hooggevoelige’ antennes was ik geknipt voor mijn job, dácht ik. Ik kon iets betekenen voor die patiënten. En ja, ik reageerde hierbij vanuit mijn buik, en kleurde daardoor al eens buiten de lijntjes. ‘Als jij me vraagt hoe het met me is, wil je dat ook echt weten’, zei een patiënt me ooit. Wat een mooi compliment. Maar mijn coördinator dacht daar anders over. ‘Minder emotie, meer werken’, was de boodschap. Het bezorgde me een burn-out en uiteindelijk leidde het tot mijn ontslag. Kapot was ik ervan. Dus zocht ik hulp bij een burn-outcoach die zelf hoogsensitief is, en waar ik via seminaries en workshops weer bij mijn echte ‘ik’ kwam. Dat deed me inzien dat hoogsensitiviteit geen last is, maar een kracht. Een verrijking. Het feit dat ik meer dingen zie, merk en hoor, is een bonus. Net als mijn empathie en dat ik zo belachelijk blij kan worden van kleine dingen. Een mooie tekening. Een mooie plek. Het kan me zo raken. **Ik durf te zeggen dat het nu een pak beter met me gaat.** Ik werk sinds begin van het jaar op het secretariaat van twee scholen met mensen die mij appreciëren zoals ik ben. En dat voelt als een verademing. Ik heb het gevoel dat er nog vanalles in de lucht hangt. Zo wil ik graag iets met kwetsbare kinderen en hun gezin doen. Hoogsensitieve kinderen misschien? Wie weet.”

> “Als kind al kon ik ergens binnenstappen en meteen voelen dat er spanning hing”

ZIEKTE OF STOORNIS?

Hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid is géén ziekte of stoornis, maar een aangeboren karaktereigenschap. Wie hoogsensitief is, heeft een extra gevoelig zenuwstelstel waardoor geuren, geluiden, licht en sfeer intenser worden waargenomen. Een *highly sensitive person* (HSP) of hooggevoelig iemand heeft gevoeliger afgestelde ‘antennes’ en bijgevolg meer tijd nodig om alle indrukken te verwerken. Hoogsensitieve mensen zoeken daarom vaker bewust de rust op.

NET ZOIETS ALS OVERGEVOELIG?

Er is wel degelijk een verschil.

- **Met hooggevoeligheid word je geboren. Er is al van dag één sprake van een snel geprikkeld zenuwstelsel.**
- **Overgevoeligheid daarentegen duikt meestal op na een trauma waarop je lichaam niet goed heeft kunnen reageren. Enkele kenmerken van overgevoeligheid zijn: het sneller en sterker reageren op emotionele prikkels van buitenaf. Meestal gaat het om prikkels die een link hebben met het opgelopen trauma.**

IEDEREEN HOOGSENSITIEF?

Tot enkele jaren geleden bleef ‘hoogsensitiviteit’ een term waar we met z’n allen niet zoveel mee hadden. Was je zelf hoogsensitief, dan was de kans groot dat je het niet eens wist. Maar dat is veranderd. We horen en lezen steeds vaker over hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid. De reden is simpel: doordat er meer onderzoek naar hoogsensitiviteit wordt gedaan, komt het ook vaker in de media, herkennen mensen de symptomen en gaan ze sneller na of ze het ook zijn. Bovendien leven we in een maatschappij die hoogsensitiviteit de laatste jaren heel erg in de hand werkt. Een snelle wereld waarin steeds meer informatie op ons afkomt. Het wordt steeds drukker en daardoor gemakkelijker om overprikkeld te raken. →

Die gevoelige antennes vangen elke prikkel op

Hoogsensitiviteit komt bij 15 tot 20% van de mensen voor. En even vaak bij mannen als bij vrouwen.

HET ZIT IN JE KARAKTER

Als je vermoedt dat je hoogsensitief bent, kun je de juiste diagnose laten stellen door een psycholoog of psychiater. Maar kunnen we wel over een echte en officiële diagnose spreken? Hoogsensitiviteit is namelijk geen stoornis of afwijking. Het gaat enkel om een karaktereigenschap. Bovendien staat hooggevoeligheid niet in de DSM of hét handboek voor psychologische aandoeningen. Wat is dan het nut van deze diagnose die we misschien beter een vaststelling noemen? Opluchting, alle twijfels weg. Het is 'maar' hoogsensitiviteit. Alle andere mogelijkheden worden uitgesloten. En dat is heel wat.

ELAINE ARON, DE GRONDLEGGER

De Amerikaanse psychologe Elaine Aron begon in 1991 samen met haar man Arthur Aron hoogsensitiviteit te onderzoeken. Vijf jaar later, in 1996, maakte het grote publiek kennis met deze karaktertrek, toen Aron de term **Highly Sensitive Person (HSP)** lanceerde in haar gelijknamige boek.

HELP, AL DIE PRIKKELS!

Een hoogsensitief iemand kan op twee manieren reageren op te veel prikkels: ofwel wordt hij/zij geïrriteerd, ofwel trekt hij/zij zich in zichzelf terug. Liefst zeventig procent van de hooggevoeligen reageert op de introverte manier. De overige dertig procent is eerder extravert. Tijd en ruimte zijn vooral belangrijk om te 'ontprikkelen'. Een overprikkeling duurt minstens twintig minuten. De rust opzoeken en wat tijd voor jezelf nemen, kan dan helpen.

Hoe kun je een hoogsensitief kind helpen?

Een hoogsensitief kind ervaart alles intenser. Het is sneller ontroerd. Het droomt en fantaseert veel. Het heeft een sterk inlevingsvermogen en rechtvaardigheidsgevoel. En een voorliefde voor stilte en rust. Een hoogsensitief kind leeft intenser en dat is niet altijd even gemakkelijk. Het heeft meer tijd nodig voor zichzelf. Hoe kun je als ouder je hoogsensitieve kind begeleiden?

- Bied het **een veilige thuissituatie** aan waarin elk gevoel geuit mag worden.
- Vertel je kind dat **een rijke belevingswereld** vooral een meerwaarde in het leven is.
- **Zorg voor een gezonde ontspanning.** Dit kan helpen om emoties te kanaliseren.
- Geef je kind **voldoende nachtrust en creëer regelmaat.** Zo blijft je kind in balans.
- Probeer **extreme stemverheffingen en woede-uitbarstingen** te vermijden.
- Probeer opmerkingen als **'doe niet zo flauw'** en **'wees flink'** achterwege te laten.
- Vermijd **een te volle agenda.** Laat je zoon of dochter niet van de ene activiteit naar de andere rennen.

Wat je als partner moet weten

Een hoogsensitieve partner kan ook op de relatie impact hebben. Omdat hoogsensitieve mensen ook diepe gevoelens veel intenser beleven en zich daardoor heel erg verbonden voelen. Vaak gaat het om mooie en intense relaties. Maar wat moet je als partner weten om de relatie met een hoogsensitief persoon te doen slagen?

1 Accepteer de verschillen

Je kunt als partner jaloers zijn op vrienden die drie keer per jaar op vakantie gaan en met drie kinderen en een fulltime baan toch een opgeruimd huis en een druk sociaal leven hebben. Maar aanvaard dat een hooggevoelige partner die druk vaak niet aankan. Aanvaard dat het bij jullie gewoon anders is. En dat is niet slechter of beter.

De kans is groot dat jullie relatie dan weer intenser is en de gesprekken veel dieper zijn.

2 Weet wanneer het welletjes is geweest

Als je hooggevoelige partner zegt dat het genoeg is, dan is het ook genoeg. Ook als je graag nog langer op dat feestje zou blijven, is het toch misschien beter van niet. Omdat je partner overgestimuleerd wordt en tijd nodig heeft om alle prikkels te verwerken.

3 Besef dat er niets mis is met hoogsensitiviteit

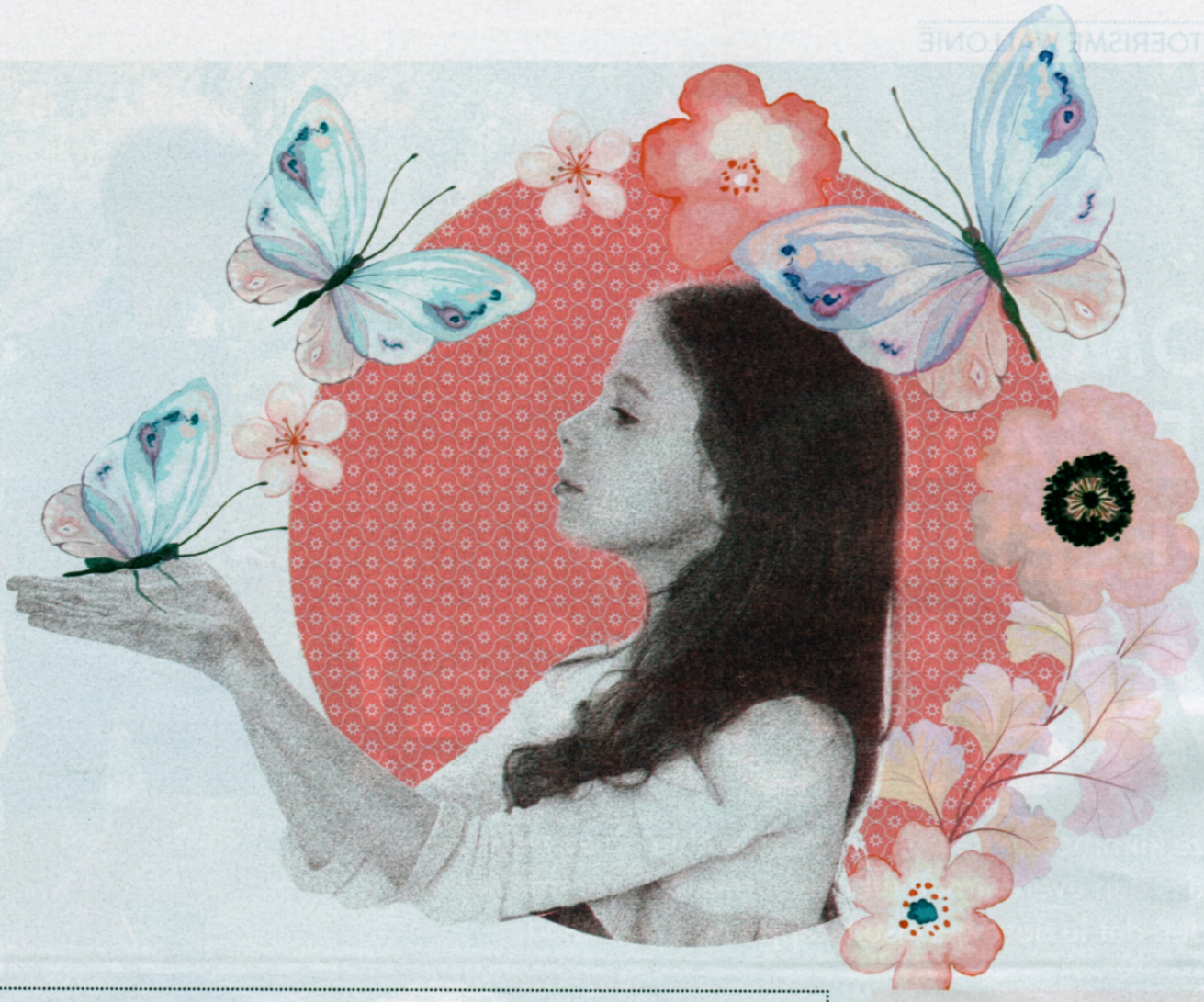
Besef dat en laat dit je partner ook voelen. Als iemand steeds weer zegt dat er 'iets mis is met je', dan kan dit je zelfvertrouwen erg verminderen. Leg de nadruk op de positieve kant van hooggevoelig zijn. Zich inleven in anderen bijvoorbeeld, of de juiste sfeer creëren.

4 Gun je partner tijd voor zichzelf

Weet dat je hooggevoelige partner vaker tijd voor zichzelf nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Zich even terugtrekken kan wonderen doen.

5 Vermijd conflicten

Hooggevoelige partners hebben een hekel aan ruzies omdat het voor overprikkeling zorgt. Ze proberen dit ook in de relatie te vermijden. Zorg toch dat bepaalde zaken niet onbesproken blijven. Wordt de spanning tijdens de discussie toch te groot, las dan even een time-out in. En maak altijd goed duidelijk dat een ruzie niet het einde van de relatie betekent.



Dit zijn de valkuilen

• Een niet (h)erkende hooggevoeligheid kan tot **leerproblemen bij kinderen** leiden. Bij volwassenen kunnen op lange termijn zelfs ernstige lichamelijke en mentale klachten optreden, zoals CVS, fybromyalgie, depressie en burn-out.
• Omdat een hoogsensitief persoon zich zo goed kan inleven in anderen, bestaat het gevaar dat **hij of zij zich verliest in de emoties van een ander.** HSP's worden soms letterlijk leeggezogen door anderen. Ze hebben dan zelf geen energie meer en worden prikkelbaar.
• Heel wat hoogsensitieve mensen hebben zoveel inlevingsvermogen dat ze **bijna gaan denken in iemand anders zijn plaats en dingen gaan invullen,** en daardoor verkeerde conclusies gaan trekken.
• Het zijn ideale werknemers omdat ze moeilijk 'nee' kunnen zeggen en erg loyaal zijn. Maar ze zijn ook vaak onbegrepen omdat ze **extra tijd nodig hebben om zich aan nieuwe situaties aan te passen.**
• Een HSP is vaak ook erg **nauwgezet en perfectionistisch.** De dingen té goed willen doen, dat is typisch. Dit kan de diepliggende oorzaak zijn van heel wat kwalen, zoals chronische vermoeidheid, grote stemmingswisselingen, depressies en verslavingen.

Maar er zijn ook mooie kanten

Er valt perfect met hoogsensitiviteit te leven. Zolang je je 'gebruiksaanwijzing' maar kent. Welke streepjes heb je voor?
• **Je kunt je goed inleven** in anderen en ook begrip tonen.
• **Je staat gemakkelijker in verbinding met je intuïtie.** En dat heeft invloed op heel wat aspecten van het leven: je leert om keuzes te maken die bij je passen en leidt daardoor een leven waar je gelukkig van wordt.
• **Je denkt dieper na en ziet meer.** Je overziet alle perspectieven gemakkelijker en neemt die ook mee in je beslissing. Geen tunnelvisie, wél vele verschillende visies, om dan van daaruit een richting te kiezen.
• **Omdat alles sterker bij je binnenkomt,** kun je ook meer genieten. Ook positieve emoties voel je intenser.

3X DAT VALT OP

1 Hoogsensitieve mensen huilen gemakkelijker dan anderen. Bij geluk, verdriet of woede.... Dat komt omdat ze alles ook intenser voelen.
2 Hoogsensitieve mensen lijken verlegen, maar zijn dat niet. Ze hebben enkel tijd nodig om te wennen aan een nieuwe situatie. Ze zijn vooral bedachtzaam en goede waarnemers.
3 Hoogsensitieve mensen hebben voldoende rust en slaap nodig omdat ze snel overprikkeld zijn. Minstens acht uur slaap per nacht en zo weinig mogelijk cafeïne, is de boodschap.

TEST JEZELF!

Vermoed jij dat je hoogsensitief bent?
Doe de test op hsp.vlaanderen.be

MEER INFO?

www.kusdekikker.be
www.hspvlaanderen.be
www.inpraktijk.be