

VAN KLACHT NAAR KRACHT

Opgelet, dit artikel kan je leven veranderen. Hoogsensitiviteit komt namelijk voor bij 1 op 5 mensen. Zeker hoogsensitieve volwassenen leven vaak met het gevoel dat er iets schort met hen. Maar wat, daar kunnen ze niet precies de vinger op leggen. In het dagelijkse leven investeren ze heel veel energie om zich zoveel mogelijk aan te passen aan verwachtingen van andere mensen. Zichzelf cijferen ze dan helemaal weg. Sabine Vanquaille van vzw Sensitief helpt hoogsensitieve kinderen en leert volwassenen leven met hun hoogsensitieve sterktes.

TEKST: JAN VERSTRAETE, FOTOGRAFIE: SHUTTERSTOCK

Wat is hoogsensitiviteit?

Sabine Vanquaille: “Het gaat om een karaktereigenschap die je kunt omschrijven als diepgevoeligheid of fijngevoeligheid. Het is met andere woorden iets dat je bent. Hoogsensitiviteit is geen ziekte, maar je kunt wel ziek, angstig of gedeprimeerd worden als je niet de persoon mag zijn die je in essentie bent.

In essentie is een hoogsensitieve persoon uitgerust met een bepaalde ‘hardware’ die ervoor zorgt dat je meer prikkels uit de omgeving waarneemt. Die prikkels verwerk je ook intenser en dieper. Hoogsensitieve mensen hebben bijvoorbeeld een sterk ontwikkeld reukvermogen en/of gehoor. Ze kunnen last hebben van constante geluiden zoals van een airco of ijskast, of van de vele geluiden in een restaurant. Sommige personen hebben dan weer last van de naden of de etiketjes in hun kledij. Voor de omgeving zijn deze zaken soms moeilijk te begrijpen. Die probeert dan oplossingen te vinden zoals afleiding, in de overtuiging dat de klacht zal overgaan. Maar dat is helaas niet zo. Het is en blijft iets storend

voor de persoon en het zal lastig blijven. De etiketjes kun je dus beter wegknippen als het kind er iets van zegt.

Andere hoogsensitieve personen pikken intuïtief of mentaal veel meer op, waardoor ze bijvoorbeeld eerder uitdagingen en mogelijkheden gaan voorzien dan anderen. De verschillende kenmerken kunnen in combinaties voorkomen maar hoeven ook niet allemaal voor te komen.”

Zijn er nog opvallende kenmerken waaraan ouders kunnen merken dat hun kind hoogsensitief is?

Sabine Vanquaille: “Drie zaken springen eruit: empathie, verbondenheid en intuïtie. Deze zijn sterk ontwikkeld. Empathie betekent dat het kind de dingen heel goed aanvoelt bij een ander. Doordat het alles opmerkt, kan het veel verbanden leggen en is het heel creatief. Ten tweede geeft het blijk van een groot wij-gevoel. De nood aan samenhang en harmonie is sterk. Het kind voelt zich ook verantwoordelijk om de samenhang te behouden in de klas, de vriendenkring en de maatschappij. Doordat het plichtsbewust is,

“Stilstaan bij de dingen doet ze voorbijgaan. Voorbijgaan aan de dingen doet zeilstaan.”

wil het graag goed doen voor de groep. Als goede teamspeler krijgt een hoogsensitief kind wel te maken met een grote valkuil: het schuldgevoel als het iets niet kan waarmaken voor de ander. Tenslotte zorgt een sterke intuïtie ervoor dat het kind zelf weet wat goed voor hem is. Daardoor komt het vaak eigenwijs over, wat confronterend kan zijn voor de omgeving.”

Hoe kunnen ouders op een verstandige manier omgaan met de eigenwijsheid van een hoogsensitief kind? Je kunt het toch niet altijd gelijk geven?

Sabine Vanquaille: “Het is heel belangrijk dat je als volwassene door het eigenwijze gedrag heen kijkt en dat je zoekt naar wat het kind eigenlijk wil zeggen. Een voorbeeld uit de praktijk: een hoogsensitieve jongen komt thuis met 0 op 20 voor een taak. Wat blijkt? De klas was rumoerig geweest en de



*Sabine Vanquaille
van vzw Sensitief*

3 TIPS VAN SABINE VOOR OUDERS MET HOOGSENSITIEVE KINDEREN

1. Toon dat de reactie van het kind er mag zijn. Je erkent zijn gedachten en behoeften door die gewoon te 'ontvangen'. Bijvoorbeeld door te herhalen wat het kind zegt: 'Ach zo, je wilt dit rokje niet dragen voor het feest?'
2. Je hoeft de behoefte niet meteen in te vullen. Als er iets niet kan, dan moet je dat als ouder aangeven. Bij het voorbeeld van het rokje, kun je na het ontvangen van de opmerking op zoek gaan naar de intentie. 'Wat maakt dat je het rokje niet wil dragen?' 'Omdat ik een rokje wil dat draait als ik dans.' Door te vragen naar de intentie krijg je als ouder inzicht in waar het echt om gaat. Zo kom je tot betere oplossingen.
3. Hoogsensitieve kinderen zijn zeer wijs en hebben behoefte aan autonomie om hun wijsheid te benutten. Geef ze daarom een keuzemogelijkheid binnen wat jij wil bereiken. Bijvoorbeeld: 'Ga jij je tanden poetsen voor je halfuurtje televisie of erna?'

juf had alle leerlingen daarom een extra taak gegeven. De jongen had niet deelgenomen aan het kabaal en vond daardoor dat hij de taak niet moest maken. Hij vond het niet eerlijk. Je zult zien dat het gedrag van hoogsensitieve kinderen vaak wordt gestuurd door essentiële waarden zoals echtheid, gelijkwaardigheid en eerlijkheid. Voor hen zijn die waarden het belangrijkste. Een nul was minder erg dan iets te moeten doen dat niet klopte.”

INNERLIJK KOMPAS Is er een handleiding voor ouders met hoogsensitieve kinderen?

Sabine Vanquaille: “Eigenlijk komt het erop neer dat het kind de kans moet krijgen om te zijn wie het is. Problemen ontstaan wanneer men het kind probeert te veranderen, want dan gaat het aan zichzelf twijfelen. Ouders vinden bijvoorbeeld dat ze hun kind moeten harden, omdat het te goed en te soft zou zijn voor de harde buitenwereld. Ze denken dat de gedragingen van de kinderen voorbij zullen gaan door ze te negeren. Het tegendeel is waar:ilstaan bij een situatie doet ze voorbijgaan, voorbijgaan aan een situatie doet zeilstaan. 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 het gaat zichzelf afwijzen en zal om die reden heel veel bevestiging nodig hebben. Hoe massaal de bevestiging ook is, ze zal nooit volstaan. Het kind zal ook heel

emotioneel reageren en in uitersten vervallen: zich extreem terugtrekken, of zich extreem proberen te bewijzen. Dit zijn niet de symptomen van hoogsensitiviteit, maar van een verkeerde benadering ervan.

Een goede benadering is er een die leidt tot een beter contact met zichzelf en elkaar. Je doet hoogsensitieve kinderen groeien door hen te horen, zien, begrijpen, geloven. Ze leren daardoor voelen wat ze nodig hebben, het te uiten en te vertrouwen dat ze het mógen voelen en uiten. Dat geeft een goed contact en een sterke eigenwaarde. Dé wapens bij uitstek in een wereld vol uitdagingen.”

Hebben volwassenen die diepgevoelig zijn andere kenmerken?

Sabine Vanquaille: “Neen. Alleen hebben ze zich vaak zodanig aangepast aan wat de omgeving en de buitenwereld als normaal beschouwen, dat ze de mogelijke sterktes van hoogsensitiviteit niet meer als zodanig ervaren.”

Hoe kun je op een positieve manier omgaan met je hoogsensitiviteit?

Sabine Vanquaille: “Veel volwassenen die bij mij op therapie komen, kampen met ongeveer hetzelfde probleem. Als kind werd hun wijsheid ontkend. Hun ouders reageerden bijvoorbeeld afwijzend met vragen zoals 'Wat zeg je nu?' of 'Dat moet je niet erg vinden!' Dat zorgt ervoor dat het kind op den duur zijn zelfvertrouwen verliest. Hij



WAAR KUNNEN LEERKRACHTEN EN WERKGEVERS OP LETTEN?

Hoogsensitieve mensen lijken lange tenen te hebben. Het lijkt alsof ze moeilijk kritiek kunnen verdragen, maar dat komt omdat ze al heel kritisch zijn voor zichzelf. Kritiek van buitenaf komt daar nog eens bovenop. Indien je feedback wil geven, zie en benoem dan eerst en vooral de goede intentie die achter hun gedrag zit. En dan kun je aan de hoogsensitieve persoon alles zeggen.

Doordat hij extra ontvankelijk is voor prikkels, zou de hoogsensitieve persoon vatbaar zijn voor overprikkeling. De oplossing is het inlassen van prikkelarme pauzes. Op school kunnen kinderen last hebben van rumoerige klassen, het lawaai in refters, turnzalen, zwembaden en speelplaatsen. Het helpt om ze een plaats te geven aan een rustige zijkant. Als leerkracht kun je ze ook toestemming geven om tijdens de speeltijd vroeger naar de rustige klas terug te keren. Zorgen dat ze thuis kunnen eten of op een andere rustige plek is ook een tip. Sommige kinderen zetten een koptelefoon op om zich af te schermen van geluid als ze examens maken.

Soms verwarren mensen hoogsensitiviteit met autisme en/of ADHD. Dat komt omdat hoogsensitieve mensen die overprikkeld zijn zich gaan terug trekken om te 'ontprikkelen'. Als die mogelijkheid niet bestaat, gaan ze heel druk doen. In een overprikkelde situatie is het terugtrekken een gezonde reactie op een voor hen ongezonde situatie.

Hoogsensitieve personen denken sneller maar handelen trager omdat ze meer aspecten opmerken en in overweging nemen en ook omdat ze het vooral heel goed willen doen. Bij het maken van een toets kunnen ze bovendien ook nog afgeleid zijn door het geschuifel en de spanningen van anderen in de klas, waardoor ze later in actie schieten. Daarom kan het belangrijk zijn om ze extra tijd te geven.

begint te geloven dat wat hij zo precies aanvoelt, niet klopt. Hij verliest het contact met zichzelf en gaat zichzelf volledig op de ander afstemmen. Zo wordt hij sterk afhankelijk van de reacties van anderen. Sensitiviteitscoaching bestaat er meestal in om ervoor te zorgen dat de mensen de verbinding weer aangaan met zichzelf en dat hun zo sterke innerlijke kompas opnieuw geactiveerd wordt. Dan voelen ze na een poos weer wat goed is voor hen en dan maakt het veel minder uit wat de ander van hen denkt.”

Gigantische zachte kracht **Bent u hoogsensitief?**

Sabine Vanquaille: “Dat ben ik. Ik heb altijd ervaren dat ik oké was maar net iets anders. Ik dacht langer en dieper na over de dingen, stond meer stil bij gevoelens, had een grotere nood aan verbondenheid. Als er iets niet lukte in een team, dan zocht ik naar de verklaring en probeerde ik mezelf en anderen aan te passen zodat het wel zou werken. Ik was heel afhankelijk van de blijdschap, bevestiging en medewerking van anderen. Ik heb intussen ge-

leerd om me af te vragen wat ik zelf voel en wat ik nodig heb. Die houding heeft mijn leven echt veranderd.”

Wat zijn volgens u de voordelen van hoogsensitiviteit?

Sabine Vanquaille: “Het is een gigantische, zachte kracht. Je kunt sneller problemen en risico’s detecteren, verbanden en nuances zien, creatieve oplossingen bedenken. Je voelt zaken fijner aan, zowel bij jezelf als bij anderen. Je hebt oog voor detail en kan nauwgezet werken. De intensiteit waarmee je muziek, natuur, intimiteit, kunst kan beleven is van een zeer hoog niveau. Ik zou mijn hoogsensitiviteit nooit willen afgeven (lacht). Voorwaarde om hoogsensitiviteit positief te beleven is jezelf te aanvaarden zoals je bent. Stoppen met het beste van jezelf te maken. Starten met het beste uit jezelf te halen.”

Je herkent jezelf in dit artikel?
Doe de zelftest voor
hoogsensitiviteit op
www.hooggevoeligvlaanderen.be

Infoavond ‘Hoogsensitiviteit bij kinderen’ met gastspreker Sabine Vanquaille, psychosociaal trainer en coach.

Dinsdag 20 november 2012 van 19.30 tot 22 uur, auditorium De Stroming, Nationalestraat 111, 2000 **Antwerpen**.

Prijs: 6 euro. CM-leden betalen 3 euro. Vooraf inschrijven: zo vlug mogelijk online op **www.cm.be/agenda** of tel. 03 470 21 53.

