

10 tot 20 procent kans dat u hooggevoelig bent (100 procent als u nú begint te huilen)

# Lien (11): 'Eigenlijk heb ik altijd een beetje hoofdpijn. Dag en nacht'

Ken je dat? Je gaat naar de kapper en komt terug met een kapsel dat je totaal niet wou. Je krijgt een depressieve vriendin aan de lijn en na een uur is zij weer in orde en jij blijft uitgeput achter. Je bent volkomen van slag omdat je je wéér een lastige opdracht waar niemand zin in had in de maag hebt laten splitsen, je dus wéér als laatste naar huis gaat en je baas op de koop toe zegt: 'Het ging weer niet vooruit vandaag, hè?' En er durft niemand meer met je naar de film omdat je zelfs bij 'Ice Age' ontoestbaar buitenkomt. Ja? Dan ben je niet ziek, je hebt geen afwijking en je hoeft niet naar de psychiater, maar de kans is groot dat je hooggevoelig bent. Wat het precies is en wat je ermee moet doen, hebben we - omdat we het na de zoveelste huilbui tijdens een weekendfilm zelf óók wilden weten - uitgezocht.

Lien is elf jaar en hooggevoelig. Wat dat precies is, zegt haar moeder, is moeilijk te vatten.

**MOEDER** « Wij dachten ook lang: 'Lien heeft gewoon kuren. Vooral niet op ingaan, dan wordt het alleen maar erger.' Maar wat mij de klik heeft doen maken, was haar reactie toen ze schoenen kreeg met veters. Ze werd helemaal gek *want die veters waren niet gelijk aange-trokken!* Dat kán natuurlijk ook nooit, dus wat zeg je dan? 'Zet er vijf stappen mee en je voelt het niet meer.' Maar ze kwam om de tien minuten terug: 'Ik voel het nóg! Ik voel het nóg!' *Belachelijk*, denk je eerst nog, *ze heeft gewoon een idee-fixe!* Maar hoe idioot ik het eigenlijk nog steeds vind, ik weet nu: zij vóélt dat, en zo hard dat het haar blijft storen. Dat is echt zo, want een ander kind vergeet dat op den duur. Zij niet.

» Toen ze nog heel klein was, weigerde ze al te drinken uit flesjes water van een dag oud.»

**LIEN** « Ik ruik heel hard.»

**MOEDER** « 'Dat is niet meer vers!' zei ze dan. Ik ruik daar niks aan, maar zij *ruikt* het, ze *proeft* het, ze



hoort het aan de bubbels die minder hard bubbelen.

» Alle prikkels komen bij haar zo extreem binnen. Opmerkingen van ons ook. Wij denken dan: we hebben gewoon rustig iets gezegd. 'Nee,' zegt zij: 'Jullie waren boos.' Dan is ze helemaal van de kaart.

Tegenspreken heeft geen zin. Zij voelt de emoties achter zo'n opmerking altijd haarfijn aan.»

**LIEN** « Als iemand ongelukkig is of kwaad, trek ik me dat heel hard aan. Als de juf boos is op een klasgenootje, denk ik de hele tijd: oei, ze is ook boos op mij. Wel lastig, maar

soms is het ook handig. Ik weet precies wie het in de klas moeilijk heeft, en die kan ik dan helpen. En als ik wil spelen, weet ik: 'Dat is een goeie vriendin want die kan ik vertrouwen,' of: 'Met haar klopt er iets niet, dus die ga ik beter uit de weg.'»

## Altijd hoofdpijn

**HUMO** Hoe zijn jullie achter het bestaan van hooggevoeligheid gekomen?

**MOEDER** « Sinds haar vierde heeft Lien vier, vijf migraineaanvallen per week.»

**LIEN** « Vooral als er veel lawaai is, of als ik ergens te hard naar uitkijk of me te veel opwind. Maar eigenlijk heb ik altijd een beetje hoofdpijn. Dag en nacht.»

**HUMO** Echt waar?!

**LIEN** (*probeert me meteen gerust te stellen*) « Als het te erg wordt kan ik altijd een koelzak op mijn hoofd leggen of me even helemaal afzonderen, dan wordt het niet erger, en als ik slaap is het bijna helemaal over. Dus het valt nog wel mee, hoor (*lacht*).»

**MOEDER** (*glimlacht*) « De moed die zij elke dag heeft, daar kunnen wij veel van leren. Ze staat ook op een streng dieet, want ze is heel gevoelig voor lactose. Melkproducten maken haar aanvallen nog erger.

» Ze zit als ouder natuurlijk vreselijk met haar in, en je blijft zoeken naar de oorzaak van die hoofdpijn. Na lang zoeken kwamen verschillende artsen er toch bij uit dat haar zintuigen te fijn zijn afgesteld. Er zijn vragenlijsten waarmee je iemand op hooggevoeligheid kan testen en Lien voldeed aan ontzettend veel criteria - de rest van onze kinderen trouwens ook, vooral dat extreem aanvoelen van mensen en stemmingen. Alle drie kunnen ze opeens over iemand zeggen: 'Die lacht vanbuiten, maar zijn hart lacht niet mee.' En dikwijls worden wij later in die mensen teleurgesteld en moeten we de kinderen gelijk geven.»

**HUMO** Hooggevoelige kinderen hebben vooral in een drukke omgeving de neiging om zich ofwel te isoleren ofwel helemaal méé te gaan in prikkels en heel druk te worden.

**LIEN** « Als iemand druk is, dan ben ik sowieso ook druk.»

**MOEDER** « Ja, dat heeft ze op verjaardagsfeestjes. Ik zeg dan tegen die ouders: 'Lien heeft het moeilijk als er veel drukte is en ze krijgt snel hoofdpijn.' 'Ja maar,' zeggen die mama's: 'Dan moet ze ook maar eens gewoon doen. Op feestjes is ze altijd de drukste van de hoop!'

Maar als we haar komen halen, zakt ze in de auto volkomen in elkaar, begint ze thuis over te geven en moeten we haar een hele dag afzonderen. Op school houdt ze zich ook vaak op haar best, maar thuis stort ze in. En soms moeten we haar gaan halen omdat het echt niet meer gaat.»

**LIEN** « Ik wil geen slechte punten, dat vind ik absoluut niet leuk. Maar als een hoofdrekensom een beetje moeilijker is en ik vind niet meteen het antwoord, dan begin ik vaak te denken: 'Zoveel kinderen zijn al klaar. Hoe kan dat nu dat het mij niet lukt?' En dan krijg ik hoofdpijn en gaat het helemaal niet meer. En als de juf boos wordt op iemand in de klas, dan kan ik ook niet meer goed nadenken.»

**MOEDER** « Ze maakt zich altijd vreselijk zorgen op voorhand: 'Oei, als die jongen morgen in de klas weer zo doet als gisteren, dan is de sfeer weer bedorven en krijg ik hoofdpijn en lukt mij niks meer.' Op den duur lag ze zolang te piekeren dat ze veel te laat in slaap viel en doodmoe opstond. Ik heb dan allemaal trucs verzonnen. We spraken af dat ik elke avond een briefje in haar bed zou verstoppen met een leuke gebeurtenis van die dag. 'Ah ja,' dacht ze dan, 'dat is ook waar', en dan richtte ze haar aandacht dáárop.»

**HUMO** Heb je vriendinnen op school, Lien?

**LIEN** « Twee buiten school - op school niet echt. Ik vind het niet leuk als kinderen de baas willen spelen, vervelende dingen over anderen zeggen of je achter je rug uitlachen. Als ik ze hoor roddelen, of als ze dat ene kindje weer aan het pesten zijn, dan zeg ik altijd: 'Dat is wél een leuk kindje. Ze weent misschien vaker en ze is misschien minder goed in turnen, maar je moet ook eens haar leuke kanten zien. Ze kan heel goed tekenen.' Maar dan zeggen ze tegen mij: 'Ammmai, wat ben jij raar.' Ja, dat vind ik natuurlijk ook niet leuk. Maar als iemand gepest wordt, dan wil ik die helpen, want ik begrijp heel goed hoe het is om gepest te worden.»

**MOEDER** « Bij Lien is alles altijd héél. Ze is héél blij of héél verdrietig, héél boos of héél enthousiast.»

**VADER** « En haar stemming kan ook héél snel omslaan.»

**LIEN** « Ja, als ik bijvoorbeeld op tv iets ergs zie, vooral geweld, dan ben ik heel droevig. Maar als mijn ouders dan zeggen: 'We gaan naar omi,' dan vergeet ik dat direct en ben ik weer heel blij dat we naar oma gaan.»

**HUMO** Wat gebeurt er precies als je geweld op tv ziet?

**LIEN** « Als ik die oorlogen zie, denk ik de hele tijd: ze doen slecht en kwaad, en dat zijn mensen en ik ben ook een mens, dus ik zal ook wel slecht en kwaad doen. En dan herinner ik me hoe ik thuis ruzie heb gemaakt en denk ik: misschien komt daar ook wel oorlog van, en dan voel ik me over alles heel hard schuldig.»

**HUMO** Je hebt wel een rijke fantasie.

**LIEN** (*corrigerend*) « Neen, dat heb ik niét. Mijn broer heeft een rijke fantasie. Die kan een mannetje tekenen en opeens verzinnen dat dat ventje ik-weet-niet-wat-allemaal heeft gedaan. Als ik fantaseer, is het anders. Dingen die in films gebeuren: daar denk ik op verder. Dan denk ik dat ze echt gebeuren en echt bestaan. Snap je het verschil?»

**HUMO** Je wilt wel graag heel precies antwoord geven, hè, alles moet tot in detail kloppen.

**LIEN** « Ja!»

**MOEDER** « Reken maar. Oeioe! Ze kan ontzettend boos worden als ze merkt dat wij niet *helemaal juist* begrijpen wat zij bedoelt: 'Je verstaat me niet écht!' Dat hebben we hier al vaak gehoord. En daarna heeft ze meteen vreselijke hoofdpijn. Maar inmiddels gelooft ze wel dat we haar serieus nemen en ons best doen om haar te volgen. Dat helpt.

» Weet je nog, Lien, met die clown? Op een gegeven moment was ze ervan overtuigd: ze wilde clown worden. En toen kwam ze bezorgd naar me toe: 'Mama, ik heb een heel groot probleem: als ik altijd zo'n hoofdpijn heb, hoe kan ik de mensen dan nog aan het lachen maken?' Ze moest dat wéten en - ook typisch - ze liet dat niet los voor het opgelost was. En de oplossingen die wij aandroegen - *misschien kan je dan de hoofdpijn even vergeten* - die nam ze absoluut niet aan want

*hoe konden wij nu weten wat ze moest doen, wij waren toch geen clowns!* We hebben dan via de radio een oproep gedaan of er een clown was die Lien kon vertellen wat ze zou moeten doen, en daar is gelukkig iemand op afgekomen.»

**LIEN** « Ja! Clown Rocky. Die nam me mee naar een optreden.»

**HUMO** Wat gaf hij je als oplossing?

**LIEN** « Om mijn hoofdpijn weg te krijgen, moest ik gewoon aan het zwarte knopje draaien aan mijn hoofd, zo hier (*wijst op haar slaap*): *allez*, daar zit natuurlijk geen knopje, het is een *denkbeeldig* knopje en *euuh...* soms werkt het maar soms ook niet.»

**HUMO** Hooggevoeligheid is erfelijk.

**MOEDER** « Ja. Ik herken ook veel. Hooggevoelige kinderen zijn vaak verlegen en willen niet op een hoop worden gegooid. Dat had ik heel erg. Zij is nu wel vlot: zoals zij nu haar uitleg doet, dat had ik nooit gedurfd. Maar vroeger was men ook lang niet zo tolerant en begripvol. Als Lien iemand geen kus wil geven, zeg ik: 'Gewoon goeiendag zeggen is ook goed.' Vroeger móést je die hand of die kus geven, anders was je een stout of een flauw kind en ja, dan ga je natuurlijk allerlei manieren zoeken om je af te schermen en je te bolsteren. Lien heeft ook wereldjes waar ze zich soms in terugtrekt.»

**LIEN** « Ik luister heel graag naar muziek.»

**VADER** « Ik heb een redelijke collectie en daar neemt ze gewoon zomaar iets uit.»

**LIEN** « Meestal een hoesje dat me aanspreekt.»

**VADER** « Dat kan Pink Floyd zijn of Dire Straits, en daar luistert ze dan naar van het begin tot het einde.»

**LIEN** « En dan zeg ik: 'Dat is een droevig lied, hè', of: 'Dat is een blij lied.' En: 'Hier zijn ze weer iets bozer.'»

**VADER** « Ze gaat daar helemaal in op.»

**LIEN** « Ik heb heel lang gezaagd om viool te mogen spelen. Ik vind dat nu heel leuk. Ik word er ook een beetje rustig van, toch als ik iets speel dat niet te moeilijk is en dat ik ken. Anders word ik weer heel opgewonden en boos. Ik zou later ▶



## Dossier Hooggevoeligheid

► graag iets met muziek doen. Of met toneelspelen – alle juffen en meesters zeggen dat ik dat zo goed kan. » Weet je, iedereen denkt altijd: dit kan ze niet goed en dát niet, en ze krijgt veel te veel aandacht met haar migraine. Maar ik mocht een keer voor de klas optreden met mijn viool, en toen kreeg ik een groot applaus. Dat was zo fijn: dat ze eens zagen dat ik ook leuke kanten heb.»

### Prinses op de erwt

**SOFIE DE VOS** (*geeft cursussen voor hooggevoeligen*) « Hooggevoeligheid is geen ziekte, maar een eigenschap. Je zintuigen krijgen prikkels en indrukken sterker binnen. Niet bij iedereen geldt dat per se voor alle zintuigen. Ik zie bijvoorbeeld alles. Iedereen komt thuis aan mij vragen: ‘Waar ligt mijn bril? Waar liggen mijn sleutels?’ Ik weet dat altijd. Mijn man is extreem gevoelig voor geluid. Als er bij de bureu een klok tikt, hoort hij dat. In elk café of restaurant heeft hij direct gehoord welk merk boxen er hangt, en soms moeten we weggaan omdat hij de slechte geluidskwaliteit niet kan verdragen. Anderen hebben dan weer last van sterke parfums, fel licht, kou, of ze voelen het kleinste steentje in hun schoen, en alle etiketjes moeten direct uit hun kleren. Vaak zijn hooggevoelige mensen ook meer vatbaar voor maag- en darmproblemen, migraine, huidirritatie, allergieën en bijwerkingen van medicijnen.»

**HUMO** Lien trekt zich het lot van gepeste of gestrafte klasgenootjes heel persoonlijk aan.

**DE VOS** « Ja. Hun zesde zintuig, hun intuïtie is óók gevoeliger. Ze kunnen ergens binnenkomen en meteen weten in wat voor stemming je bent of direct doorhebben dat er in een groep iets scheef zit, en ze kunnen daar ook snel door worden overrompeld. Vandaar dat ik jou, toen je hier binnenstormde, voorstelde even te kalmeren. Anders gaan jouw stress en chaos de chaos in mij aanzwengelen en kan ik niet meer goed antwoorden.»

**HUMO** Is het een psychologisch probleem? Moet je ervoor in therapie?

**ELS VANTHUYNE** (*psychologe die met hooggevoelige kinderen werkt*) « Meestal niet. Anderen goed aanvoelen is in feite een kracht waarmee je in de volwassen wereld vër kunt raken: je weet wie je kunt ver-

trouwen, je weet wie jou er probeert op te leggen, je weet hoe je mensen moet benaderen. Alleen mag een kind – en ook een volwassene – zich er niet in verliezen, en da’s een beetje het gevaar. Zulke kinderen voelen meteen aan dat dat ene klasgenootje problemen heeft thuis en dat andere kindje z’n ouders aan het scheiden zijn, dat die ene jongen heel onzeker is en die andere heel agressief. Al die signalen komen bij hen binnen: ze kunnen zich daar niet voor afschermen en blijven ermee bezig.»

**AN MICHIELS** (*psychosociaal therapeute, verbonden aan de Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen*) « Roddel en spanningen, daar lijden ze persoonlijk onder. Anderen halen hun schouders op, maar zij kunnen dat niet van zich afzetten.»

**ILSE VAN DEN DAELE** (*ook van HSP Vlaanderen*) « De slechtste raad die je ze kan geven is: ‘Trek het je niet

‘BIJ LIEN IS ALLES HÉÉL. ZE IS HÉÉL BLIJ OF HÉÉL VERDRIETIG, HÉÉL BOOS OF HÉÉL ENTHOUSIAST’

aan.’ Dat is nu precies wat niet gaat!»

**MICHIELS** « Chaos en conflicten brengen hen uit evenwicht. Daarom helpen zij die andere kindjes om zich weer goed te voelen en komen ze op voor de zwakkeren. Ze zijn ook graag met alles in orde, voelen precies aan wat leraars en ouders van hen verwachten en willen daar ook aan voldoen. Maar ze zijn zo bezig met méévoelen en zich aanpassen dat ze op den duur niet meer weten dat de emoties van hun klasgenoten niet van hén zijn, en niet meer beseffen dat die verlangens en ideeën van anderen misschien wel haaks staan op wat ze zélf willen of denken. En zo blijft er steeds minder van henzelf over.»

**VAN DEN DAELE** « De helft van de mensen die wij hier zien, heeft last van een depressie, cvs of een burn-out. Allemaal hebben ze zich niet leren afschermen, zich helemaal weggegeven of dingen gedaan die niet meer overeenkwamen met wie ze eigenlijk waren.»

**DE VOS** « Hooggevoeligheid is ook niks nieuws. Het is een noemer voor iets dat vroeger allerlei andere namen kreeg. Toen waren die mensen

‘heel verlegen’, ‘te makkelijk te beïnvloeden’, ‘niet in staat nee te zeggen’ of gewoon ‘uitgeput’»

**VANTHUYNE** « Ze beseften niet wat er met hen aan de hand was en leerden er daardoor ook nooit mee omgaan. Ik zie dat aan mijn vader. Hij was onzeker in groep en is onzeker gebleven. Ik was dat ook, maar ik geef nu lessen en lezingen en ga er helemaal anders mee om.»

**DE VOS** « Vroeger probeerden mensen het op te lossen door zich af te zonderen, of zich te verdoven met drank of iets anders. Zo belandden ze makkelijk in een verslaving. Of ze leerden zo hard van zich af te bijten dat ze tirannen werden. Altemaal manieren om je af te schermen.

» Je ziet dat ook vaak aan hun lichaam. Mijn man is grof en zwaar, hij heeft bijna letterlijk een bunker om zich heen gebouwd, en toen ik hem leerde kennen wist hij eigenlijk niet meer wat hij voelde. Ik scherm

me minder af, maar als ik me ergens niet thuis voel, zweef ik weg. Ik dagdroom, creëer vluchtwerelden waar ik me in terugtrek. Ook niet echt een goeie oplossing, hoor (*lacht*).»

### Géén ADHD

**MICHIELS** « HG’s kunnen niet tegen oneerlijkheid en onrechtvaardigheid en doen zo hun best om het allemaal goed te doen, maar ze worden niet altijd goed begrepen. Soms raken ze er zelfs door in de problemen. Mensen die, zeg maar, voor 70% werken en voor de rest maar wat aanlummelen, kunnen als er een tandje bij moet worden gestoken naar 80/90% gaan. Hun inspanning wordt dan gezien. Iemand die altijd al plichtsbewust honderd procent zijn best doet kan niet meer beter en wordt dan misschien als eerste ontslagen. Héél frustrerend natuurlijk. Of ze laten zich alle moeilijke dossiers toeschuiven, zitten om zes uur nog aan hun bureau te werken en dan komt de baas langs: ‘Het gaat hier niet vooruit, hè! Heb jij de hele dag niks gedaan of zo?’

» Ze zijn ook vaak goed in het signaleren en vermijden van fou-

ten. In het bedrijfsleven detecteren ze probleemsituaties jàren voor anderen op het idee komen. Maar ook dat kan averechts werken: of je baas voelt zich bedreigd en wil van je af, of je krijgt de wind van voren: *Waar haal je het?! Er is niks aan de hand! Daar gaan we nu geen tijd in steken*. En drie jaar later signaleert iemand anders hetzelfde probleem, komt met dezelfde oplossing aandragen en gaat met de eer lopen.»

**VANTHUYNE** « HG-kinderen denken ook altijd lang en diep na over taken en vraagstukken. Of ze willen één aspect van de stof zó grondig begrijpen dat ze de rest van de les missen en opeens niet meer kunnen volgen en de oefening daarna niet kunnen maken. Dan lijkt het soms alsof ze traag zijn en voelen ze zich dom. Terwijl: als de juf het ze apart nog even uitlegt, doen ze zo’n oefening uitstekend.

» Als HG’s tien taken tegelijk op zich af zien komen, weten ze dikwijls niet waar eerst begonnen. Als ze met taak één starten, zien ze die andere negen al liggen en krijgen ze niet gedaan wat ze moeten doen. Terwijl ze het zonder die druk, als je ze één taakje per keer geeft, perfect aankunnen.

» Als er lawaai is of ze worden op hun vingers gekeken, zullen ze ook onderpresteren. In een prikkelarme omgeving waar ze geen verwachtingen voelen, kunnen ze zich wél concentreren en mooie punten halen.»

**MICHIELS** « Zo’n kind gaat ook nooit graag in het midden van de klas zitten, maar altijd ergens aan de zijkant helemaal vooraan of achteraan. Ze hebben het echt nodig om zich veilig te voelen.»

**HUMO** Het is dus goed om de leraars op de hoogte brengen.

**VANTHUYNE** « Ja. Gelukkig heeft er al een artikel over in *Klasse* gestaan, een blad voor ouders en leraren, want ik weer zeker dat er in iedere klas een paar HG-kinderen zitten.»

**HUMO** Jullie hebben al een paar dingen aangegeven, maar wat kan een leraar nog meer doen?

**DE VOS** « Mijn dochter zonderde zich vaak af. ‘Wat is dat toch met haar?’, vroeg de lerares me dan, en mijn dochter voelde natuurlijk dat ze als *raar* werd beschouwd. Sinds de lerares weet wat er aan de hand is en ze haar duidelijk het gevoel geeft dat het oké is als ze even weg wil, functioneert ze honderd keer beter.»

## Dossier Hooggevoeligheid

► **MICHIELS** « Als een leraar ziet dat een kind echt niet meer kan stilzitten, kan hij zeggen: 'Kom, ga eens de vuilnisbak legen of breng deze kopietjes eens naar het secretariaat.' Of een leeshoekje maken waar kinderen zich kunnen afzonderen. Het zou goed zijn als iedere school een stille ruimte had waar kinderen zich kunnen terugtrekken. Ik denk zelfs dat er dan veel minder agressie zou zijn.»

**HUMO** Het gekke is dat Lien op feestjes juist heel druk werd.

**MICHIELS** « HG-kinderen hebben prikkels nodig, anders gaan ze zich vervelen. Ze kunnen veel voelen en willen die gevoeligheid ook bevredigen. Ze zijn snel ontroerd en zoeken dus films en boeken die hen ontroeren. Ze vervelen zich bijvoorbeeld ook snel op recepties, omdat de gesprekken nergens over gaan en ze niet gevoed worden.»

**DE VOS** « Bij mijn dochter merkte ik dat ook. Als de les niet interessant genoeg was en ze was snel klaar met haar oefeningen, dan ging ze zich over klasgenootjes bekommeren - emoties van anderen verzamelen. En dan kreeg ze thuis weer woedeaanvallen. Want op één of andere manier geef je die pakketjes gevoelens altijd door. Stel, mijn schoonmoeder is leeg en depressief en belt mij op. Ik luister, ga erin mee, sta haar toe om me, zeg maar, leeg te zuigen. Dan moet ik mijn energie weer ergens anders halen en reageer ik me af op de kinderen, of mijn man. Dat kun je dus beter voorkomen.»

**MICHIELS** « Je kan je kinderen wel leren herkennen wanneer ze te veel prikkels krijgen, omdat er vaak een lichamelijke aanwijzing is: kaken die zich spannen, buikpijn, nagelbijten. Maar dat vereist wel wat oefening.»

**DE VOS** « Mijn dochter kent haar eigen grenzen nog niet, dus die moet ik op tijd afremmen. Alle kinderen hebben grenzen en structuur nodig, en HG-kinderen nog een beetje meer.

» Haar juffrouw stimuleerde haar in dat helpen van andere kindjes, want 'helpen is een deugd'. We hebben de juf toen uitgelegd: dat doe je beter niet, want ze geeft zich al zoveel weg. En onze dochter leren we dat de ouders van die kindjes wel voor hen zullen zorgen. Ik hou haar ook geregeld een dag thuis, zodat ze weer kan opladen.»

**HUMO** Is er een verband met ADHD?

**MICHIELS** « Neen. Kinderen die het



lawaai en de gebeurtenissen om zich heen niet meer aankunnen, gaan zich óf extreem terugtrekken - en dan worden ze in het begin vaak onterecht als autistisch gediagnosticeerd - óf zich juist heel ongecontroleerd en beweeglijk gedragen. Wat dan ten onrechte met ADHD-gedrag wordt verward.»

### 'De Sint moest zich schamen'

Alexander (10) is, weten zijn ouders nu, hooggevoelig. Dat verklaart eindelijk alles wat ze vorig jaar maar niet begrepen.

**ALEXANDER** « Mijn juffrouw van vorig jaar wou alleen maar beter en sneller zijn dan de andere klas, die verder stond dan wij. Ik maakte veel fouten met rekenen, maar ze hielp me niet en ging gewoon door. Mijn punten zijn toen twintig procent gezakt. Ik dacht steeds maar: ik ga blijven zitten, ook omdat de juffrouw precies deed alsof dat zou gebeuren. Eigenlijk was ik de hele tijd bang. Ik heb juist graag dat de juffrouw tevreden is of me een complimentje geeft, maar dat deed die van vorig jaar niet. Op een keer ben ik hard beginnen te wenen en wou ik niet meer naar school.»

**MOEDER** « Hij is toen een week thuisgebleven, hij kon het echt niet meer aan. Maar nu heeft hij een leuke leraar en gaat het veel beter.»

**ALEXANDER** « Ja, mijn sommen zijn veel beter. Behalve als ze de hele tijd babbelen in de klas: dan begin ik mee te babbelen en kan ik me niet meer concentreren. Dan vraagt de juf meteen of ik misschien liever aan de kant wil zitten. Dat is fijn. Maar het gaat vooral goed bij de juffrouw van de bijles, als ik helemaal alleen ben. Dan maak ik in korte tijd veel

oefeningen, en met veel minder fouten.»

**HUMO** Je bijt nageltjes.

**MOEDER** « Hij heeft bijna geen nagels meer.»

**HUMO** Wanneer doe je dat?

**MOEDER** « Daarnet in de zetel. Omdat jij kwam.»

**ALEXANDER** « Maar vanaf nu stop ik. Ik weet dat dat eigenlijk moet.»

**HUMO** Alexander kan opeens ook heel kwaad worden. Waar had die woede mee te maken?

**MOEDER** « Met vermoedigheid, er niks meer bij kunnen hebben. Té is té bij hem, hè.»

**ALEXANDER** « Ik vind het vervelend als er ruzie is op school. Soms kom ik tussenbeide en roep ik: ophouden!»

**MOEDER** « Hier wonen we rustig, maar als we in Turnhout komen...»

**ALEXANDER** « Ja, dan word ik een beetje bang en durf ik niet zo goed de straat op.»

**MOEDER** « En in Antwerpen komen we helemaal nooit meer.»

**ALEXANDER** « Dat komt ook door wat ik op tv heb gezien, dat iemand daar andere mensen zomaar heeft doodgeschoten. Daar word ik heel bang van.»

**VADER** « Zijn fantasie gaat daar dan mee aan de haal.»

**MOEDER** « Net als in Parijs.»

**ALEXANDER** « We waren op de Eiffeltoren en daar liepen allemaal soldaten. Ik wou er meteen weg. Ik dacht dat er iets ergs zou gebeuren, want waarom stonden die soldaten daar anders?»

**MOEDER** « En dan moeten we dus kalm blijven. En het allemaal niet te lang laten duren. Uit boeken weet ik nu dat ik hem dan terug in de werkelijkheid moet proberen te trekken met een ijsje of iets anders aards.»

**ALEXANDER** « Als er 's avonds een oorlogsfilm op tv is, zeg ik meestal tegen mama dat ik ga slapen. Maar dan lig ik de hele tijd aan die beelden te denken. Dan kruip ik onder mijn bed omdat ik bang ben dat die film écht gebeurt.»

**HUMO** Hoe stelt je mama je dan gerust?

**ALEXANDER** « Ik vertel dat eigenlijk niet tegen haar.

» Ik heb eens van vier tot zeven 's ochtends beneden gezeten met hoge koorts. Ik durfde dat niet tegen mama te zeggen want ja, ze sliep en ik wil soms niet storen, want dan denk ik dat ik iets verkeerd doe.»

**MOEDER** « Hoe vaak ik ook zeg dat het niet zo is.»

**ALEXANDER** « Vroeger durfde ik mensen zelfs geen drinken te vragen als ik veel dorst had. Dat durf ik nu al beter.»

**HUMO** Je bent op een kamp voor HG-kinderen geweest. Heb je dat daar geleerd?

**ALEXANDER** « Ja, en ook om me niet de hele tijd zo'n zorgen te maken en positief te blijven, en om niet meer snel kwaad te worden maar het uit te praten.»

**MOEDER** « Het is de eerste keer dat hij na een kamp zegt: ik wil terug.»

**ALEXANDER** « Het was er rustig. Helemaal anders dan op zo'n chirokamp: daar word je in de modder gegooid en moet je overal opklimmen en zo. En op schoolkamp sliep ik bij een jongen op de kamer die het in zijn broek deed en heimwee had en de hele tijd huilde. Dan kon ik zelf niet slapen. Ik heb 'm proberen te troosten, maar hij kijkt ook veel naar films en hij dacht dat er wolven in het bos achter de slaapzaal waren en dat er mensen kwamen inbreken en brand stichten. Samen met mijn beste vriend heb ik hem dan naar de plattegrond gebracht waar alle uitgangen op staan en 'm getoond dat we eigenlijk in de veiligste kamer zaten.»

**MOEDER** « Zo krijgen we hier alles altijd tot in het kleinste detail te horen, elke dag. Hij ziet, merkt en onthoudt de kleinste dingen. Onbegrijpelijk bijna. Alles moet ook kloppen. Toen hij ontdekte dat Sinterklaas niet bestond... Oeioei, dat was een kleine ramp.»

**ALEXANDER** « Ja. Ik had zoveel jaren in Sinterklaas geloofd en al die mensen die ik vertrouwde hadden gezegd dat hij wél bestond! Ik was zoveel keer blij geweest door Sinterklaas. En elke keer had mama gezegd: 'En wat zeg je dan tegen de Sint? Bedankt Sinterklaas.' En dan ineens zeggen ze dat hij niet bestaat. Ja, toen ben ik heel hard geschrokken. Hadden al die mensen mij dan gefopt? Ik wou dat niet geloven. Mama heeft het me wel honderd keer moeten zeggen en toen was ik heel kwaad en heb ik alle deuren op slot gedaan en de sleutels verstopt en ben ik naar boven gelopen en heb ik de ladder voor mijn deur gezet.»

**MOEDER** « En hoeveel dagen heeft dat geduurd?»

**ALEXANDER** « Een week of twee, misschien een maand. Op Ketnet kwam er 'Dag Sinterklaas' en dan zag ik die Sint daar en zei ik: 'Hij moet zich schamen!' en begon ik ►



## Dossier Hooggevoeligheid

► ineens heel hard te huilen.»

**MOEDER** « Dat was me het maandje wel.»

**ALEXANDER** « Maar de laatste twee weken ben ik niet meer zo kwaad geweest, hè?»

**HUMO** Hoe kan je daar als ouder het beste op inspelen?

**MOEDER** « Je moet vooral rustig blijven. Straffen heeft geen zin. We hebben een strafstelsel geprobeerd, hij moest een kruisje zetten elke keer als hij weer zo kwaad werd.»

**ALEXANDER** « Maar als mama zei: je krijgt weer een kruisje, dan vond ik dat zo erg en werd ik meteen weer kwaad. Nu geeft ze eerst een waarschuwing en dan gaat ze met me na wat ik die dag moet doen. En dan doe ik dat, want soms vergeet ik ook veel - als ik me niet zo goed concentreer.»

**HUMO** Hou je van muziek?

**ALEXANDER** « Ja. Vrolijke kindermuziek, en muziek uit Tirol. Ik ben ook gestopt met voetbal, ik ga nu naar de toneelschool. Ik ben daar goed in, zeggen ze. Ik vind het ook echt leuk. Daar kan ik doen alsof ik kwaad ben (*lacht*).»

**HUMO** Wat wil je worden?

**ALEXANDER** « Politieagent. Dan kan ik mensen helpen door boeven te vangen.»

### Houden van dieren

Bram (13) is blij dat hij weet wat er met hem aan de hand is en wordt nu niet meer gepest.

**BRAM** « Bij triestige films of op droevige momenten begin ik altijd eerder te wenen dan andere kinderen. En als ze dat in de klas merken en er zitten van die pesters bij, ja, dan heb ik het zitten. Op mijn vorige school werd ik vanaf mijn vijfde gepest. Ze zijn er gewoon een keer mee begonnen, en ik werd meteen heel kwaad. Wat zij vermakelijk vonden, en toen deden ze natuurlijk voort. Eén keer was ik zo woest dat ik heb uitgehaald naar één van die pesters, maar hij kon mijn slag ontwijken en gaf mij een stomp in mijn buik.

» Ik ben nu blij dat ik weet wat er met mij aan de hand is, want ik dacht altijd: *ik ben een zwakkeling!* Maar dat bleek dus helemaal niet zo te zijn. Hooggevoeligheid is gewoon een karaktertrek. En er zijn er nog veel meer zoals ik.

» Ik ben nu van school veranderd, en sindsdien word ik niet meer gepest. Op mijn nieuwe school

wordt dat niet getolereerd, en op het HG-kamp heb ik ook geleerd om mezelf beter te beschermen.»

**HUMO** Heb je nu vrienden?

**BRAM** « Ja, maar ik zit niet graag in een grote vriendengroep. Ik heb het liefste gewoon zo twee vrienden, maar dan échte, geen schijnvrienden. Mijn vrienden kijken alleen naar hoe ik ben, niet naar mijn uiterlijk, of naar mijn kleren, of dat ik me wel *cool* gedraag.

» Maar misschien ga ik toch nog het liefst met dieren om. Ik hou heel veel van dieren. Ik heb twee katten, een hond, twee kippen en vissen. Ik voel hen, denk ik, heel goed aan. En zij mij (*lacht*).»

### De bemiddelaar

**HUMO** Eigenlijk herken ik veel. En een collega of twee ook.

**DE VOS** « Dat is niet zo raar, je werkt in de creatieve sector. Veel HG's komen daar terecht. En er zijn ook heel wat matiggevoeligen. Ik bedoel, er zijn gradaties: Je hebt niet-sensitieve mensen, die op de tram naast wie dan ook kunnen gaan zitten; je hebt matig sensitieve mensen, en je hebt hoogsensitieve mensen, die hun plek heel kieskeurig uitzoeken en meteen merken dat de man of vrouw naast hen depressief is en dat de tram veel te vol zit en de chauffeur eigenlijk liever thuis zou zijn. Dat zijn in totaal 10 à 20% van de mensen.»

**HUMO** Om te weten of je HG bent, is er een vragenlijst (*zie onderaan dit stuk*).

**DE VOS** « Ja, een lijst met kenmerken waarvan we er al veel hebben genoemd. Hun wijzevoel is groter dan hun ikgevoel. Ze zijn heel empathisch en anticiperen op anderen's behoeften. Ze merken subtiel dingen op - zien meteen dat je een nieuwe bril hebt. Zijn goed in het signaleren en vermijden van fouten. Geven graag raad aan anderen. Denken grondig na, hebben graag dat een gesprek ergens over gaat en zijn dus beter in één-op-één gesprekken. Plichtsgetrouw, hechten veel belang aan rechtvaardigheid. Aanvaarden makkelijk authentiek leiderschap maar hebben een afkeer van macht om de macht en zinloze regels. Ze zijn intens: intens gelukkig en intens verdrietig. Ze worden meer dan gemiddeld geroerd door muziek, dieren of de natuur. Ze hebben een groot associatief vermogen of een rijke fantasie.



» Eigenlijk zijn het mooie eigenschappen, maar er zijn valkuilen. Goeie raad komt soms betweterig over. Humeurschommelingen zijn niet altijd even praktisch. HG's zijn soms te behoedzaam in nieuwe situaties, stellen beslissingen te lang uit, zijn te bang om fouten te maken. Ze werken te hard. Zijn te zorgzaam. Drummen zich nooit op de voorgrond, maar voelen zich dan wel snel onbegrepen en tekortgedaan. Hebben de neiging zich te isoleren.»

**MICHIELS** « Ze zoeken vaak hard naar een plek waar ze wel begrepen worden, ze houden van rust, zweven makkelijk en zijn beïnvloedbaar: daarom hebben ze de neiging hun heil te zoeken in het spirituele. Op zich is dat niet slecht - de beste mediums zijn hooggevoelig - maar veel hooggevoeligen hebben er meer aan om zich éerst wat beter te aarden.»

**MICHIELS** « Soms hebben ze zich zo

aangepast dat ze wat wij noemen *hun eigen waarheid* kwijt zijn. Maar die kan je terugvinden. In relaties zie je vaak dat HG's gestopt zijn met beslissingen nemen en nog weinig bezig zijn met de materiële en praktische kant van het leven, soms zelfs met werken, en dan is het gewoon een kwestie van dat allemaal wél te doen. Meestal komt dat die relatie ook ten goede: zodra de HG een stuk van dat materiële leven begint te dragen, gaat zijn partner ook meer openstaan voor de gevoelsmatige kant van de zaak.

» Het is voor HG's heel belangrijk iets te doen waar ze helemaal zichzelf in kunnen zijn, of dat nu kunst is of sport. Ik zeg altijd: als je geen expressie vindt voor al die impressie, dan krijg je een depressie.»

**DE VOS** « Je kan ook leren voorkomen dat je jezelf verliest, je leren afschermen. Wij helpen mensen hun familie en vriendenkring te

herzien, na te gaan welke contacten voedend zijn en welke energie vreten. Je kan leren inzien dat meehuilen met iemand die in de put zit geen zin heeft; dat je méér voor zo iemand kan doen als je zelf uit die put blijft. Je kan jezelf leren om een film die je bekijkt of een boek dat je leest niet te *worden* - door er af en toe uit te stappen en bijvoorbeeld even te denken: ik moet mijn gordijnen nog wassen.

» Er zijn ook echt trucs. Douchen kan helpen om te veel indrukken en de chaos van anderen af te spoelen. De keuken opruimen helpt soms om je hoofd weer op orde te krijgen. Heel belangrijk is dat je op tijd leert stoppen.»

**VANTHUYNE** « Ik had vroeger serieuze slaapproblemen, omdat ik zo was opgegaan in alle gesprekken en gebeurtenissen van de dag dat ik ze niet meer van me af kon zetten. HG's hebben de neiging te lang *normaal* mee te doen. Als je de hele dag indrukken hebt geabsorbeerd en je gaat daarna nog met je collega's naar een lawaaierig restaurant, dan wil je eigenlijk alleen maar naar huis. Doe je dat niet, dan ben je de volgende dag gegarandeerd doodop.»

**MICHIELS** « Het allerbelangrijkste is misschien wel dat hooggevoeligen beseffen dat de omgeving niet alleen begrip moet hebben voor hén maar dat zij ook begrip moeten hebben voor hun omgeving. Je kan een blinde niet uitleggen hoe het is om te zien, en een ziende niet uitleggen hoe het is om blind te zijn. HG's moeten begrijpen dat zij misschien details voelen en zien die een ander niet voelt en ziet, maar dat die ander misschien weer goed is in, bijvoorbeeld, overzicht houden.

» Ik zie wel dat hooggevoeligen die *terug in hun haak komen* regelmatig van job veranderen.»

**HUMO** Ja. In wat voor werk voelt zo'n hooggevoelige zich in godsnaam goed?

**MICHIELS** « Overal eigenlijk. Natuurlijk komen ze vaak terecht in creatieve en zorgberoepen. Maar ook dan moeten ze uitkijken. Bij de creatievelingen loert het gevaar van drank en isolement.»

**VANTHUYNE** « En in de zorgsector moeten ze afstand leren houden. Toen ik als therapeut begon, was ik elke avond zo *ambetant*, lees ik hyper dat ik dacht: 'Nog een jaar en ik heb een burn-out.' Urenlang

luisterde ik naar mensen, ik leefde met ze mee en liet ze maar vertellen. Sommigen doen dat ook liever dan dat ze naar hun probleem moeten kijken, maar zo help je ze niet echt. Nu doe ik dat niet meer.»

**DE VOS** « Maar hooggevoeligen functioneren even goed in het bedrijfsleven, de financiële sector en de advocatuur. Ik ken er wel veel die, zodra ze beseffen hoe ze in elkaar zitten, hun carrière een draai geven. Ik ken een manager die een organisatie van ngo's is gaan leiden, en Katrien is een advocate die voor een baan als bemiddelaar heeft gekozen.»

**KATRIEN** (38) « Vroeger had ik geen eigen kantoor. Ik werkte altijd freelance voor collega's, bereidde hun dossiers voor, maakte conclusies en *anderen* gingen met mijn werkpleiten. Nu weet ik waarom dat zo was. Toen ik nog naar de rechtbank ging, zat ik daar uren te wachten; pikte ik - weet ik nu - alle emoties van de conflicten en teleurstellingen daar op. Tegen de tijd dat ik moest gaan pleiten, was ik mezelf helemaal kwijt en was ik zo moe dat het bijna niet meer ging. Dus begon ik de rechtbank te mijden. Later begon ik ook bepaalde dossiers te mijden, vooral echtscheidingen en zo.

» Langzamerhand begon ik te begrijpen dat ik een probleem had dat te maken had met andermans emoties. Ik ben gaan zoeken en toen ik begreep wat er aan de hand was, ben ik gestopt met de klassieke advocatuur. Nu ben ik bemiddelaar. Ieder conflict waarvoor je naar de rechtbank kunt, kun je ook via bemiddeling proberen op te lossen. Een klassieke advocaat kiest altijd voor één partij, en dat gaat recht tegen mijn gevoel in. Ik vind altijd dat de tegenpartij óók een punt heeft. Een klassieke advocaat die goed is in zijn vak ziet meestal meteen: *'Ha, zo kan ik deze zaak winnen'* en zal zijn cliënt dan onbewust in die richting willen manipuleren. Terwijl mensen zich volgens mij veel beter voelen bij oplossingen die ze zelf vinden en waar ze zelf ook achter staan. Dat is wat een bemiddelaar moet doen. Achter de standpunten van de twee partijen zit altijd veel meer dan ze laten zien. Ik voel meestal aan wát, en breng dat dan subtiel naar de oppervlakte. Dan raak je al snel uit de zwart-witdiscussie en begint de dialoog vanzelf.»

### De redder

Christophe (40) heeft een hoge functie op een groot consultancykantoor en had tot voor kort helemaal niet door dat hij hooggevoelig was.

**CHRISTOPHE** « Ik besepte eigenlijk niet eens dat er iets aan de hand was. Oké, op school was ik een beetje een buitenbeentje, maar ik was veel bezig met muziek, ontdekte altijd de nieuwste groepen en had zo toch mijn rol in de klas. Pas tijdens mijn scheiding ben ik gaan beseffen dat er iets schortte. Mijn - nu - ex-vrouw zei me toen letterlijk: *'Ik had je nodig. Je hebt me geholpen en me zelfvertrouwen gegeven; bedankt, maar nu kan ik het wel alleen.'*

» Via een vriend kwam ik bij die hooggevoeligheid uit. Toen heb ik beseft dat ik al van kinds af aan een luisterend oor was voor mijn moeder, die zichzelf altijd als slachtoffer zag en van mij eiste dat ik meeding in haar ellende. Ik dacht dan: ach, voor mij is dat maar een klein beetje lastig, en zij heeft er zoveel aan. Maar ik had daar helemaal geen *klein beetje* last van. Als ik bij haar was geweest, was ik drie dagen van de kaart.

» Ik ben toen gaan beseffen dat ik in mijn relaties ook altijd De Redder was. Ik vond het aantrekkelijk als een vrouw een beetje geholpen moest worden, maar ja, als je ze eenmaal geholpen hebt, ben je niet meer nodig. Zo ging het vaak. Ook in vriendschappen. Ken je dat: een telefoontje van je beste vriendin. Ze belt een uur lang want ze heeft veel problemen, maar ze belt ook alléén maar als ze problemen heeft. En na een uur voelt zij zich goed en jij blijft uitgeput achter.»

**VANTHUYNE** « Als een kind een ouder gaat dragen - terwijl een ouder natuurlijk moet zorgen voor dat kind - dan is er sprake van *parentificatie*. Dat is een psychologisch probleem waarvoor je in therapie kan gaan. Dat is niet hetzelfde als hooggevoeligheid, maar een hooggevoelig kind is daar wel vatbaar voor. En op basis van hoe zo'n kind zich verhoudt tot zijn ouders, bouwt hij gedragspatronen op die hij later voortzet op zijn werk, in zijn vriendenkring of in zijn relaties.»

**CHRISTOPHE** « Ik heb nu inzicht in hoe ik ineenzit, ik scherm mij beter af en heb nu een relatie met iemand die ik niet hoeft te redden.

» Ik heb ook naar een positie gezocht waarin ik juist van mijn hooggevoeligheid kan profiteren. Ik ben

consultant. Ik ben net terug uit de VS, waar ik de splitsing van een Amerikaans-Duitse autofabrikant heb begeleid. Dat is wat ik doe: als bedrijven integreren of uiteengaan, ervoor zorgen dat het goed verloopt.

Je hebt altijd te maken met gigantische ego's, mannen die hooggeplaatst zijn in zo'n grote organisatie, allemaal koninkjes die altijd hun zin krijgen. En ik moet ervoor zorgen dat die ego's met vaak tegengestelde belangen toch genoeg overeenkomen en communiceren om, in dit geval, die splitsing te laten slagen. Alles draait om goed hun reacties lezen en op basis daarvan beslissen: oké, bij hém moet ik zijn ego strelen, dié is agressief dus daar moet ik niet tegen vechten, en dié wordt graag geleid dus die neem ik straks even bij de hand. Op één of andere manier gaat dat bij mij allemaal vanzelf.»

**HUMO** Je voelt en ziet veel. Erger je je soms ook aan mensen die die dingen allemaal niet zien?

**CHRISTOPHE** « Ja, daarom heb ik al een paar keer mijn ontslag gegeven omdat ik mijn baas, ja, eigenlijk incompetent vond (*lacht*). Je moet je baas steunen, anders kun je niet met 'm werken. Ik snap soms niet hoe sommige mensen CEO kunnen zijn terwijl ze zo lompe zijn en problemen die ik van kilometers ver zag aankomen nooit aanvoelen. Ik verdraag geen *irrational authority*. Ik kan alleen gezag aanvaarden van mensen die weten waar ze het over hebben. Maar als je dat weet, dan hou je daar gewoon rekening mee als je een job zoekt.»

**MICHIELS** « Met hooggevoeligheid kan je dus heel goed leren omgaan, maar het beste is natuurlijk dat kinderen het al jong leren begrijpen en hanteren. Wat hun ouders misschien nog als last hebben ervaren, wordt voor hen dan puur een gave.»

Stefanie de Jonge  
(Leo Timmers)

Op [www.humo.be](http://www.humo.be) vindt u een vragenlijst waarmee u kunt nagaan of u hooggevoelig bent, plus links naar Vlaamse HG-verenigingen.

**VERTEL HET AAN WWW.HUMO.BE EN U?**

De online-test ingevuld en de indruk gekregen dat u zelf hooggevoelig bent? Een hooggevoelig kind in huis? Deel uw ervaringen op ons Forum, [www.humo.be](http://www.humo.be)