

ILSE VAN DEN DAELE & LINDA T'KINDT

Mijn kind is hoogsensitief

GIDS VOOR OUDERS,

LEERKRACHTEN EN

HULPVERLENERS

 | LANNOO

Inleiding	9
------------------	----------

HOOFDSTUK 1	15
--------------------	-----------

Wat is hoogsensitiviteit?

Kenmerken van hoogsensitiviteit	15
Hoogsensitiviteit: écht een troef voor velen!	18
Hoogsensitiviteit, geen diagnose!	20
Ook bij vissen, vogels en bloemen	22
Overprikkeling	24
Voor- en nadelen van hoogsensitiviteit	25
Zintuigen draaien overuren	27
Drie terreinen waarop hoogsensitiviteit zich kan afspelen	37
Alle positieve eigenschappen op een rijtje	46
Hoe vaak komt hoogsensitiviteit voor?	47
Denken in beelden	49
Methodes voor makkelijker leren	59
Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk	63

HOOFDSTUK 2	67
--------------------	-----------

Hoe uit hoogsensitiviteit zich in het gedrag van kinderen?

Overprikkelde kinderen	68
Hartcoherentie als relaxatietechniek	72
Kleine filosofen	74
Moeilijke eters	76
Moeilijke slapers	78
Huilbaby's	81
Verlegen en introverte kinderen	84
Uitdagingen opzoeken	85
Observerende en aftastende kinderen	86
Respect is het allerbelangrijkste!	88

HOOFDSTUK 3 91

**Hoogsensitiviteit, hoogbegaafdheid, AD(H)D, autisme...
Verwarring alom!**

Het gevaar van etiketten	91
Is er een verband tussen hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid?	94
Hoogsensitiviteit versus AD(H)D	97
Hoogsensitiviteit versus autisme	102
Hoogsensitiviteit? Of is er meer aan de hand?	108

HOOFDSTUK 4 111

Specifieke uitdagingen voor hoogsensitieve kinderen

‘Heb je alweer niet opgelet?’ – Over concentratieproblemen	111
‘Ik ga dood van verdriet’ – Over de intensieve beleving van gevoelens	114
‘Wat heb ik nu weer fout gedaan?’ – Over zaken persoonlijk interpreteren	126
‘Is papa boos?’ – Over conflicten en ruzie	128
‘Ik wil niet mee op kamp!’ – Over angst en zelfvertrouwen	132
‘Ik wil niet naar school!’ – Over school- en studiekeuze	135
‘Ik moet nog zoveel doen!’ – Over stress	145
Hoogsensitief zijn in de huidige maatschappij	147

HOOFDSTUK 5 153

Opvoeden is ontwikkeling bevorderen

Kinderen grootbrengen of kleinkrijgen?	153
Het procesmodel van Belsky	156
Logische grenzen stellen	175
Straffen, dat is straf!	178
Omgaan met sociale media	183

Mogelijke gevolgen bij onvoldoende begrip en ondersteuning in de opvoeding	191
---	-----

HOOFDSTUK 6

193

Werken aan een positief zelfbeeld

Het ontstaan en het belang van een positief zelfbeeld	193
De kracht van verbondenheid	199
De kracht van humor	201
Het gevaar van perfectionisme	203
Faalangst loert om de hoek	206
‘Ik ben oké, jij bent oké’ – Het zelfvertrouwen van je kind positief stimuleren	210
Waarom opgroeien in een veilige omgeving noodzakelijk is	218
Gedachten zijn krachten	221
Omgaan met piekeren	222
Omgaan met pesten	225

HOOFDSTUK 7

239

De juiste frequentie – Beter communiceren

Uitdagingen voor de zender en de ontvanger	239
Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet...	241
Actief luisteren	242
Aandacht vragen en claimgedrag	243
Functioneren in groep	247
Verjaardagsfeestjes	253
Familiefeestjes	255
Op kamp	256

HOOFDSTUK 8	261
Zet de talenten in de verf!	
Hoe kun je zien welke kant de talenten van je kind opgaan?	263
Waarom het ontplooiën van creativiteit zo belangrijk is	269
HOOFDSTUK 9	271
Tot slot: 42 gouden tips voor ouders en leerkrachten	
Gouden tips voor ouders	272
Gouden tips voor leerkrachten	287
Dankwoord	305
Literatuurlijst	307
Meer lezen	317

Inleiding

Hoogsensitiviteit is een vrij recent begrip. De voorbije jaren is de aandacht ervoor sterk gegroeid, maar er blijven nog altijd heel wat misverstanden en vooroordelen bestaan. Nee, hoogsensitieve kinderen zijn geen luie of lastige kinderen, geen watjes en irritante kinderen! Hoogsensitieve kinderen kunnen wél vaak ‘anders’ of eigenaardiger uit de hoek komen, zeker als je hen vergelijkt met minder gevoelige kinderen. Zij verbazen ons, volwassenen, vaak met reacties die we allerminst verwachten.

In 2011 zag de eerste editie van dit boek het levenslicht. Het was het resultaat van bijna tien jaar werken rond hoogsensitiviteit. In 1999 ging bij mij immers plots het licht uit. De diagnose CVS (chronische vermoeidheidssyndroom) viel, maar ik bleef zoeken naar de oorzaak van mijn crash. Op een dag sprak ik hierover met een bevriend therapeut. Die wees me erop dat ik gevoelig was. Ik, gevoelig? Nog nooit bij stilgestaan. Ik kwam thuis en googelde erop los. Plots kwam ik op de site van Elaine Aron terecht. Ik bestelde onmiddellijk haar boek over hoogsensitiviteit bij volwassenen. Wat ik daar las, was zó ongelofelijk herkenbaar.

Als kind al voelde ik me vaak onbegrepen, ik voelde me anders dan alle anderen. Alsof ik op een of andere manier niet paste in deze wereld. Alsof ik abnormaal was. Het boek van Elaine Aron leerde me dat ik niet de enige was die zich zo voelde. Die dame aan de andere kant van de grote oceaan beschreef zowaar mijn leven, hoe ik in elkaar zat. Dat gaf me een enorme boost. Niettegenstaande ik op dat ogenblik meer beperkingen had dan ik ooit op die leeftijd voor mogelijk had gehouden, voelde ik mijn zelfvertrouwen groeien. Ik voelde me begrepen en ‘thuisgekomen’. Het was alsof de puzzelstukken van

mijn leven in elkaar vielen. Wat een verademing! Dat beeld van de puzzelstukken die in elkaar vallen, komt regelmatig terug bij anderen met wie ik via HSP Vlaanderen in contact kom. Het is dus een universeel gevoel dat leeft bij de mensen die tot de vaststelling komen dat ze hoogsensitief zijn.

Ik merkte dat, naarmate ik meer leerde over hoogsensitiviteit, mijn zelfvertrouwen groeide. Ik kreeg het gevoel dat ik weer meetelde. Gaandeweg kreeg ik ook de drang om mijn kennis te delen met anderen. Als de kennis rond hoogsensitiviteit zoveel voor mij betekende, dan kon dit misschien ook een mijlpaal worden voor anderen. Zo is HSP Vlaanderen gestart, de Vlaamse Vereniging voor Hoogsensitieve Personen. Intussen bouwden wij met een schare geweldige vrijwilligers een jarenlange werking en ervaring op omtrent hoogsensitiviteit. Ik voelde dat de nood aan goede informatie over hoogsensitiviteit groot was, en ging samen met Linda T'Kindt aan de slag om een basisboek over hoogsensitieve kinderen te schrijven. Want kinderen zijn de basis van alles. Zij zijn de volwassenen van morgen en vormen de maatschappij van de toekomst. Als ik als kind geweten had dat ik hoogsensitief was, als mijn ouders en leerkrachten het hadden geweten, dan had mijn leven er misschien helemaal anders uitgezien.

Ilse Van den Daele

Als trotse moeder van twee dochters wilde ik, net zoals zovelen, hen zo veel mogelijk kansen geven in het leven. Meer dan eens stelde ik bij beide dochters vast dat ook zij struikelden over dezelfde problemen die ik als kind ervaren had. Het begrip 'hoogsensitiviteit' was uiteindelijk het ontbrekende puzzelstukje dat me een beter zicht deed krijgen op het geheel. Hoe meer ik rekening hield met de specifieke talenten en valkuilen van mijn hoogsensitieve dochters, des te vlotter hun groei naar volwassenheid verliep.

Tijdens mijn opleiding gezinswetenschappen werd ik in de wereld van psychologie en pedagogie ondergedompeld. De vele opvoedingsmodellen genoten mijn aandacht, vooral omdat ik die aangereikte theorieën telkens opnieuw aan de praktijk kon toetsen bij hoogsensitieve kinderen, onder meer door mijn werk bij HSP Vlaanderen en vandaag ook in mijn eigen zelfstandige praktijk 'Gevoelig opvoeden', waar ik opvoedingsondersteuning bied aan gezinnen die zoekende zijn in het omgaan met hoogsensitiviteit. Intussen ben ik een trotse oma van twee kleinzontjes en een derde kleinkind meldt zich al aan voor het eind van dit jaar. Ook als oma blijf ik hoogsensitief betrokken in de opvoeding. Zo sta ik weer dichterbij de leefwereld van die jonge gezinnen, maar tegelijkertijd kan ik ook meer afstand houden doordat ik niet meer rechtstreeks betrokken ben bij hun opvoeding. Die afstand zorgt er ook voor dat ik met een andere, rustige blik jonge gezinnen weet te begeleiden en te ondersteunen.

Met dit boek willen Ilse en ik herkenbare situaties met betrekking tot ongewenst gedrag van hoogsensitieve kinderen in een ander kader plaatsen. Een kader dat je de gelegenheid geeft anders met het kind om te gaan, zodat het zowel voor jou als voor het kind een positieve vernieuwing kan betekenen. Zo nemen we ook onze ervaringen vanuit cursussen en workshops mee, waar we handige tips van ouders, opvoeders of leerkrachten kregen.

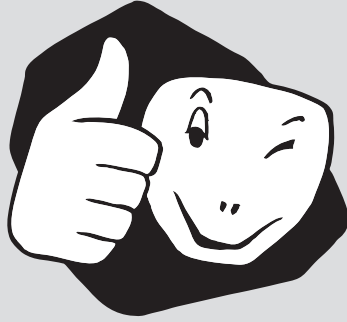
Niet alle hoogsensitieve kinderen ervaren de zaken op de manier die we hier aangeven. Er zijn veel verschillende gradaties en intensiteiten in hoogsensitiviteit, waardoor de een er zich al wat meer dan de ander in zal herkennen.

Linda T'Kindt

Soms is het als ouder ingewikkeld om je in te leven in die intense belevingswereld van je hoogsensitieve kind. Probeer je dan bewust te zijn van het feit dat het voor jou even moeilijk is om een beeld te krijgen van hoe die hoogsensitieve wereld in elkaar zit als om te begrijpen hoe bijvoorbeeld het dagelijkse leven van een dove persoon eruitziet. Door dit boek te lezen heb je intussen al een grote stap gezet naar het verwerven van meer kennis hieromtrent.

Dit boek is geen pasklaar antwoord op probleemsituaties. Wij nemen je echter graag mee op pad in het proces naar het herkennen van hoogsensitieve kinderen en hun noden en het ontdekken hoe je er anders mee kunt omgaan. Intussen hebben vele duizenden mensen dit boek gelezen. Hun positieve feedback sterkt ons in onze overtuiging dat kennis van en inzicht in hoogsensitiviteit een ontzettend groot verschil maakt, zowel thuis als op school. We hopen dat we met deze nieuwe editie, waarin we het recentste wetenschappelijk onderzoek rond hoogsensitiviteit uiteraard hebben meegenomen, nog vele andere ouders en kinderen een hart onder de riem kunnen steken.

Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt



Seppe de schildpad

De schildpad staat symbool voor het eeuwige leven, wijsheid, kracht, betrouwbaarheid, vastberadenheid, welwillendheid, vrijgevigheid, goedheid en geduld. Hij staat ook voor bescherming tegen verlies van creativiteit en medeleven.

En zo is ook Seppe. Seppe is een gevoelig dier dat zich met zijn schild kan wapenen tegen allerlei bedreigingen. Zijn voorouders leefden al meer dan 150 miljoen jaar geleden op onze wereld. Schildpadden waren er nog voor de dinosaurussen, lang voordat er mensen leefden. Zoals je weet, zijn de dinosaurussen al lang uitgestorven, maar schildpadden zijn er nog steeds. Ze danken dit aan hun enorme aanpassingsvermogen en hun vermogen om zuinig om te springen met hun energie. Ze zijn dan ook echte overlevingskunstenaars.

Seppe weet hoe je je doeltreffend tegen gevaren beschermt, hij kan zijn kop, poten en staart intrekken, en zelfs zijn schild volledig afsluiten.

Hij kan de wereld vanuit verschillende perspectieven bekijken doordat hij zijn ogen in alle richtingen kan draaien. Dat is een handige vaardigheid. Een andere vaardigheid is dat hij zo volhardend is dat hij zijn doel altijd bereikt. Hij legt enorme afstanden af, tot duizenden kilometers. Ook zijn geduld strekt hem tot eer.

Maar Seppe weet ook wat rust en ontspanning en nietsdoen is. Hij doet alles in zijn eigen tempo en komt er op zijn manier ook wel! Seppe leidt je graag mee door dit boek heen. Hij vindt het fijn zijn wijsheden met je te delen.

Wat is hoogsensitiviteit?

KENMERKEN VAN HOOGSENSITIVITEIT

Laten we beginnen bij het begin en kort even schetsen wat hoogsensitief zijn precies inhoudt. Daar bestaan namelijk nog veel misverstanden over. Gelukkig is er de voorbije jaren zowel op nationaal als op internationaal vlak veel wetenschappelijk onderzoek verricht naar hoogsensitiviteit. We zetten de belangrijkste bevindingen hier kort op een rij.

Diepgaandere verwerking van prikkels en informatie als hoofdkenmerk

Elaine Aron, de grondlegster van het begrip ‘hoogsensitiviteit’, benoemt vier belangrijke kenmerken van HSP, die zijn samen te vatten onder het acroniem DOES:

- D** = diepgaande verwerking van prikkels en informatie;
- O** = overstimulatie of overprikkeling;
- E** = emotionele intensiteit (HSP's vertonen een intensere reactie op zowel positieve als negatieve prikkels); de E staat ook voor ‘empathie’ of ‘inlevingsvermogen’;
- S** = sensorische sensitiviteit, gekenmerkt door opmerkzaamheid en oog hebben voor detail.

Professor Elke Van Hoof, die aan de Vrije Universiteit van Brussel onderzoek verricht naar hoogsensitiviteit, stelt dat de diepgaande verwerking van informatie hét belangrijkste kenmerk is van hoogsensitiviteit. De drie andere kenmerken (O, E en S) zouden eerder een gevolg van die diepgaande verwerking zijn (Acevedo, 2014). Deze diepgaandere verwerking van informatie is overigens duidelijk te zien op fMRI-scans: de hersenen van hoogsensitieve personen lichten in meer gebieden op als ze een bepaalde opdracht of prikkel verwerken dan de hersenen van de niet-hoogsensitieve personen (Van Hoof, 2016).

Je hebt vanzelfsprekend geen professioneel scanapparaat in huis. Hoe kun je dan nagaan of iemand hoogsensitief is? Er is intussen wereldwijd een aantal wetenschappers die zich over deze vraag hebben gebogen en die ieder een eigen invalshoek hebben. Voor volwassenen is er de zelftest die Elaine Aron ontwikkelde en die wijd verspreid is op internet. Voor kinderen is er een aangepaste test in omloop. Hieronder vind je deze zelftest. Let wel: deze testen kunnen een eerste indicatie zijn, maar ze zijn helaas niet sluitend. Er is namelijk te veel ruimte voor interpretatie. In combinatie met observerende gesprekken door een gespecialiseerd psychotherapeut of psycholoog kan hoogsensitiviteit evenwel vastgesteld worden.

Een indicatieve vragenlijst voor HSP bij kinderen

Is van toepassing: helemaal niet (1), niet (2), af en toe (3), veel (4), heel veel (5)

Het kind	1	2	3	4	5
schrikt snel.					
heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn/haar huid.					
houdt over het algemeen niet van grote verrassingen.					
leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf.					
lijkt mijn gedachten te kunnen lezen.					
gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd.					
ruikt elk vreemd geurtje.					
heeft een scherpzinnig gevoel voor humor.					
lijkt zeer intuïtief.					
is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag.					
heeft moeite met grote veranderingen.					
wil zich snel verkleeden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn.					
stelt veel vragen.					
is een perfectionist.					
heeft oog voor het verdriet van anderen.					
houdt meer van rustige spelletjes.					
stelt diepzinnige, beschouwende vragen.					
is zeer gevoelig voor pijn.					
kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.					

heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk enzovoort).					
kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen.					
presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn.					
beleeft de dingen intensief.					

Wanneer het kind voor 13 of meer vragen meer dan gemiddeld scoort (3 of meer), is het zeer waarschijnlijk hoogsensitief. Maar ook als het voor 2 of 3 vragen zeer hoog scoort (5), dan is dit een sterke aanwijzing dat je met een hoogsensitief kind te maken hebt (Aron en Aron, 1997).

Bij het invullen van deze test kan de interpretatie van ouder tot ouder al eens verschillen. Overloop daartoe eens de hele levensweg van het kind. Wanneer meerdere kenmerken in meerdere levensfasen van toepassing zijn/waren, is de kans groot dat jouw kind hoogsensitief is. Wanneer je die eigenschappen van geboorte tot heden vaak ziet terugkomen, kun je niet meer spreken van een momentopname en kan hoogsensitiviteit met grotere zekerheid worden vastgesteld.

HOOGSENSITIVITEIT: ÉCHT EEN TROEF VOOR VELEN!

Ondanks het feit dat velen hoogsensitiviteit als een negatief aspect ervaren, hebben heel wat hoogsensitieve personen weinig of geen last van hun hoogsensitiviteit. Moeilijk te geloven? En toch is het zo.

Professor Elke Van Hoof onderscheidt twee groepen hoogsensitieven, op basis van het model rond 'differentiële susceptibiliteit' (DST) van Jay Belsky (2007):

1. Zij die in hun jeugd en opvoeding werden erkend en gesteund in hun gevoeligheid, hebben veelal weinig tot geen last van

hun hoogsensitiviteit en ervaren het als een positief gegeven. In persoonlijke contacten en/of in een werkcontext weten zij hun talenten vaak positief aan te wenden, met hoge posities op de sociale ladder als gevolg.

2. Zij die als kind minder gesteund zijn in hun gevoeligheid, krijgen vaak last van zware vermoedheid en overprikkeling, waardoor hun dagelijks functioneren zwaar onder druk komt te staan.

Wij voegen daar graag een derde groep aan toe: namelijk zij uit groep 2 die uiteindelijk een – al dan niet chronische – stressgerelateerde aandoening ontwikkelen.

Preventief werken op groep 2 zal systematisch groep 3 verkleinen. Maar als hoogsensatieve personen, zeker die van groep 2, als jongvolwassene en tot dertig à veertig jaar geen goede omkadering vinden, lopen zij grote risico's om onder de druk te bezwijken. We definiëren groep 3 dan ook zoals afgebeeld in figuur 1.

Uiteraard, hoe meer inspanningen ouders en omgeving doen voor de hoogsensatieve kinderen, hoe minder (jong)volwassenen tot groep 2 of 3 gaan behoren. En dat is toch al heel wat.



Figuur 1 Onderverdeling in de populatie hoogsensatieve personen binnen de bevolking (15 tot 20%). Exacte cijfers over de verhouding tussen de verschillende groepen zijn op dit moment niet bekend.

Hoogsensitieve personen uit de eerste groep hebben geleerd om te vertrouwen op hun talenten en die aan te wenden om eventuele valkuilen te vermijden. Deze uit de tweede en derde groep daarentegen ervaren vaker problemen om het razende tempo aan te kunnen. Hun stressgevoeligheid vormt een groot, zo niet het grootste struikelblok.

Het grote probleem is dat voornamelijk de tweede en derde groep het meest in de aandacht komen, waardoor hoogsensitiviteit een negatieve bijklank heeft gekregen. Vraag iemand waaraan de term 'hoogsensitiviteit' hem of haar doet denken en de kans is groot dat je woorden te horen krijgt als: zwak, overemotioneel, kleinzerig, een persoon zonder ruggengraat. Niets is minder waar. Het is immers niet de hoogsensitiviteit op zich die voor problemen zorgt, maar wel of je erin bent gesteund en ermee hebt leren omgaan. Als je als HSP durft te vertrouwen op je talenten, in plaats van je te laten verlammen door je tekortkomingen, kun je heel wat bereiken.

Het is een feit dat hoogsensitieve personen voor extra uitdagingen komen te staan in onze ratrace-maatschappij, daar hoeven we niet omheen te draaien. Ze zullen soms harder hun best moeten doen om hun weg te vinden in het leven. Maar wanneer zij hun draai vinden en in hun element zijn, kunnen zij bergen verzetten. Wanneer zij hun passie vinden en hun tanden ergens in willen zetten, kunnen zij de motor zijn van hele bewegingen, organisaties en bedrijven of onderdelen daarvan. Het zijn vaak die inspirerende leiders, loyale medewerkers, uitmuntende bemiddelaars en gedreven persoonlijkheden die onontbeerlijk zijn in onze maatschappij.

HOOGSENSITIVITEIT, GEEN DIAGNOSE!

Aangezien hoogsensitiviteit geen ziekte of stoornis is maar een persoonlijkheidskenmerk, kunnen we niet spreken van een diagnose maar eerder van een vaststelling. Dat heeft zo zijn voor- en nadelen, bevestigt ook Dirk De Wachter, psychiater-psychotherapeut en diensthoofd systeem- en gezinsterapie aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven in Vlaanderen: 'Hoogsensitiviteit staat

niet als diagnose vermeld in de DSM (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*). Het nadeel daarvan is dat hoogsensitiviteit dus “zogezegd” niet bestaat en daarom krijgt het moeilijk voet aan grond in de medische wereld. Het voordeel is dat we daardoor kunnen kijken naar de mens in een breder concept, voorbij het diagnostisch etiket. Wanneer iemand een diagnose krijgt, valt de echte persoon achter de diagnose vaak weg... Daarom is het een voordeel dat hoogsensitiviteit geen diagnose is! Daarin zit de kracht. Een mens is immers meer dan “diagnoses” alleen: hoe gaat het met jou, wat leeft er in jouw wereld, wat is jouw leven? Laat ons gevoelens vooral koesteren, want hoogsensitieve mensen kunnen in hun gevoeligheid voor anderen iets betekenen in deze ongevoelige wereld.’

We moeten ons de vraag stellen of het om een individueel of maatschappelijk probleem gaat. Hoogsensitiviteit wordt bekeken als een probleem van een individu, sterker nog, het is de schuld van het individu. Je moet maar de juiste pillen nemen of een assertiviteitscursus volgen... Er wordt echter totaal geen rekening gehouden met de context, met de stress. Men leeft meer en meer naar het idee TINA (*there is no alternative*), waardoor mensen steeds vaker uitvallen. Mensen worden werkelijk uitgeperst als citroenen. Ik stel het vaak voor aan de hand van de volgende metafoer: we leven in het Westen op een speedboot die steeds sneller gaat; steeds meer mensen kunnen de moordende snelheid niet meer aan en vallen wegens onder andere hun gevoeligheid en hun positie (aan de rand van de boot in plaats van in het midden) uit de boot. Ze komen in de reddingsboten van Dirk De Wachter en andere hulpverleners terecht. Hoe langer je in zo’n boot zit, hoe kleiner de kans dat je de westerse speedboot nog inhaalt. Dat er iets in de maatschappij dient te veranderen staat vast. Een verstandige vraag is of de maatschappij daarvoor eerst ineen dient te storten. De geschiedenis van de mensheid bewijst dat er een oorlog of een revolutie nodig is eer er verandering komt. Onze hoop ligt daarom ook bij de jeugd: de nieuwe generatie jongeren, die onze toekomst vormen. Zij zullen moeten leren ‘nee’ te zeggen en op een creatieve manier moeten vernieuwen en modelleren. Want in het consumptiesysteem van vandaag wordt men gedreven door hoogmoed en wordt de balans telkens

geforceerd. De speedboot moet een zeilboot worden die trager leert varen en bedachtzaam rekening houdt met alle inzittenden, die iedereen meeneemt in de tocht in plaats van voor een kleinere groep het maximum uit de brand te slepen. Het zullen de gevoeligen en de zieken zijn, zij die zeggen 'Ik kan niet meer', die de kentering zullen brengen. Zij weten immers exact waar de schoen wringt. Zij moeten diegenen vooraan in de boot, de blinden, bewust maken van de collateral damage (nevenschade). Zij zijn immers de kanaries in de mijnschacht, zij hebben iets te zeggen over de wereld.

Helaas is hoogsensitiviteit nog te weinig bekend en wordt het zelfs in de hulpverlening te weinig (h)erkend. Toch is het een risicofactor die vaak tot psychische problemen en/of stressgerelateerde aandoeningen leidt, zeker als je er niet bewust van bent. Hoogsensitief zijn kan een serieuze impact hebben op iemands dagelijks functioneren, zeker in een maatschappij waar snelheid, informatieoverload en een waanzinnige ratrace de norm zijn geworden.

Voor een duidelijk overzicht van de wetenschappelijke studies en resultaten rond hoogsensitiviteit verwijzen wij graag naar het boek *Hoogsensitief* van Elke Van Hoof (LannooCampus, 2016).

OOK BIJ VISSEN, VOGELS EN BLOEMEN

Hoogsensitiviteit vinden we niet alleen bij mensen maar ook bij andere organismen terug, zoals biologen al vaak hebben onderzocht. Dus zo nieuw is hoogsensitiviteit nu ook weer niet. De Amerikaanse evolutionair bioloog David Sloan Wilson deed onderzoek naar responsiviteit, reactiviteit, flexibiliteit en sensitiviteit voor omgevingsinvloeden met de *pumpkinseed sunfish* (*Lepomis gibbosus*, een baarsachtige zoetwatervis). Hij en zijn collega's maakten op basis van een gedragstest onderscheid tussen 'verlegen' (*shy*) en 'dappere' (*bold*) vissen. De dappere vissen bleven eerder uit de buurt van andere vissen,

waren minder schichtig voor mensen en pasten zich vlugger aan een nieuwe omgeving aan. Deze gegevens werden vastgesteld door hun gedrag te observeren wanneer ze te eten kregen.

Sommige vissen bleken stelselmatig hoogsensitiever te zijn dan andere. De onderzoekers stelden ook vast dat de verlegen vissen zich steeds minder verlegen gingen gedragen, naargelang ze langere tijd in een nieuwe omgeving verbleven. Hun responsiviteit ten aanzien van de omgeving nam dus een andere vorm aan.

En dat onderzoek was niet het enige. Ook bij diverse andere diersoorten werd hetzelfde verschil in gedragspatroon opgetekend (bij onder meer muizen en zebra-vinken, zie Wolf, 2008), namelijk het zogenoemde 'shy-boldcontinuüm', waarbij een deel impulsief en eerder agressief reageert, terwijl soortgenoten in overeenkomstige situaties vermijdingsgedrag vertonen.

Professor Elke Van Hoof verwijst in haar boek *Hoogsensitief* behalve naar het voorgaande, ook naar de Nederlandse fysioloog Jaap Koolhaas, die twee verschillende prototypes onderscheidt: 'haviken' versus 'duiven'. De spreekwoordelijke haviken vertonen meer proactief copinggedrag, terwijl 'duiven' eerder reactief copinggedrag aan de dag leggen. Reactieve coping, zo stelt Van Hoof, een term uit de positieve psychologie, gaat over de manier waarop mensen reageren op gebeurtenissen die zich voltrokken hebben. Proactieve coping daarentegen houdt in dat personen ongewenste situaties en achteruitgang herkennen, erkennen en er vervolgens op anticiperen om toekomstige problemen te voorkomen. Proactief gedrag helpt om hoogsensitiviteit als talent in te zetten.

Er zijn ook vergelijkingsmodellen met bloemen/planten opgetekend, met name met orchideeën en paardenbloemen. Ellis en Boyce (2008) spreken in het verband van de differentiële susceptibiliteit (zie p. 18) immers over een *biological sensitivity to context* (BSC). Zo spreken ze over 'paardenbloemkinderen' (die het in gelijk welke omgeving redelijk goed doen) en 'orchideekinderen' (die afzien door een gebrek aan ondersteuning, maar het in optimale omstandigheden aanmerkelijk beter doen dan paardenbloemkinderen).

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Illustraties (tenzij anders vermeld): Leen Galle (Seppe de schildpad),
Lisa Gesels en Wim De Dobbeleer (p. 24)

Auteursfoto: Jimmy Kets

Vormgeving: Keppie & Keppie

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2018, Ilse Van den Daele & Linda T'Kindt

ISBN 978 94 014 5383 7

D/2018/45/569 – NUR 854

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaandelijke schriftelijke toestemming van de uitgever.