



## HOOG SENSITIEVE PERSONEN

**BACK TO  
SCHOOL**

- 05** Vermoeid, wat nu?
- 15** In De Cocon met... Evy Gruyaert (deel II)
- 19** Terug naar school
- 26** Klaar voor het middelbaar
- 34** Vermoeidheid in de kiem gesmoord

## AUGUSTUS

2024

JAARGANG 20 / NR 118

DIT MAGAZINE MAAKT DEEL UIT VAN HET LIDMAATSCHAP

## Lid worden

Scan hier de QR-code voor je  
abonnement op De Cocon of ga naar  
[www.hspvlaanderen.be/nl/aanbod/lid-worden](http://www.hspvlaanderen.be/nl/aanbod/lid-worden)



## Abonneer je op De Cocon en word meteen lid van HSP Vlaanderen!

De Cocon, ons tweemaandelijks magazine, is je gids. Je ervaart steun en begrip en je krijgt advies op maat. De Cocon helpt je je weg te vinden: hoe blijf je jezelf en sta je tegelijk je mannetje in de maatschappij? De Cocon ondersteunt je persoonlijke ontwikkeling en helpt je je talenten te herkennen. Met De Cocon erbij, ben je nooit alleen! Als je een abonnement neemt, ben je meteen lid van de enige organisatie in Vlaanderen die HSP's vertegenwoordigt. En het levert je tal van voordelen op!

### Je voordelen als lid

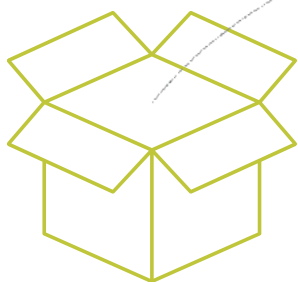
- Je ontvangt (digitaal of op papier) elke twee maanden het magazine De Cocon, geschreven voor en door hoogsensatieve mensen
- Je krijgt exclusieve toegang tot 'Uit De Cocon' (selectie topartikels uit ons archief)
- Je blijft op de hoogte van onze cursussen, infosessies en activiteiten voor kinderen en jongeren
- Je krijgt diverse kortingen
- Je draagt bij tot het welzijn van HSP's, want je gaat een maatschappelijk engagement aan

### Help HSP Vlaanderen groeien!

HSP Vlaanderen wil hoogsensitiviteit veel meer herkend en erkend zien. Dat is een dagelijkse strijd. Wij staan ook in contact met onze beleidsmensen in Welzijn, Werk en Onderwijs en wij stimuleren wetenschappelijk onderzoek. Iedereen moet zich goed in zijn vel voelen! Wil jij ons steunen? Je maakt je steun over op rek.nr. BE82 7995 5039 4368 van Ziekenzorg CM, onze partner, met vermelding 'Gift HSP Vlaanderen'. Zij bezorgen je het fiscaal attest voor giften vanaf € 40.

### Verhuisd?

Bezorg ons zo gauw mogelijk je nieuw adres en/of nieuw mailadres. Ook indien je De Cocon per mail krijgt, hebben we je nieuwe thuisadres nodig voor de oproep tot vernieuwing van je lidmaatschap. Mail 'nieuw adres-lid' naar [ledenbeheer@hspvlaanderen.be](mailto:ledenbeheer@hspvlaanderen.be) en vermeld duidelijk zowel je oude als je nieuwe adres.



## Editie 18 augustus 2024



4

Woord vooraf

5

**Dossier Vermoeidheid**

Vermoeid, wat nu?

8

**Tips & Tricks**

Vitaal verder, slimme strategieën tegen vermoeidheid

9

Vermoeidheid tegengaan

10

Ontwaken

11

Mijn levensboom

13

Mijn compagnon de route

14

**Oproep**

Huisartsencampagne deel 2

15

In De Cocon met Evy Gruyaert (II)

19

**Dossier Back to school**

Terug naar school

22

**Tips & Tricks**

Overprikkeling op school

24

Angst ombuigen naar zelfvertrouwen

25

Volg je gevoel

26

Klaar voor het middelbaar?

27

**Jonge voelspriet**

HSP en vermoeidheid bij kinderen

30

**Sensi-spot**

De gevoelenswinkel van amba-amba

31

**Getipt kids 1**

Schildpadtijd

32

**Getipt kids 2**

Cactusalarm

34

**Geprikkeld ?**

Vermoeidheid in de kiem gesmoord

36

**Geluid & Co**

De gevoelige snaar

37

**Doe jij mee? Vragen?**

38

**Schrijf mee**

39

**Agenda**



## Lieve gevoelige leden



Foto Frank Bahnmüller

“

**Zomer: hét seizoen  
om die batterijen  
terug op te laden!**

Het is intussen al augustus! We zijn halverwege de zomer. Terwijl ik dit hier neerpen, is het nog lang geen augustus en is het nog miserabel wisselvallig grijs weer. Ik hoop samen met jullie dat er nu al zalige, warme zomerdagen zijn geweest, rond de barbecue, samen met fijne vrienden en familie. Als dat niet zo jouw ding is, dan hoop ik toch dat je al hebt kunnen genieten van rust en warmte, van me-time en batterijtjes opladen.

Met De Cocon van augustus brengen we jullie het thema vermoeidheid. Ik vrees dat dit een thema is waar iedereen wel kan over meepraten in deze hectische en onzekere maatschappij. Maar voor hoogsensatieve mensen is het toch een extra uitdaging. Het gaat dan niet zozeer over gewone vermoeidheid, maar deze waarvan je niet meer zo makkelijk recupereert na een nachtje slapen. De vele verwachtingen—al dan niet van onszelf—, de ratrace, het vaak en vaker overprikkeld zijn, de chronische stress, ons *please*-gedrag en perfectionisme, het draagt allemaal bij tot een 'teveel', waar we niet zo makkelijk van bekomen. Als je dan niet oplet, kan je stress-gerelateerde aandoeningen ontwikkelen. Het is natuurlijk beter om dit te voorkomen.

Maar hoe doe je dat? Je bewust zijn van waar je mee bezig bent, wat je energie geeft en wat je energie wegneemt, is hier al een belangrijke stap. Als je je laat leiden door de verslavende sociale media, de - meestal negatieve en polariserende - media op zich en de 'verwachtingen' van de mensen om je heen, dan is de kans groter dat je energievaatje meteen compleet leegloopt. Het draait dus om zelf 'bewuste' keuzes te maken op basis van zelfinzichten in je groeiproses, om je niet te laten doen door mensen om je heen die het niet altijd even goed met je menen, om je eigen pad in te slaan, een pad dat je goed doet en waar je je talenten in kan ontwikkelen. Wetenschapper Véronique De Gucht van de universiteit van Leiden doet hier alvast een boekje open over die vermoeidheid.

*Back to school*, het is binnenkort weer aan de orde! Voor een massa kinderen, jongeren, ouders en leerkrachten, verandert het levensritme weer stevig na de vakantie. Dat heeft zo zijn gevolgen, zowel positief als minder positief. Steevast krijgen we ook als vereniging tegen pakweg eind oktober te maken met vragen van ouders: 'Mijn kind is niet meer zichzelf, is niet meer vrolijk, de punten dalen op school', ... wat is er aan de hand? We gaan hier graag even op in en laten ook een aantal mensen aan het woord met hun eigen ervaring.

In juni brachten we jullie al op de hoogte van de op hand zijnde sensibiliseringscampagne voor huisartsen. Heb jij nog een verhaal hierover, positief of minder positief? Ken je HSP-vriendelijke huisartsen? Dan horen wij het graag!

Onze kinder- en jongerenkampen gaan heel binnenkort van start. Weer een super geweldige belevenis voor de jeugd waar ze energie kunnen bijtanken om het komende schooljaar weerbaarder het hoofd te bieden. Er is nog plaats voor 2 jongens, dus schrijf je jongens als de bliksem in voor deze onvergetelijke gebeurtenis.

Interesse? Je kan nu je kind of jongere al inschrijven voor 2025, mét vroege-vogel-korting en mogelijkheid tot spreiding van betaling. Een buitenkans! Geniet nog van de zomer! Geniet van deze De Cocon.

Liefs, Ilse



## Vermoeid, wat nu?

Dr. Véronique de Gucht doet onderzoek in de klinische gezondheidspsychologie, specifiek naar chronische klachten en zintuiglijke prikkelgevoeligheid. Na aanstellingen aan de universiteiten van Brussel en Leuven werd zij in 2002 aangesteld aan de Universiteit Leiden, waar zij op dit moment hoofddocent Gezondheids- en Medische Psychologie is. Tevens biedt zij specifieke begeleiding aan voor mensen die hoogsensitief zijn in haar psychotherapiepraktijk in Antwerpen.

Zintuiglijke prikkelgevoeligheid wordt gezien als een deel van iemands temperament of persoonlijkheid. Het gaat om hoe gevoelig iemand is voor subtiele dingen in de omgeving, hoe diepgaand en intens die prikkels worden verwerkt, en hoe dit van invloed is op emotionele reacties. Een persoon met een hoge mate van zintuiglijke prikkelgevoeligheid wordt beschouwd als hoogsensitief. Wanneer we dieper ingaan op het begrip 'zintuiglijke prikkelgevoeligheid' en 'hoogsensitiviteit', wordt het duidelijk dat dit persoonskenmerk zowel positieve als negatieve aspecten heeft. Positieve aspecten omvatten bijvoorbeeld een grotere gevoeligheid voor subtiele prikkels in de omgeving, terwijl een sterker dan gemiddelde reactie op sterke prikkels en/of een overdaad aan prikkels en de daarmee samenhangende behoefte om zich terug te trekken eerder negatief is.

Vermoeidheid verwijst naar een toestand van lichamelijke of geestelijke uitputting, veroorzaakt door verschillende factoren zoals fysieke inspanning, mentale stress, slaapgebrek, of onderliggende gezondheidsproblemen. Het kan leiden tot gevoelens van zwakte, slaperigheid, verminderde concentratie en prikkelbaarheid. Vermoeibaarheid verwijst dan op zijn beurt naar de mate waarin een persoon vatbaar is voor vermoeidheid of uitputting tijdens of na fysieke of mentale inspanning. Personen met een hogere vermoeibaarheid kunnen bijvoorbeeld sneller vermoeid raken tijdens het uitvoeren van taken of activiteiten en hebben mogelijk meer tijd nodig om te herstellen.

Bij hoogsensitiviteit kunnen zowel vermoeidheid als vermoeibaarheid een rol spelen. Het begrijpen van deze aspecten in relatie tot hoogsensitiviteit kan helpen bij het vinden van een balans tussen het omgaan met prikkels en het behouden van een gezonde mentale en emotionele toestand.

### Raken hoogsensitieve mensen sneller vermoeid?

Hoewel het logisch lijkt dat hoogsensitiviteit kan leiden tot een grotere gevoeligheid voor vermoeidheidsklachten, richtte het wetenschappelijk onderzoek zich tot nog toe voornamelijk op de relatie tussen hoogsensitiviteit en psychische problemen zoals angst en depressie en niet op de relatie met lichamelijke klachten zoals vermoeidheid. In 2021 publiceerden Golonka en Gulla echter een artikel over de relatie tussen hoogsensitiviteit, gemeten met behulp van de *Highly Sensitive Person*-schaal (HSPS; Aron & Aron, 1997), en burn-out (Golonka en Gulla, 2021).

“

**Vermoeibaarheid verwijst naar de mate waarin een persoon vatbaar is voor vermoeidheid of uitputting tijdens of na fysieke of mentale inspanning.**

Ze ontdekten dat een hoge mate van zintuiglijke prikkelgevoeligheid gepaard gaat met een verhoogd risico op burn-out, vooral op het gebied van emotionele uitputting, wat dan weer sterke gelijkenissen vertoont met vermoeidheid. Wat deze studie extra interessant maakte, was dat de onderzoekers ook hebben gekeken naar verschillende aspecten van hoogsensitiviteit, waarbij vooral een sterke relatie werd gevonden tussen 'emotionele reactiviteit' (de mate waarin iemand emotioneel reageert op overprikkeling) en de behoefte om zich terug te trekken, een negatief aspect van hoogsensitiviteit - en emotionele uitputting.

Onlangs voerden we een onderzoek uit aan de Universiteit Leiden bij een groep van meer dan 10.000 deelnemers. Hierbij werd gebruikgemaakt van de nieuwe, uitgebreidere vragenlijst, de *Sensory Processing Sensitivity Questionnaire* (SPSQ; De Gucht en collega's, 2022\*). Deze vragenlijst is ontworpen om een breed spectrum aan zowel positieve als negatieve aspecten van hoogsensitiviteit te onderzoeken. In dit onderzoek is voor het eerst een duidelijke link aangetoond tussen hoogsensitiviteit en vermoeidheid. Het onderzoek wees daarnaast uit dat het sterkste verband werd gevonden tussen de negatieve aspecten van hoogsensitiviteit en vermoeidheid, terwijl de connectie

met de positieve aspecten duidelijk zwakker was.

### **Waarom voelen hoogsensitieve mensen zich vaker en/of sneller vermoeid?**

#### **Piekeren en overdenken**

Hoogsensitieve mensen vallen op doordat ze niet alleen meer prikkels opmerken, maar deze prikkels ook op een diepere en intensere manier verwerken. Hierdoor spenderen ze veel tijd in hun gedachten. Ze kunnen urenlang situaties analyseren en blijven nadenken over dingen die al lang voorbij zijn. Hadden ze anders moeten reageren? Hebben ze iemand gekwetst? Dit constante denken kan erg vermoeiend zijn. De vermoeidheid die ze ervaren, voelt vaak als een vermoeid brein, als een hoofd dat niet tot rust kan komen.

#### **Overprikkeling en onderprikkeling**

Overprikkeling is eveneens een belangrijke oorzaak van vermoeidheid. Wanneer hoogsensitieve personen te veel prikkels ervaren, wordt hun stresssysteem geactiveerd, wat veel energie kost. Na overprikkeling is het cruciaal om voldoende rust te nemen om de energie weer op te laden. Anders kan acute overprikkeling chronisch worden, wat kan leiden tot aanhoudende vermoeidheid en mogelijk slaapproblemen en andere fysieke klachten.

Ook onderprikkeling kan leiden tot vermoeidheid. Het ervaren van te weinig stimulatie kan resulteren in onderprikkeling, wat ook energie kan kos-

ten. Het is daarom belangrijk om activiteiten te ondernemen die energie geven en waar je blij van wordt, om zo de balans te behouden.

#### **Het belang van grenzen stellen**

De ervaring leert dat het voor hoogsensitieve personen moeilijk kan zijn om grenzen te stellen, wat kan leiden tot het verbruiken van energie door activiteiten die ze eigenlijk niet willen doen. Het is belangrijk om te leren herkennen waar je grenzen liggen en deze ook daadwerkelijk te stellen, zelfs als dit betekent dat anderen hier niet altijd blij mee zijn.

#### **Sociaal-affectieve gevoeligheid en empathie**

Eén van de positieve aspecten van hoogsensitiviteit is sociaal-affectieve gevoeligheid. Dit houdt in dat je snel opmerkt wat er speelt bij anderen, hoe ze zich voelen en denken, en dat je subtiele verschillen opmerkt tussen wat mensen zeggen (verbaal) en wat ze echt voelen (non-verbaal). Dit kenmerk is sterk verbonden met een hoog empathisch vermogen, zowel emotioneel (meevoelen met de ander) als cognitief (je kunnen verplaatsen in de gedachten en de leefwereld van de ander), wat typerend is voor de meeste hoogsensitieve personen. Deze eigenschappen, samen met een sterk ontwikkeld gevoel voor rechtvaardigheid, kunnen ertoe leiden dat je je te veel richt op het welzijn van anderen en daarbij jezelf vergeet. Deze diepgaande betrokkenheid bij anderen kan uitputtend zijn en tot vermoeidheid leiden. Om dit te voorkomen, is het belangrijk om ook aan

jezelf te denken en af en toe 'nee' te zeggen wanneer je merkt dat je eigen behoeften in het gedrang komen.

### Het onrechtstreekse, minder zichtbare verband tussen hoogsensitiviteit en vermoeidheid

Naast de directe oorzaken die het verband tussen hoogsensitiviteit en vermoeidheid verklaren, is het ook mogelijk dat er een indirecte relatie bestaat. Eerdere wetenschappelijke studies hebben namelijk aangetoond dat een hoogsensitief temperament in interactie met een negatieve omgeving, bijvoorbeeld in de vroege kindertijd, kan leiden tot een grotere vatbaarheid voor psychologische problemen zoals angst en depressie (Greven et al., 2019). Angst en depressie kunnen op hun beurt niet alleen emotionele klachten veroorzaken, maar ook lichamelijke symptomen zoals slaapproblemen en vermoeidheid.

“

**Wetenschappelijke studies toonden aan dat wanneer een hoogsensitief temperament in interactie komt met een negatieve omgeving, dit kan leiden tot een grotere vatbaarheid voor psychologische problemen.**

Een liefdevolle reminder:

Je moet niet alle lasten van de wereld dragen & niet alles is jouw verantwoordelijkheid.

StephN



### Bronnen:

- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>
- De Gucht, V., Woestenburg, D. H. A., & Wilderjans, T. F. (2022). The different faces of (high) sensitivity, toward a more comprehensive measurement instrument: Development and validation of the Sensory Processing Sensitivity Questionnaire (SPSQ). *Journal of Personality Assessment*, 104, 784–799. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2032101>
- De Gucht, V., Woestenburg, D.H.A. & Backbier, E. (2024) To what extent is the effect of sensory processing sensitivity on distress mediated by resilience? Putting the diathesis-stress model to the test in a sample of gifted adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05771-6>
- Greven, C. U., Lionetti, F., Booth, C., Aron, E. A., Fox, E., Schendam, H. E., Pluess, M., Bruining, H., Acevedo, B., Bijttebier, P., & Homberg, J. (2019). Sensory processing sensitivity in the context of environmental sensitivity: A critical review and development of research agenda. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 98, 287–305. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.01.009>
- Golonka, K., Gulla, B. (2021). Individual Differences and Susceptibility to Burnout Syndrome: Sensory Processing Sensitivity and Its Relation to Exhaustion and Disengagement. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 751350. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751350>.
- Gulla, B., Golonka, K. (2021). Exploring protective factors in wellbeing: How sensory processing sensitivity and attention awareness interact with resilience. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 751679. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.751679>
- Joyce S., Shand, F., Tighe, J., Laurent, S. J., Bryant, R. A., Harvey, S. B. (2018). Road to resilience: a systematic review and meta-analysis of resilience training programmes and interventions. *BMJ Open*. 8(6):e017858. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-017858>.
- Takahashi, T, Kwashima, I., Nitta, Y., and Kumano, H. (2020). Dispositional mindfulness mediates the relationship between sensory processing sensitivity and trait anxiety, well-being, and psychosomatic symptoms. *Psychological Reports*, 123, 1083-1098. <https://doi.org/10.1177/0033294119841848>



**Trainingen die op mindfulness of op cognitieve -en gedragsvaardigheden gebaseerd zijn, kunnen veerkracht versterken.**

## Vitaal verder, slimme strategieën tegen vermoeidheid

Hieronder geven we jullie alvast enkele slimme strategieën tegen vermoeidheid mee. Ook benieuwd naar wat voor jou de meest geschikte remedie wordt?

### Mindfulness, ontspanning en veerkracht

Het integreren van momenten van rust en stilte in onze dagelijkse routines is van cruciaal belang om onze energieniveaus aan te vullen. Een effectieve methode hiervoor is mindfulness. Zo toonden Gulla en Golonka (2021) aan dat mindfulness hoogsensitieve individuen kan helpen bij het omgaan met overprikkeling en de daaruit voortvloeiende sterke emotionele en fysieke reacties. Daarnaast suggereerden Takahashi en collega's (2020) dat mindfulness kan helpen bij het beheersen van psychische en lichamelijke klachten als gevolg van overprikkeling. Hoewel mindfulness niet voor iedereen geschikt is, kunnen ontspanningsoefeningen of tijd doorbrengen in de natuur goede alternatieven bieden.

Onderzoek bij een grote groep hoogbegaafden heeft aangetoond dat veerkracht een cruciale rol kan spelen in de relatie tussen hoogsensitiviteit en vermoeidheid (De Gucht en collega's, 2024). De bevindingen tonen aan dat een hoge mate van zintuiglijke prikkelgevoeligheid, vooral met betrekking tot de negatieve aspecten ervan, correleert met een lagere veerkracht, wat op zijn beurt gepaard gaat met meer vermoeidheid. Aan de andere kant zijn de positieve aspecten van hoogsensitiviteit geassocieerd met een hogere mate van veerkracht, wat op zijn beurt gerelateerd is aan minder vermoeidheid. Deze resultaten tonen niet alleen aan dat het essentieel is om een onderscheid te maken tussen de positieve en negatieve aspecten van hoogsensitiviteit maar suggereren ook dat meer veerkracht hoogsensitieve personen kan beschermen tegen de negatieve effecten van externe prikkels. Uit een overzichtsartikel van Joyce en collega's (2018) blijkt dat trainingen in veerkracht, met name die gebaseerd op mindfulness en/of cognitieve en gedragsvaardigheden, veerkracht kunnen versterken.

Dergelijke trainingen zouden daarom waardevol kunnen zijn voor hoogsensitieve personen die kampen met de negatieve gevolgen van hun hoogsensitiviteit.

### Het voorkomen van overprikkeling

Naast het versterken van veerkracht en het integreren van rustmomenten, bijvoorbeeld door middel van mindfulness, is een proactieve aanpak van vermoeidheid een belangrijk punt op de takenlijst. Het is daarbij van belang dat individuen zelf mogelijke triggers van vermoeidheid identificeren. Zodra men zich bewust is van deze triggers, kan men erop anticiperen. Dit kan bijvoorbeeld betekenen: het vermijden van drukke en lawaaierige bijeenkomsten of het bewust kiezen om minder energievretende sociale situaties aan te gaan. In beide gevallen gaat het over het voorkomen van overprikkeling. Als je weet welke activiteiten je oppeppen in plaats van uitputten, kun je effectiever zijn op je werk en meer ontspannen in je privéleven. Het is essentieel om een evenwicht te vinden tussen stimulerende en rustgevende activiteiten, zodat je altijd over voldoende energie blijft beschikken.

### Conclusie

In conclusie is het essentieel om de relatie tussen zintuiglijke prikkelgevoeligheid en vermoeidheid te begrijpen om effectieve co-





“

**Ik gun mezelf rust,  
een ander trapt voor  
mij niet op de rem.**

## Vermoeidheid tegengaan

Ik zal mezelf weer tegenkomen in dit weliswaar zeer confronterend thema, maar ik heb met de jaren geleerd dat dit ook heilzaam kan zijn. Ja, ik ervaar veel vermoeidheid. Moeheid domineert mijn leven. Het is zo. Ik draai er geen doekjes meer om. Ik wil alle diagnoses niet opsommen waarmee ik opgezaagd zit, de lijst is te lang en ze opschrijven zou me uiteraard afmatten, letterlijk en figuurlijk. Het feit is dat al die aandoeningen als belangrijkste symptoom, samen met pijn, 'vermoeidheid' hebben. Leuk is anders. Wel werk ik er voortdurend aan.

Hier volgen enkele tips voor jullie vanuit mijn persoonlijke ervaring. Het is uiteraard voor iedereen anders, wat werkzaam is voor de ene werkt niet altijd voor de andere.

Tip 1: (de moeilijkste): ik luister naar het fluisteren van mijn lichaam zodat het niet hoeft te schreeuwen. Ik bewaak mijn grenzen, die ik ondertussen wel goed ken. Alles in evenwicht. Elke dag opnieuw, een tijd om te doen, een tijd om te rusten. Toch laat ik me nog vangen en word ik nadien uiteraard fel gestraft met helse pijnen en vermoeidheid. Ik vergelijk het dan met het spel Monopoly: ik moet dan naar de gevangenis en na een tijdje mag ik terug naar 'start': klaar voor een nieuwe poging.

Tip 2: ik let op mijn voeding. Ik weet goed waar mijn lichaam slecht op reageert en mijd zeker alcohol, snelle suikers, verzadigde vetzuren en lactose.

Tip 3: ik wandel en voed mijn zintuigen: ik kijk, ruik, voel, luister, ontdek. Het zijn niet de snelheid of het aantal gelopen kilometers die tellen maar het bewust bewegen, het liefst in de natuur.

Tip 4: ik beoefen dagelijks Dru yoga. Zachte bewegingen, activatie van lichaam en geest, lichte stretch. Ik pas ademtechnieken toe die me rustig en ontspannen maken.

Tip 5: ik heb altijd veel uren slaap nodig. Ik zorg dus voor voldoende nachtrust. Ik doe ook aan yoga nidra (slaap meditatie).

Tip 6: ik doe dingen die me gelukkig en rustig maken: ik zing, musiceer, lees, schrijf, kalligrafeer. Alles in mijn tempo, alles met mate. Ik heb zelf al ondervonden dat mijn klank soms mooier klinkt als ik zeer moe ben, ik laat mijn lichaam zelf beslissen wat het wordt, zonder boe of ba maar met een sol en een fa.

Tip 7: ik omring me met mensen die mijn energie niet opslorpen, bij wie ik me veilig en begrepen voel en aan wie ik ook steun kan bieden zonder verplichting maar met liefde.

“

**Ik schaam me niet voor mijn vermoeidheid omdat het me effectief belemmert. Maar ik geef toe, het blijft wringen.**

Tip 8: ik volg kinesithérapie met een brede waaier van aangepaste technieken: centrale desensitisatie, lymfedrainage, mobilisatie en tractie, myofasciale therapie.

Tip 9: ik krijg psychotherapeutische begeleiding. Mijn gevoelens verdringen maakt me ontzettend moe, keer op keer. Samen met de therapeut geef ik ruimte aan die emoties.

Me schamen voor mijn vermoeidheid? Ik zou het geen schaamte noemen maar eerder een chronische hindernis die me effectief vaak belemmert om te kunnen doen wat anderen kunnen. Ik geef toe, dit wringt en zal blijven wringen.

Maar .... Ik gun mezelf rust, een ander trapt voor mij niet op de rem.

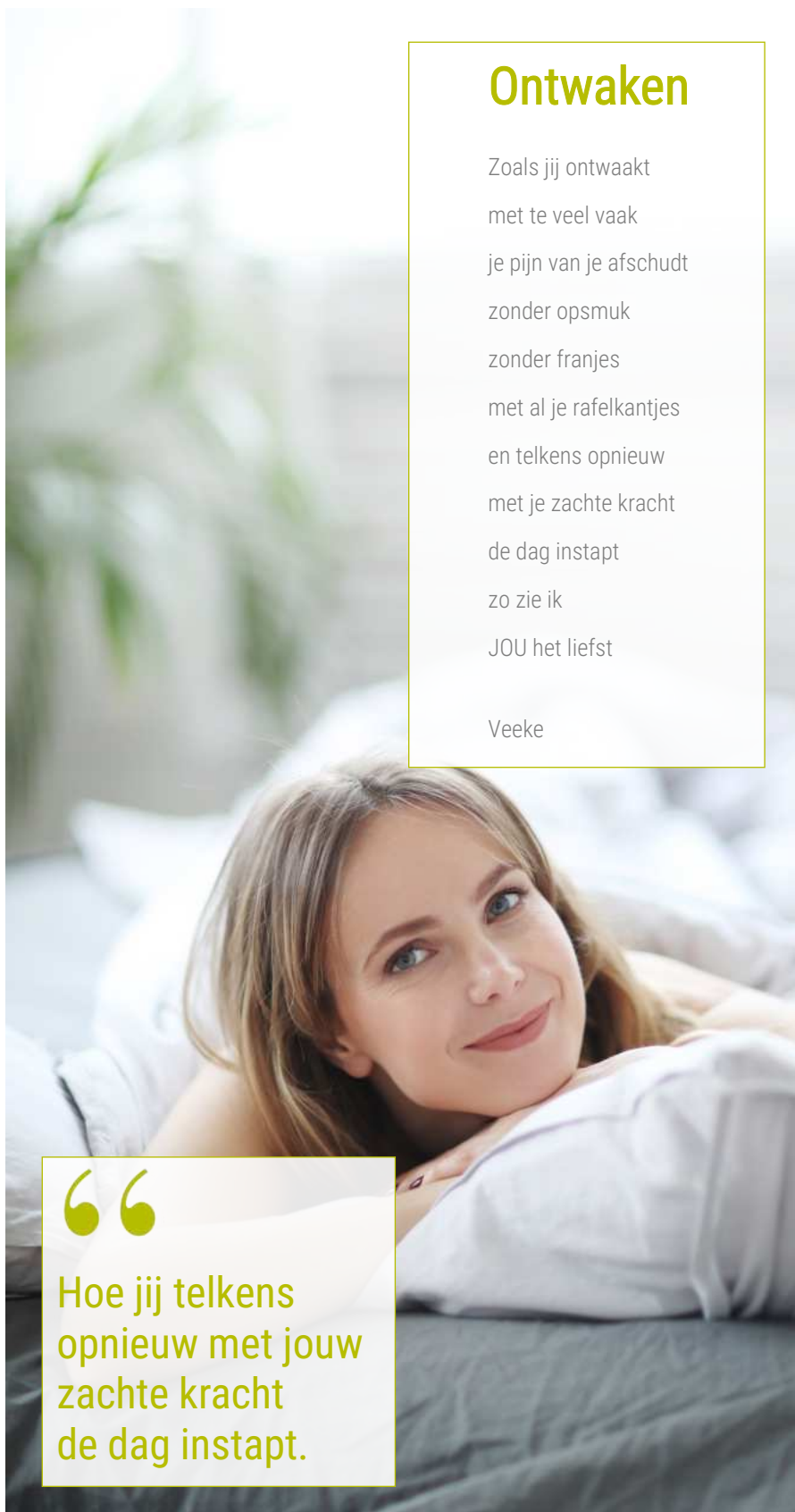
## Ontwaken

Zoals jij ontwaakt  
met te veel vaak  
je pijn van je afschudt  
zonder opsmuk  
zonder franjes  
met al je rafelkantjes  
en telkens opnieuw  
met je zachte kracht  
de dag instapt  
zo zie ik  
JOU het liefst

Veeke

“

**Hoe jij telkens opnieuw met jouw zachte kracht de dag instapt.**





“

**Mijn innerlijke reiziger gidst me op zoek naar balans tussen lichaam, geest en hart.**

## Mijn levensboom

Terwijl het leven buiten bruist van energie, word ik overvallen door wanhoop. Wat als je lichaam aanvoelt als een mozaïek van scherven, hoe kan je dan dankbaar zijn dat het niet barst? Vermoeidheid kleurt mijn emotionele landschap grauwwgrijs.

Als je op zo'n donkere plek belandt, dan wil je niet verder verdwalen. Hoe kom je weer bij de zonnige kant? Mijn innerlijke wijze vrouw wijst me meestal de weg. Ze reist op de denkbeeldige as die mijn lichaam, brein en hart met elkaar verbindt.

### Mijn levensboom

Hoe beter je jezelf kent, hoe bewuster je keuzes maakt.

Om dit in kaart te brengen, teken ik af en toe een levensboom. In de bladeren schrijf ik mijn waarden. Ze vormen een gouden leidraad om mijn gedachten, emoties en gedrag af te stemmen op mijn authentieke zelf. Ik word bewuster van de grens tussen mijn waarden en de verwachtingen van de omgeving. In donkere dagen helpt dit om betere keuzes te maken.

Gezondheid spant de kroon in mijn levensboom. Als ik beter voor mezelf zorg, vermindert de vermoeidheid. Ik voel minder stress en kan lichamelijk en mentaal meer aan. Zo hangt er ook verbondenheid in mijn levensboom. Mensen zijn sociale wezens die nood hebben aan vriendschap en geborgenheid want samen sta je sterker.

Schrijven voor dit prachtige magazine schenkt me voldoening en verbindt me met lotgenoten. Ik hoop de wereld hierdoor een tikkeltje mooier te maken. Dit lukt beter als ik zelf in balans ben.

### De kracht van gezonde gewoonten

Gezonde dagelijkse gewoonten ontwikkelen op basis van je waarden, brengen je makkelijker in balans. Wat zijn jouw waarden? Hoe vertaal jij die in je dagelijks leven? Het helpt mij persoonlijk om waarden in een gezond ritueel te gieten.

Probeer elke dag iets te doen om je lichaam, brein en hart te voeden.

#### Lief voor je lijf

Elke avond masseer ik mijn stramme spieren met snoepjesolie (zoetgeurende berkenolie). Dit ritueel zag het daglicht na de geboorte van mijn dochter. Als kind fluis-terde ze me vaak: "Mmm mama, je ruikt weer naar snoepjes." Nu nog heet het ma-ma's snoepjesolie, verwarmend genoeg om de huidhonger te stillen.

#### Gul voor je geest

Dagelijks ga ik na etenstijd lanterfant in de natuur. Zelfs als het miezert. Alweer zo'n dankbaar ritueel. Drentelen in het groen maant mijn brein tot stilte. Gedachten verstommen. Energie stroomt. Mijn verbeelding krijgt vleugels. En zo wordt er soms een gedicht of verhaal geboren.

### Helend voor je hart

Betekenis hebben voor iemand geeft energie. Ik hou van schrijven. Voor mezelf en voor anderen. Iedereen heeft een talent. Door dingen uit te proberen, ontmoet je jezelf. Als je je passie gevonden hebt, kan je daarin thuiskomen als het weer sombert in je hoofd. Door schoonheid te koesteren, vergroot je je geluksfactor. Je leert meer te genieten van kleine dingen.



**Wees mild voor jezelf en stuur je koers tijdig bij.**

### Aan de slag

Mijn innerlijke reiziger gidst me op zoek naar balans tussen lichaam, geest en hart.

Teken jij ook eens jouw levensboom met waarden die resoneren met jouw geluk? Experimenteer ermee in de praktijk en kijk wat het je brengt. Valen mag omdat je hieruit kan leren. Wees mild voor jezelf en stuur je koers tijdig bij.







“

**Ik kan me in feite  
oprecht niet meer  
herinneren wanneer  
ik me nog eens écht  
uitgeslapen voelde.**

## Mijn compagnon de route

Als kind was ik al met geen stokken uit bed te krijgen 's ochtends. Mijn moeder kwam in drie rondes langs want anders lukte het niet: *hoppa*, het rolluik omhoog en een beetje *bekomen*, nog eens langskomen om te zien of ik niet terug in slaap gevallen was en tenslotte de aankondiging dat ik er nu echt wel uit moest want mijn minuten waren op. Ik ben dus nooit een ochtendmens geweest en dat is nu nog steeds zo. In een maatschappij waar de meeste jobs van minstens 9 tot 17 uur doorgaan, is dit echter niet evident ...

Zelf denk ik dat het te maken heeft met het feit dat ik een lichte slaper ben. Mijn slaapkamer thuis was pikkedonker en ik heb het gevoel dat ik na mijn jeugd nooit meer zo goed geslapen heb. Verschillende bedden in verschillende studentenkamers, hotels en landen, geluiden van partners en omgeving en nog maar het kleinste streepje licht maakten dat ik elke dag moe opstond.

Ondertussen besef ik dat dit allemaal prikkels zijn die ik als HSP moeilijk kan verwerken. Voeg nog wat dagelijkse levendige dromen bij de ingrediënten en je hebt iemand die continu worstelt met vermoeidheid. Ik kan me oprecht niet meer herinneren wanneer ik nog eens echt uitgeslapen was en denk dat ik dan terug moet keren naar de tijd voor mijn 8 jaar.

Als doordenker, piekeraar en 'nieuwsgierig Aagje' ben ik ook verzekerd van de nodige portie *breinarbeid* zodat mijn hoofd steeds overuren draait. Trauma's, te hoge werkdruk, (niet kunnen) functioneren in een jachtige maatschappij waarbij alles draait om cijfers en groei, de constante stroom aan negatieve nieuwsberichten, ... Ik vraag mij af hoe andere mensen goed kunnen slapen.

Ondertussen ben ik via een slaaponderzoek te weten gekomen dat ik te weinig diepe slaap heb en mijn spierspanning veel te hoog is. Voor slaapmedicatie vind ik mezelf te jong dus ik ben gestart met een paar rituelen wanneer ik ga slapen. Ik wissel af naargelang wat helpt: ademhalingsoefeningen volgens een bepaald stramien, een klein filmpje op Insta waarbij iemand zagezegd reiki geeft op mijn hoofd (ik vind dat zeer slaapverwekkend, dus super), een handcrème met lavendelgeur (ik smeer mijn hoofdkussen er een tikje mee in) en verder luister ik naar natuurgeluiden via Spotify.

Ik heb al verschillende keren gelezen dat mensen vroeger een vier-vijftal uur lang gingen slapen, dan een tweetal uur wakker waren om iets te eten, te praten, ... en dan opnieuw een vier-vijftal uur gingen slapen. Maatschappelijk is dat echter niet vol te houden dus ik probeer af en toe een middagdutje te doen wanneer het past.

Verder heb ik een eigen *spreidingswet* in het leven geroepen en plan ik mijn agenda niet vol. Zo wissel ik afspraken af met een dag rust ervoor of erna zodat ik wat kan functioneren op lange termijn.

Tegenwoordig heb ik mijn *modus vivendi* gevonden en is vermoeidheid een vaste compagnon, waarmee ik dagelijks rekening hou. Soms denk ik er zelfs aan het een naam te geven ...



Huisartsen stellen zich vragen op welke manier zij hun patiënten kunnen helpen door het vernoemen van hoogsensitiviteit.

Zij hebben vaak geen idee van de rol die zij hierin kunnen spelen.

Graag jouw opinie!

## Sensibiliseringscampagne huisartsen Werk jij mee? Deel 2

HSP Vlaanderen stimuleert huisartsen om met meer kennis van hoogsensitiviteit, het welzijn voor 15 à 20 % van hun patiënten te verhogen.

'Waarom wist ik niet eerder dat ik hoogsensitief ben?' Dit weerklinkt voortdurend bij hoogsensitieve mensen van 9 tot 99 jaar. De huisarts heeft een cruciale rol in de vroegdetectie en (h)erkenning van hoogsensitiviteit. En dit kan zonder al te veel extra werk.

Een bezoek aan de huisarts is de eerste stap die je neemt als je je niet goed voelt. Stel je voor dat jouw huisarts hoogsensitiviteit eerder had vermeld, wat zou dat hebben gedaan voor jou?

Bij onze vorige oproep kregen we niet veel reacties. Vind je dit thema belangrijk? Dan ontvangen wij graag jouw relaas!

### In de voorbereiding op deze campagne, doen wij graag enkele oproepen:

- Heb jij een idee van de rol die een huisarts zou kunnen spelen in het detecteren van hoogsensitiviteit? Heb jij positieve of negatieve ervaringen met je huisarts rond het al dan niet (h)erkennen van hoogsensitiviteit? Vertel ons jouw verhaal en zend het naar [ilse@hspvlaanderen.be](mailto:ilse@hspvlaanderen.be) met in het onderwerp: 'verhaal huisarts + je naam'
- Heb jij een huisarts die openstaat voor of met kennis van hoogsensitiviteit? Geef dan gerust de gegevens door aan [ilse@hspvlaanderen.be](mailto:ilse@hspvlaanderen.be). Onze leden vragen ons vaak naar HSP-vriendelijke huisartsen. Vermeld in het onderwerp: 'HSP-vriendelijke huisarts'.

De huisarts is uiteraard niet de enige die een grote rol kan spelen in je proces om beter om te leren gaan met je hoogsensitiviteit. **Het sensibiliseren van andere zorg- en hulpverleners is even essentieel**, en behoort sowieso tot onze dagelijkse werking.

**Alvast bedankt voor jullie hulp met getuigenissen en om HSP-vriendelijke huisartsen mee in kaart te brengen!**

## Evy Gruyaert – deel 2

Evy Gruyaert is al jaar en dag een bekend mediafiguur die het gezicht is en was van talloze radio- en televisieprogramma's. Daarnaast is ze mama van twee, partner, ondernemer en auteur.

In de vorige editie van De Cocon kwamen we meer te weten over de zoektocht die ze aflegde naar zichzelf en wat dit doet met haar relaties. In deze editie hebben we het over zelfbewustzijn, neurodiversiteit, migraine en perfectionisme.

### Welke prikkels voel je het meeste binnenkomen?

Op een minder fijne manier: ik stap ergens binnen en kan voelen dat er iets is. Er hangt iets. Dan komt er een soort van cirkel rond mijn maag. Wat wel tof is, is dat ik onnozel gelukkig kan worden van de kleinste dingen. Als ik iets tofs voel, doorvoel ik dat in elke cel van mijn lijf. Ik heb een levendige fantasie en een wat absurde humor. Als ik lach, is het met alles erop en eraan. Daarnet heb ik gehuppeld op de terugweg van de bio-boerderij. Het voelde zo goed. Ik hoorde vogels, het was fijn om even buiten te zijn en gezond gerief mee te hebben. Dat maakt me dan intens gelukkig.

### Wat doe je bij minder fijne gevoelens?

Ik wist niet wat ik daarmee moest doen, tot kortgeleden. Vroeger bouwde ik heel snel een soort harnas op, ik zette me schrap. Ik stond 360 graden klaar om te vluchten. Want vechten is niet voor mij. Het was *flight of freeze\**, want dat deed ik ook een aantal jaren. Maar dat hielp niet. Nu nog vind ik het niet gemakkelijk om die minder fijne gevoelens buiten te houden. Ik probeer me dan te visualiseren dat ik in een soort capsule of spiegelpaleis zit, maar de spiegels staan naar buiten gericht en ik denk dan dat ik dit niet ben. Dit is niet van mij. Ik probeer ook ademhalingsoefeningen, ik heb yogaopleidingen gevolgd en daar heb ik veel van geleerd. Ik probeer gewoon terug te ademen via mijn buik. Dat klinkt zweverig, maar dat is het totaal niet. Dat is gronden, in mijn lichaam proberen te zijn en niet alleen in de buitenste schil van mijn lichaam. Proberen te ontspannen, te ademen en te voelen 'dat is niet van mij'. Ik moet daar mee leren omgaan, want er zijn veel omgevingen waarbij het niet juist zit. Maar het is oké, ik probeer dat zo in mijn lichaam en in mijn cocon een beetje naar buiten toe wel veilig te maken. Ik ben veilig in mij. Dat is wel oké.

### Communiceer je dat met je omgeving?

Dat hangt ervan af. Als ik weet dat ik er maar even moet zijn, dat ik er geen band mee heb en dat ik daar ook geen band mee wil hebben, dan probeer ik me zo te behelpen. Als er iets is waar ik me professioneel niet goed bij voel, dan ga ik dat wel op een zachte manier zeggen en daarvoor opkomen. Dat is oefenen. Eerst in de micro-cirkel thuis, dan iets verder en ik merk zelfs dat dat professioneel soms beter gaat dan bij mensen die dicht bij mij staan. Daar heb ik het soms nog moeilijk mee. Als je dan verandert en meer in het proces zit, dan denken *mensen vaak: Wat is dat met jou, doe eens normaal, ga je streken krijgen?* Ik heb geen streken, maar ik probeer een beetje voor mezelf op te komen.

“

Ik kan heel veel aan,  
maar het komt wél  
binnen.



### **Als je iets voelt dat niet wordt uitgesproken, durf je dat dan open te trekken?**

Soms probeer ik dat wel, maar daar heb ik niet altijd de energie voor. Ik probeer mijn dingen te kiezen. Als het een kleine impact heeft, bijt ik soms door de zure appel heen. Ik probeer dan mijn oefeningen te gebruiken. Ik zal hier steeds aan moeten blijven werken. Een vriend van mij heeft dat eens tof omschreven. Je hebt de taarten en je hebt de cakes. De cake heeft één laag en dat is oké. Dat is een goede laag en smaakt altijd hetzelfde. Zo heb je ook mensen die als een cake door het leven gaan. Die denken wat minder na en maken het minder moeilijk. Ik wil ook zo een cake zijn. Hoe heerlijk eenvoudig moet dat wel niet zijn. Het is allemaal oké.

Dan heb je de taarten. Die hebben allemaal lagen en tegen dat de suiker door die lagen is gedruppeld en dat die allemaal smaak hebben, dat heeft tijd nodig. En dat moet door al die lagen, die moeten juist zitten, voordat de taart smaakt hoe die hoort te smaken. Soms denk ik: *Waarom ben ik een taart, ik wil een cake zijn.*

### **Het lijkt dat je een sterk zelfbewustzijn hebt. Klopt dit?**

Ja, ik heb dat geleerd. Dat is heel belangrijk in het leven. Vaak schieten we in actie om iets op te lossen, maar weten we niet waar het probleem zit. Dat merk ik in bedrijven ook veel. Ze vragen mij om een lezing te geven, maar eigenlijk weten ze niet of ik de juiste persoon ben. Bied ik wat de mensen van het bedrijf nodig hebben? Eerst moet je als bedrijf of

als school gaan kijken wie de werknemers zijn. Wat zijn de dingen waar ze mee bezig zijn? Van daaruit kan je als bedrijf actie ondernemen.



### **Ik wil veel liever een cake in plaats van een taart zijn!**

Hetzelfde geldt voor de mens als individu. Daarom heb ik ook mijn boek geschreven. De eerste stap is: *start to feel*. Wie ben ik? Wat geeft mij energie, wat niet? Hoe deel ik mijn leven, mijn tijd en mijn energie in op dit moment en past het bij wie ik ben, bij wat ik nodig heb? Je kan natuurlijk niet heel het leven afstemmen op wie je bent en wat je nodig hebt. Maar je moet je wel bewust zijn van wie je bent, vooraleer je een job zoekt die je niet helemaal doet opbranden. Niet alles kan perfect zijn, maar wel veel. Wat zet je in je kracht? Je zal altijd dingen tegen je goesting moeten doen. Maar als je niet weet wat al die zaken zijn, hoe kan je dan al die acties nemen die horen bij het leven: een partner zoeken, vriendschappen, een job, misschien een extra hobby, een huisdier. Alles. Voeding. Hoeveel slaap heb je nodig, wanneer functioneer je het beste. Ik heb dat geprobeerd, tussen 5 en 6 uur opstaan en vanalles doen: ik was doodop. Dat kan goed zijn voor anderen, maar het past niet bij mijn bioritme.

### **Wat is je algemene kijk op neurodivergentie? Om het wat ruimer te nemen.**

Ik vind het nuttig dat bij neurodiversiteit handvaten kunnen worden aange-reikt voor als je echt hulp nodig hebt. Ik vind dat een verrijking en ik denk dat het er altijd wel geweest is. Vroeger was er gewoon minder aandacht voor. Nu is er veel aandacht voor, maar misschien nog niet op de juiste manier. Het hoeft niet allemaal in kaders te worden gestoken. Misschien zijn we allemaal wel een samenstelling van kaders. Hoe dat kader dan heet, doet er minder toe. Dit kan je namelijk weer in een hoek duwen en je weer abnormaal maken of je raar laten voelen, wat niet nodig is. De maatschappij is zoals een puzzel. Je kan niet alleen maar de blauwe stukjes in je puzzel leggen. Dat is hetzelfde.

### **Link jij migraine aan hoog-sensitiviteit?**

Ik ben al jaren in behandeling bij neurologen, maar ze weten het niet. Ze hebben een protocol van medicatie dat je moet volgen, maar ik zit op het einde daarvan. Ze weten het verder niet. Het voelt alsof ik in een proefproject zit, waar ze geen garanties over kunnen geven. De reguliere westerse gemeenschap is er nog niet echt mee bezig. Ik ben ervan overtuigd dat er een link is want als er emotioneel iets binnenkomt, te felle prikkels, te fel licht, een geur, ... dat zijn allemaal prikkels. Ik zeg niet dat dat het enige is. Het zal ook genetica zijn en ook hormonaal kan er van alles schommelen. Maar ook daar sta ik helemaal alleen in. De professio-



nals weten het niet. Het is een eenzame zoektocht. Dat is ook lang een bron van schuld en schaamte geweest. Ik ben niet sterk genoeg, ik kan nergens tegen. Je bent dan een HSP, harde dingen komen binnen, je weent gemakkelijker, dus die kan niet veel aan. Dat is niet waar. Ik kan net heel veel aan, maar het komt wel binnen.

### Perfectionisme, is dat iets wat je herkent?

Ja. *(lacht)*. Op een negatieve manier ervaar ik soms dat ik ook daar alle lagen in wil doorgronden voor ik ergens aan begin. Ik moet het allemaal weten en het allemaal kunnen, alle info hebben, voor ik gegrond en terdege een juiste beslissing neem of antwoord geef. Dat kan belemmerend zijn. Het positieve is dat je aan mij iemand hebt die het altijd goed doet. Meer dan goed. Daar kan je op rekenen. Het positieve is dat je anticipeert op wat alle mogelijk dingen zouden kunnen zijn. Ik stop daar dan veel energie en tijd in, daar moet ik soms nog wat in leren snoeien. Maar je voorziet dingen en als die dan effectief gebeuren dan heb je daar al een plan voor bedacht.

### Hoe ervaar jij hoogsensitiviteit en ouderschap?

Ik was volledig overdonderd toen ik moeder werd. Ik voelde ook daar weer niet wat ik hoorde te voelen. Alec is een paar weken te vroeg geboren. Ik ging op controle en daar zeiden ze dan dat er iets met zijn hart was, dus ze gingen me 'verlossen'. Een spoedkeizersnede. Een kwartier later was Alec geboren. Hij was direct weg, Frederik was direct weg. Na

*recovery* kwam ik terug op de kamer en ze legden Alec op mij en ze zeiden dat ik nu mama was. Ik dacht: *Wie ben jij?* Help. Ik voelde niet wat je hoorde te voelen, ik voelde geen verbinding met mijn kind. Ik voelde mij daar te pletter schuldig over, want zo hoorde het niet. Ik moest mij *over the moon happy* voelen en smelten als ik hem zag. Ik voelde mij een soort opengetrokken vuilzak waar ze dan de schat hadden uitgehaald en wie was ik nog? Ik moest nu die mama zijn en dat voelde ik net niet, of niet op de manier waarop je dat hoort te voelen. Alles stond op zijn kop. Ik had geen veiligheid meer. Wat prikkels betreft, is dat ook veel. Dat kind is full time bij jou en ik wist niet hoe ik dat moest doen. Ik had geen ervaring met moeder zijn. Het was zoeken voor mij. Ik vond dat niet leuk, eigenlijk.

### Is dat gevoel gekanteld?

Ja, maar dat heeft lang geduurd. Ik heb me daar alweer heel alleen en fout in gevoeld. Ik doe het niet juist, ik ben niet juist. Welke moeder voelt dat nu? Of voelt dat nu net niet? Ik was triestig, verdrietig. Het duurde ook lang voor lichamelijk alles weer in orde was. Ik vind dat dat zwaar onderschat wordt, dat soort dingen. Het voelt een beetje als een trauma. Genezen je wonden goed? Daar wordt naar gekeken, maar al de rest niet. Want er zat een grote wonde in mij. Ik heb daar zelf wat speeksel op proberen te doen, als ik even tijd had. Maar dat heeft tijd gevraagd en dat was zoeken, alleen. Ik merkte nadien een groot verschil met de tweede bevalling. Dat was een natuurlijke bevalling. Mijn lichaam was klaar, ik was

“

**Het leven is met vallen en opstaan. Het is geen rechte weg en dat is oké.**

klaar, je voelt dat aankomen, dat bouwt op. Dat kind is er, ze leggen dat dan op jou. Dat klopte.

### Heb je hierbij hulp gekregen?

Nee, ik durfde dat toen niet in de relatie uitspreken of tonen. Ik voelde mij schuldig omdat ik weer zo emotioneel was. Dat was ontzettend eenzaam. Je mag dat soort gevoelens niet hebben. Je moet blij zijn, want je hebt een gezond kind. Verman je. Zie je wel dat je weer niet veel aankan. Nadien zegt de norm dat de vrouw drie maanden thuisblijft om voor het kind te zorgen. Ik wou dat op dat moment niet. Ik wou niet alleen zijn



met Alec. Ik voelde mij eenzaam, in de steek gelaten, ik wist het niet.

Ik was de vrouw die haar kind in de buggy stak, en te lang bij de bakker stond.

Ik vind dat ontzettend jammer dat dat op die manier is gebeurd. Dat bewijst opnieuw dat het puur lichamelijke het belangrijkste is. Daar kijkt men in de westerse wereld het meeste naar. Daar zijn we goed in – en gelukkig –, in het oplappen van het lichaam. Maar daar zit een ziel in, daar zit een persoon in. Ook dat heeft aandacht en recuperatie nodig en zorg.

Niet iedereen is gemaakt voor het ouderschap. Het zou beter zijn als iedereen er bewuster over nadenkt. Er wordt vaak lichtzinnig over ge-gaan. De helft van je leven in functie zetten voor andere wezens, waar jij verantwoordelijk voor bent. Het ouderschap vind ik best ook pittig als HSP, met de spiegels die ik heb. Dat vraagt veel. Dat zijn veel prikkels, veel stimuli. Soms kan ik 's avonds niet meer. Dat reageer ik kort en voel ik me daar weer schuldig om.

Als ouder vind ik het wel waardevol als je een HSP bent, want je merkt veel op bij je kinderen. Je kan goed aanvoelen en invullen. Ze voelen dat ze veilig zijn bij jou en dat je hen begrijpt. Je kan veel tips en tricks geven. Mijn zoon zegt dat ook en dat doet deugd. Het is niet alleen maar kommer en kwel. Maar het zou leuk zijn als we naar een samenleving kunnen evolueren waar die neurodiversiteit en die hoogsensitiviteit ook geapprecieerd en ingezet worden op een positieve manier. Kunnen we niet

gaan naar iets dat neutraal kan aanvoelen, zodat alles in dat spectrum in zijn kracht kan staan?

Dat is een grote droom van mij. Het heeft moed en tijd nodig om de positieve dingen te kunnen zien en daarmee aan de slag te gaan. Het is gemakkelijk om te zeggen dat er niets aan te doen is. Dat vind ik egoïstisch, want zo ben je niet bereid om daar aan te werken. De ander moet zich aanpassen. Gelukkig zijn er ook toffe vrienden en mensen rondom mij die dat zelfbewuste wel hebben en daarmee aan de slag gaan. Het is leuk om samen te ploeteren en te ontdekken. Dat zijn echt serieuze connecties.

### Welke positieve boodschap zou je nog willen meegeven aan de lezers?

Je hebt keuzes als HSP. Ofwel zeg je dat het zo spijtig is dat je het bent en dat je liever een cake wou zijn dan een taart. De houding van op je rug gaan liggen en je pootjes in de lucht, *ocharme* ik. Maar het is hoe je het bekijkt. Kijk ernaar als een sterkte. Het is ook echt een sterkte. En kijk hoe het voor jou kan werken. Durf naar jezelf te kijken, ga met jezelf aan de slag. Leer jezelf kennen, want ik ben zeker dat je een tof iemand bent die veel sterktes hebt. Haal die er eens uit, ontwikkel die wat. Op school proberen ze iedereen een zo hoog mogelijk cijfer op alle vakken te laten halen, maar dat hoeft niet. Kijk op je eigen persoonsrapport, waar ben je

goed in, welke vakken liggen je het meest in het leven?

Ga die wat verder ontwikkelen, oefen wat, durf met die vakken aan de slag te gaan, ook al is dat nu nog niet de norm en is dat soms spannend.

Je gaat zien dat dat je zoveel brengt en deugd doet. Op dat vlak geloof ik ook in het manifesteren van de manier waarop je naar buiten durft komen dat je meer van dat gaat aantrekken. Meer van wat goed is voor jou. *Been there, done that and it works*. Het is met vallen en opstaan, weet dat. Het is geen rechte weg en dat is oké.



**Als ik iets tofs voel, doorvoel ik dat in elke cel van mijn lijf.**



## Terug naar school



Het einde van de zomervakantie nadert en dat luidt meteen ook de start van een nieuw schooljaar in. Voor veel kinderen is 1 september een spannende dag, maar voor hoogsensitieve kinderen (HSK) is de schoolstress vaak nog erger. De school is een uitdagende omgeving en er komen heel wat prikkels binnen tijdens een schooldag. Maar we mogen de mooie eigenschappen die hoogsensitiviteit in een schoolcontext kan bieden niet vergeten.

Mijn kind is hoogsensitief, wat nu? De start van het schooljaar vraagt van elk kind, groot of klein, een enorme aanpassing. Wanneer aan het schoolritme, hobby's die opnieuw starten, een nieuwe leerkracht, klas, of school zorgen voor overuren in het hoofd van een hoogsensitief kind. Het is belangrijk om dit te erkennen en je kind hierin te ondersteunen. Schrik er niet van als kinderen na een intensieve schooldag even stoom moeten afdrukken. Het kan als ouder op zo'n moment moeilijk zijn om de gevoelens van je kind te reguleren. Best kan je de uitbarsting toelaten, je kind ruimte geven, en toch als veilig baken aanwezig blijven. Bewaak hierbij echter ook jouw eigen grenzen.

### Jouw hoogsensitieve kind op school

Scholen zijn een bron van intense stimuli. Zelfs minder sensitieve kinderen doen tijdens de schooldag heel wat indrukken op. Voor een HSK zijn alle geuren, geluiden, lichten, en gevoelens nog eens extra prikkelend. Dat zorgt ervoor dat het al snel te veel kan worden. Niet zelden ligt overprikkeling dan op de loer.

Daarbij komt dat de meeste scholen niet zijn aangepast aan de noden van een HSK. Een school vinden die bij jouw kind past, kan een zoektocht zijn. Neem je kinderen steeds mee als je een initieel schoolbezoek plant en vertrouw op hun gevoel en keuze. Uiteindelijk zijn zij het die zich er thuis zullen moeten voelen. Bij jongere kinderen is dit uiteraard moeilijker, maar niemand kent je kind beter dan jijzelf. Is een leerkracht of directie niet vertrouwd met hoogsensitiviteit, of staan ze niet open voor een constructieve dialoog, dan is de kans klein dat deze school een goede match zal zijn. En zelfs als die match toch wordt gevonden, kan het zijn dat het ene schooljaar beter zal meevallen dan het andere, net door de individuele aanpak van de leerkracht en de connectie met de klasgenootjes. Alles staat of valt immers met de leerkracht.

Naar het middelbaar of hoger onderwijs toe, komt er naast schoolkeuze ook nog de keuze van een studierichting. HSP's floreren wanneer ze hun talenten kunnen inzetten en dat is niet anders voor hoogsensitieve jongeren. Wanneer zij hun interesses kunnen volgen, zal hun zelfvertrouwen groeien. Voorkom dus dat je je kinderen in een richting duwt die niet bij hen past. Dit kan er namelijk toe leiden dat ze minder graag naar school gaan of zelfs schoolmoeheid zullen ervaren. Dit proces is niet altijd makkelijk. Veel jongeren hebben nog geen feeling met hun passies of

“

**Hoogsensitieve leerkrachten voelen vaak feilloos de noden van hun leerlingen aan en proberen hierop in te zetten.**

interesses. Soms vraagt die keuze dan ook wat externe begeleiding van een gespecialiseerd hulpverlener.

### Valkuilen in de klas

Op school laten HSK's niet snel zien dat iets niet goed lukt of dat ze zich niet goed in hun vel voelen. Voor leerkrachten lijken zij hierdoor vaak de 'ideale leerling'. Toch zijn er moeilijkheden waarmee het hoogsensitieve kind te kampen kan krijgen.

Eerst en vooral is de kans op overprikkeling in een schoolomgeving groot. Dit kan zodanige proporties aannemen dat dit het functioneren belemmert. Dat brengt dan op zijn beurt vaak woede-uitbarstingen, huilbuien, of het zich afsluiten van de omgeving mee. Vaak merken ze dit niet op school, maar komt dit wel thuis tot uiting. Ook concentratieproblemen komen bij hoogsensitieve kinderen vaak voor. Dromerig naar buiten staren, een hongergevoel, drukte, kleuren en geluiden die worden opgepikt, ... Al deze afleidingen kunnen maken dat het voor hen moeilijk is om -letterlijk- bij de les te blijven. Daarom is structuur en rust in de groep belangrijk. Dit zorgt voor minder prikkels. Het gedrag van je overprikkelde kind kan hierdoor verkeerd geïnterpreteerd worden en zelfs leiden tot foutieve diagnoses, zoals AD(H)D of ASS. Hoogsensitieve kinderen zijn inderdaad ook snel overprikkeld, maar het is vooral de diepgaande verwerking van prikkels en indrukken en de gevolgen daaruit, die het onder-

scheid maken met de voorgaande diagnoses.

Naast het risico op overprikkeling hebben HSK's ook een verhoogde kans op faalangst. Ze zijn bang voor afwijzing wanneer iets niet zou lukken. De angst om fouten te maken of iets verkeerd aan te pakken is groot. Hierdoor kan het kind blokkeren en niets nieuws meer aandurven. Om mislukking te voorkomen, stellen ze nieuwe taken liever uit en grijpen ze terug naar activiteiten die wel vlotten. Hierdoor wordt er minder ingezet op vakken die moeilijker zijn en zullen sommige kinderen onderpresteren op school. Het is dan ook belangrijk dat zij leren dat fouten maken oké is en dat dit deel uitmaakt van het leerproces.



Tenslotte kan het ook zijn dat je hoogsensitief kind geen aansluiting vindt bij de klasgroep. Hoogsensitieve kinderen voelen zich vaak beter bij kinderen die iets jonger of net iets ouder zijn. Daarnaast draait voor HSP's vriendschap om harmonie en verbinding met de ander. Omdat ze al hun voelsprieten gebruiken, hebben hoogsensitieve kinderen al op jonge leeftijd een vrij volwassen idee over vriendschappen. Ze kiezen vaak voor één-op-éénvriendschappen. Kliekjesvor-

ming begrijpen ze niet. Met hun zorgzame en gevoelige persoonlijkheid doen ze erg hun best om bij de groep te horen. Jammer genoeg worden deze kinderen net vaak gepest. Ze worden misbegrepen door klasgenoten en hun gedrag wordt verkeerd geïnterpreteerd. Hierdoor raakt hun (zelf)vertrouwen aangetast, want ze begrijpen niet waarom anderen zo ongevoelig en brutaal kunnen zijn.

Zonder hulp vinden ze niet makkelijk hun plaats in een groep. Maar zodra ze doorhebben hoe sociale mechanismen werken in een groep, kunnen ze evengoed de sociale lijm van de klas worden.

### Hoogsensitieve leerkrachten voor de klas

Niet enkel kinderen kunnen hoogsensitief zijn op school. Ook heel wat leerkrachten zijn hoogsensitief en geven met hart en ziel les. Een bewuste keuze, want het is een zinvolle baan waar zij veel voldoening uithalen en waarin ze hun creatieve kant kunnen laten zien.

HSP's voelen van nature aan wat anderen nodig hebben. Hiermee hebben hoogsensitieve leerkrachten een grote troef in huis. Zij zijn immers sterk in het oppikken en in de verf zetten van talenten. Ze kunnen als geen ander ervoor zorgen dat een kind straalt en zich welkom voelt. Ze merken sneller de noden van hun leerlingen op en proberen hierop in te zetten. 'Luisteren naar het kind en hun persoonlijke ruimte respecteren is zeer belangrijk. Ieder kind is uniek





en verdient een plaats in de groep,’ vertelt Katrien Waegemans, kleuterjuf en hoogsensitief. ‘Zelf bouw ik voldoende rust in voor de leerlingen en ga ik graag met hen buiten op ontdekking. Ik zie hen als een volwaardige bondgenoot en daag hen uit in leren en leven. Ik betrek hen bij het klasgebeuren en geef hen verantwoordelijkheid. Dat doet hun zelfvertrouwen groeien. Ik zorg dat alles goed uitgelegd is, zodat de kinderen weten wat er verwacht wordt.’

Na een lange vakantieperiode is het echter ook voor leerkrachten even wennen aan de schooldrukke, de nieuwe klassen, en de verwachtingen van ouders en directie. Het is niet eenvoudig om als hoogsensitieve leerkracht elke dag vol energie voor de klas te staan. Het continue samenzijn binnen de schoolmuren en de vele geluiden en indrukken zijn niet min. Door de grote klassen en het vele administratieve werk kunnen leerkrachten zich vaak (te) weinig richten op hun kerntaak: lesgeven. Er is amper tijd voor een adempauze. Hierdoor vallen veel leerkrachten uit met een burn-out, of stappen ze zelfs uit het onderwijs.

Zo’n vaart hoeft het echter niet te lopen. Met zelfzorg en dagelijkse aanpassingen kan je ook als HSP binnen het onderwijssysteem je weg vinden. Micropauzes tijdens de dag om even op adem te komen, structuur en rust in de klas, of een ademhalingsoefening waarbij de leerlingen worden betrokken, kunnen helpen om het opgebouwde stressniveau te laten zakken.

Na de dagtaak is het dan weer belangrijk om voldoende tijd voor jezelf in te lassen. Trek de natuur in, slaap voldoende, en geniet van de kleine dingen.

### Omarm jezelf, jij hoogsensitieve ouder

Ben je zelf hoogsensitief, dan kan voor jou als ouder de start van het nieuwe schooljaar ook overrompend zijn. Het rustige tempo van de vakantie is voorbij, de hobby’s starten weer op, en er moet van alles worden geregeld. Die hele rompslomp kan je volledig overspoelen en maken dat je extra prikkelbaar bent. Daarbij komt dat je zodanig kan gericht zijn op de behoeftes van je kind dat je jezelf erin

verliest. Toch is het ook belangrijk om tijdig je grenzen aan te geven en af en toe eens op de rem te gaan staan. Vertrouw op de keuzes die je maakt en wees duidelijk tegenover je kinderen. Dit biedt hen een veilig kader.

Zorgen voor je kinderen is een zeer intensieve en overweldigende taak. Neem je te veel hooi op je vork, dan zal dit nadelig zijn voor jezelf, maar ook voor de balans in je gezin. Bouw dus voldoende rustmomenten in en durf tijdig om hulp te vragen. Ook dat is een vorm van zelfzorg. Je kind heeft meer baat bij een uitgeruste en ontspannen ouder. Hoe beter jij zelfzorg toepast, hoe beter je kind leert dat het is toegestaan om af en toe de pauzeknop in te drukken en grenzen aan te geven: een win-win voor alle partijen.

#### Bronnen:

- Intrabartolo, J. (2022) Hooggevoelig op school. Inzichten en tips voor een fijne tijd op de basisschool. Bennekom: Scrivo Media.
- Van den Daele I. en T’Kindt, L. (2011) Mijn kind is hooggevoelig. Wegwijzer voor ouders, leerkrachten en hulpverleners. Tiel: Uitgeverij Lannoo.
- Bergesma, E. (2016) 7 schoolproblemen van HSK. Geraadpleegd op 08/05/2024 via <https://hoogsensitief.nl/7-schoolproblemen-hsk/>
- Goossens, S. (2018) Hoogsensitiviteit: hoe herken je het in de klas? Geraadpleegd op 08/05/2024 via <https://www.klasse.be/156971/wat-hoogsensitiviteit-klas/>
- Bergesma, E. (2021) De kracht van de hoogsensitieve leerkracht. Geraadpleegd op 08/05/2024 via <https://hoogsensitief.nl/de-kracht-van-de-hoogsensitieve-leerkracht/>
- HSP Magazine. Elaine Aron over hoogsensitieve ouders. Geraadpleegd op 12/05/2024 via <https://www.hspmagazine.nl/elaine-aron/>

Vandaag kan ik wel janken

Terug naar die verdomde schoolbanken

Al die druk en drukte is niets voor mij

Ik hoor er gewoon niet bij

StephN



**Huiswerk kan even wachten als het hoofd te vol zit.**

## Overprikkeling op school

Voor hoogsensitieve kinderen is het niet altijd evident om naar school te gaan. Tijdens een schooldag komen er heel wat prikkels binnen. Is jouw zoon of dochter hoogsensitief, dan kan dit al snel te veel worden.

Het resultaat is dat er zich een hoop spanning opbouwt gedurende de dag. Hoe kan je jouw hoogsensitief kind (HSK) ondersteunen, zowel op school als thuis?

- Neem je tijd om de schooldag rustig te beginnen. Sta liever wat vroeger op, zodat er voldoende tijd is om iedereen klaar te maken. Zo verminder je stress in de ochtend. TV of wilde spelletjes vermijd je best. Zet eventueel de avond voordien al schoolspullen klaar, zodat er in de ochtend meer tijd overblijft.
- Thuis is voor vele kinderen een veilige haven waar ze zichzelf kunnen zijn. Om verbinding te houden met het thuisfront kan het helpen om je kind iets mee te geven uit zijn veilige cocon, zoals een knuffel, steen, foto of sleutelhanger. Bespreek dit vooraf even met de leerkracht en leg uit dat dit houvast geeft in een omgeving die zeer overweldigend kan zijn.
- Hooggevoelige kinderen vinden het onbekende van een nieuw schooljaar vaak extra spannend. Een goede voorbereiding helpt hen dan ook. Is er een mogelijkheid om al eens kennis te maken met de nieuwe leerkracht? Kan je op ontdekking in het nieuwe klaslokaal of de school?
- Probeer als ouder ook zelf in dialoog te gaan met de leerkracht. Leg uit dat je kind baat heeft bij een rustig plaatsje in de klas en af en toe nood heeft om een hoofdtelefoon op te zetten. Een fijne klassfeer is belangrijk voor een HSK. Het gedijt het best in een groep waar conflicten op een fijne manier worden opgelost en iedereen gelijkwaardig is. Bij de keuze van een nieuwe school kan je dan ook best het pestbeleid op de school eens nagaan.
- Ook leerkrachten kunnen helpen om overprikkeling tegen te gaan. Een prikkelarme aankleding en een opgeruimd klaslokaal met gesloten kasten is voor elke leerling goed. Om het stressniveau te laten dalen, kan er gekozen worden voor een bewegingsactiviteit, zoals een rondje rennen of een ontspannende oefening, zoals yoga of een korte massage.
- Staat er een schoolactiviteit op de planning? Bereid je kind hier dan op voor. Ook al kan het een leuke uitstap zijn, toch is het voor een HSK vooral een heel spannende gebeurtenis en kan het er maanden voordien al angsten voor opbouwen. Meer informatie over de gebeurtenis zelf, wie er meegaat, waar het doorgaat, ... kan al veel angsten verminderen.

- Bij thuiskomst wil je kind graag tot rust komen. Overstelp je HSK niet meteen met vragen over de schooldag, maar geef hem of haar de tijd om in de vertrouwde omgeving eerst wat tot rust te komen. Dit kan door een ontspannende activiteit te doen, even alleen te zijn of door net gek te doen. Het huiswerk kan wachten, dat lukt toch niet als het hoofd te vol zit.
- Komt het toch tot een heftige ontlading thuis na een drukke dag, probeer dan niet te snel boos te worden. De opgebouwde spanning en overprikkeling moet eruit en hoe meer je dit tegenhoudt, hoe langer de situatie zal aanhouden. HSK's laten hun spanning vooral los is een omgeving waarin ze zich veilig genoeg voelen. Zie het dus als een compliment dat je kind even flink uitraast thuis en probeer het niet persoonlijk op te vatten. Probeer pas wanneer iedereen weer kalm is te praten over wat ervoor zorgde dat het een moeilijke dag was. Zo kunnen jullie samen tot oplossingen komen.

“

**HSK's laten spanning vooral los in een omgeving waar ze zich veilig genoeg voelen. Zie het dus als een compliment als je kind thuis even flink uitraast en probeer het niet persoonlijk op te vatten.**



Bronnen:

- Intrabartolo, J. (2022) Hooggevoelig op school. Inzichten en tips voor een fijne tijd op de basisschool. Bennekom: Scrivo Media.
- Van den Akker, L. (2022) Is je kind hoogsensitief? Zo voorkom je dat hij overprikkeld raakt op school. Geraadpleegd op 11/05/2024 via <https://www.jmouders.nl>
- hoogsensitief-kind-school-overprikkeld/ HSP Vlaanderen. Hoogsensitieve kinderen. Geraadpleegd op 12/05/2024 via <https://www.hspvlaanderen.be/nl/wat-is-hsp/kinderen>



“

**Vandaag ben ik trots op mezelf, omdat ik in een nieuwe groep durfde starten.**

## Angst ombuigen naar zelfvertrouwen

In september start onze jongste dochter Liesse in het zesde leerjaar van een nieuwe school. Door onze geplande verhuis zochten we naar een school in de buurt van onze nieuwe woonplaats. We konden ervoor kiezen om nog een jaar heen en weer te rijden naar haar vertrouwde school in Oostende, maar zo zou ze niet de kans krijgen om leeftijdsgenootjes in de nieuwe gemeente te ontmoeten. Dus gingen we de uitdaging aan en kwamen we terecht op een kleine basisschool in Oostkamp.

We maakten een afspraak en hadden als ouders een heel fijn gevoel bij de nieuwe school. Voor ons was de knoop al snel doorgehakt. We wilden haar graag inschrijven, maar voelden weerstand bij Liesse. Na de rondleiding merkte ik dat zij niet zo enthousiast was. Het bleek pure angst te zijn. Als zij haar akkoord zou geven, betekende dit dat ze in september in een nieuwe klasgroep zou starten.

Veranderen van school is spannend. Maar voor ons meisje bleek al snel dat deze spanning ondraaglijk was. Ze kon geen beslissing nemen en bleef twijfelen, waardoor ik voelde dat ik als mama een oplossing moest zoeken. Ik vreesde dat de overgang naar de nieuwe school voor veel angst zou zorgen en ondernam actie.

Door mijn werk als kindercoach ben ik het gewend om met mijn dochter over gevoelens te praten. Ik vroeg haar of ze wist wat haar zou kunnen helpen, waarop ze zei: 'Mama, mocht ik al één vriendinnetje hebben, dan zou het heel anders voor me zijn.' Dus zijn we beginnen brainstormen: hoe konden we dat ene vriendinnetje al op voorhand leren kennen? We overwogen verschillende opties. Naar het schoolfeest gaan en daar iemand aanspreken? Te eng en te druk. Aan de poort gaan staan met een spandoek met daarop: 'Ik kom naar jullie klas en zoek een vriendin!' Nee, natuurlijk niet. Een klasgenoot contacteren en in de zomer al eens afspreken? Ja, maar hoe pakken we dit aan?

Ik zag het niet zitten om Liesse de ganse zomer in spanning te laten afwachten, dus mailde ik naar de directrice met de mededeling dat we Liesse definitief wilden inschrijven, maar dat Liesse veel angst had voor de overstap. Ik vroeg of er een manier was om haar eerder te laten kennismaken met de klasgroep. Al gauw volgde een uitnodiging om een proefles te komen volgen!

Zo gezegd, zo gedaan. Met knikkende knieën en de nodige portie peptalk zette ik mijn dochter af. Ze werd meteen warm onthaald. Alle leerlingen waren gebriefd over haar komst en ontvingen haar met open armen. Na afloop zwaaide de hele klas haar uit en keek iedereen uit naar september. Met een glimlach vertelde Liesse me in de auto: 'Er is zelfs al een jongen verliefd op me!'

Iedere avond maak ik met mijn dochter drie briefjes waarop ze haar overwinningen van die dag neerpent. Die avond schreef ze: 'Vandaag ben ik trots op mezelf, dat ik in een nieuwe groep durfde starten.'





“

**Probeer ten allen  
tijde in verbinding te  
blijven met je kind,  
hoe moeilijk dat op  
dat moment ook  
mag zijn.**

## Volg je gevoel

Onze dochter Mila (5) trok eind juni de deur van de kleuterschool achter zich dicht. Dat derde kleuterklasje bleek geen lachertje, niet voor haar, maar ook niet voor ons als ouders.

Mila stapelde angsten op waardoor ze sterk aanhankelijk werd. Ze trok een muurtje op rondom zichzelf dat ze in de klas weigerde te laten zakken. Het 10 minuten durende oudercontact eind oktober liet bij ons dan ook een wrange nasmaak achter. De juf had geen idee of onze dochter zich goed voelde in de klas en ook thuis ging het steeds moeilijker. Uiteindelijk, toen Mila besloot niet -lees: nooit- meer naar het toilet te zullen gaan, stonden we als ouders met de rug tegen de muur. Adviezen krijg je op zo'n moment in overvloed, maar finaal is het iets waar jij en -vooral- je kind door moet.

Op relatief korte termijn zochten en vonden we hulp. Eerst bij een kindercoach die aan de slag ging met gevoelens maar ook meteen de 'diagnose' autisme uit de mouw schudde. Kort daarna bij een kinderpsychologe, die al even snel deze theorie ontkrachtte. Ondertussen probeerden we zelf zoveel mogelijk handvaten te pakken te krijgen om in verbinding te blijven en onze kleine, gevoelige dame het zelfvertrouwen te geven dat ze op dat moment miste. En toen: even plots als het was gekomen, bleek het toiletprobleem opgelost. Kort daarna droogden ook de tranen aan de schoolpoort als vanzelf. In de speeltuin sprak ze zichzelf luidop moed in en op vakantie zocht ze meer en meer de vrijheid op. In de yogales voelde ze zich als een vis in het water bij de overstap naar de hogere, voor haar ongekende groep. Elke verdwenen angst liet ruimte voor ontwikkeling en groei. Professionals waren het erover eens: onze dochter is een vlijtige denker en zat/zit dus al op jonge leeftijd volop in haar hoofd.

Wat de effectieve trigger is geweest om haar te 'deblokken' en voldoende ruimte in haar hoofdje vrij te maken weten we niet en finaal maakt het ook niet zoveel uit. De verschillende stappen die we hebben genomen, hebben ons een waaier aan tools gegeven waar we ook in de toekomst op kunnen terugvallen.

Zal onze dochter (hoog)gevoelig blijven? Uiteraard! Maar de angst voor die eerste lagere-schooldag verdween als sneeuw voor de zon. We zien dat ze er klaar voor is, al houden we onze gevoelige, kleine (door-)denker samen met het zorgteam wel op een afstandje in de gaten.

Moraal van het verhaal: accepteer de situatie zoals ze op dat moment is en volg je gevoel, ook als dat indruist tegen andermans verwachtingen. Zoek hulp indien nodig, school je bij als ouder en probeer ten allen tijde in verbinding te blijven met je kind, hoe moeilijk dat op dat moment ook mag zijn.



## Klaar voor het middelbaar?

Mirthe, mijn avontuurlijke *spring-in-'t-veld*, heeft in juni haar lagere school-carrière succesvol afgerond. We hebben beiden het gevoel dat dit laatste jaar basisschool voorbij gevlogen is. Nochtans zie ik door haar groeischeut dat we weer heel wat maanden verder zijn.

In het zesde leerjaar worden de leerlingen klaargestoomd om de overstap naar het middelbaar zo soepel mogelijk te laten verlopen. Toch weet ik uit ervaring: die nieuwe school en andere manier van lesgeven vragen heel wat aanpassingsvermogen. Voor mijn hoogsensitieve dochter wordt dit vooral ook een stressvolle periode.

Een eerste grote stap was een school uitkiezen waar ze zich goed zou voelen. Om de bezoeken wat minder

overdonderend te maken, hadden we afgesproken met haar beste vriendin. Zo konden ze samen enkele potentiële scholen gaan verkennen. De opendeurdagen waren overweldigend. Er stonden gelukkig wat paaseitjes her en der verspreid, zodat Mirthe alvast iets troostends in haar mond kon stoppen. (Mijn excuses voor de véle paaseitjes, beste school.) Met grote ogen speurde ze de speelplaats af, alles in zich opnemend en duidelijk onder de indruk van die grote gebouwen.

Ze keek me aan en er speelde een onzekere glimlach rond haar mond. Snel gaf ik een kneepje in haar hand: 'Ik ben er voor je, meisje.' Zelf werd ik op dat moment terug gekatapulteerd naar de dag van haar geboorte. Er zijn zo momenten in je leven dat je onvermijdelijk aan dat moment terugdenkt. Hoe is een klein en hulpeloos wezentje zo snel opgegroeid tot de knappe tiener die ze nu is?

Uiteindelijk koos Mirthe voor de middelbare school in ons dorp. Het is een kleinschalige school waar de eerste graad afgescheiden zit van de hogere jaren. Ook enkele vriendinnen maakten dezelfde keuze, wat haar de rust geeft dat ze niet in haar eentje op onbekend terrein moet starten.

De laatste weken school waren moeilijk voor Mirthe. Normaal kijkt ze altijd uit naar de zomervakantie, maar dit jaar niet. De hechte groep waar ze zes jaar in had mogen vertoeven zou niet verder bestaan. Het besef dat ze enkele klasgenoten niet meer zou zien kwam hard binnen.

Troostende armen, tijd maken voor

“

**Een nieuwe school en alles daarrond vraagt heel wat aanpassingsvermogen van het kind.**

haar en proberen kijken naar nieuwe kansen brachten wel wat steun en vertrouwen, maar die eerste weken van september zullen pas echt duidelijkheid geven.

Als ouder maak ik me wel wat zorgen over mijn gevoelige dochter, aangezien die tienerjaren niet de makkelijkste zijn. Het huidige onderwijssysteem vraagt veel van scholieren en is sterk resultaatgericht. Faalangst is Mirthe helaas niet vreemd. Wanneer iets niet loopt zoals ze had gehoopt, kan ze zichzelf verliezen in paniek. De lat hoog leggen voor zichzelf zorgde er al vaker voor dat ze ofwel blokkeerde, ofwel in uitstelgedrag verviel.

Het zal een zoektocht worden om met de verwachtingen van een middelbare school om te gaan. Die eerste jaren van het middelbaar zouden tieners moeten kunnen proeven en ontdekken waar hun talenten liggen, wat ze graag doen en wie ze zelf zijn om zo gerichte keuzes te kunnen maken. Daardoor kan hun zelfvertrouwen groeien en zullen ze zich beter naar waarde schatten. Werk aan de winkel voor de nieuwe minister van onderwijs!



## HSP en vermoeidheid bij kinderen

Zijn hoogsensitieve kinderen sneller vermoeid en wat kunnen we doen om hen te ondersteunen? We gingen ten rade bij Els Diependaele en Anne Cielen, twee kindercoaches die deel uitmaken van ons kwaliteitsvol netwerk hulpverleners met wie we geregeld samenwerken.

### Is er een link tussen HSP en vermoeidheid?

*Els Diependaele:* Hoogsensitieve kinderen nemen veel prikkels op en gaan die ook nog eens diepgaand verwerken. Dat vraagt veel energie. Als je weet hoe intens een schooldag is, dan begrijp je dat naar school gaan veruit de meest vermoeiende bezigheid is voor een kind.

*Anne Cielen:* Zij ervaren ook sneller overprikkeling en worden in een relatief kortere tijd moe dan andere kinderen wanneer ze worden blootgesteld aan prikkels. Dit komt doordat zij een grotere hoeveelheid aan prikkels binnenkrijgen zonder filtering en deze prikkels worden langer en dieper verwerkt in hun hoofd en lichaam (dit laatste via het centraal zenuwstelsel).

### Hoe uit deze overprikkeling zich dan?

*Diependaele:* Driftbuien en ontploffing komen vaak voor als signaal van overprikkeling. Een voorbeeldig kind op school kan thuis bij het minste akkefietje of de kleinste opmerking in een woedeaanval uitbarsten. Er zijn ook hoogsensitieve kinderen die net heel stil en teruggetrokken worden.

*Cielen:* Ze kunnen inderdaad heftiger reageren als gevolg van vermoeidheid en overprikkeling (soms ook onderprikkeling). Ze kunnen soms zonder duidelijke reden in woede of tranen uitbarsten.

Anderen gaan juist in overdrive, overschrijden hun grenzen en zoeken nog meer prikkels op. Sommige kinderen worden lichtgeraakt en negatief, terwijl anderen zich liever terugtrekken. Vaak treden er ook slaapproblemen op: moeite met inslapen, onrustige nachten of nachtangsten (*night terrors*). Door het gebrek aan goede slaap kan hun lichaam niet voldoende herstellen en kunnen ze in een vicieuze cirkel terecht komen, waardoor ze de volgende dag nóg prikkelgevoeliger zijn.

Sommige kinderen uiten hun overprikkeling en vermoeidheid door lichamelijke klachten zoals buikpijn, hoofdpijn, beenpijn, etc. Het is belangrijk om te weten dat voor een kind overprikkeling, onderprikkeling, vermoeidheid en honger vaak hetzelfde aanvoelen. Let ook op signalen zoals rode oren, blos op de wangen, tranende ogen, krulletjes draaien in de haren, een afwezige blik in de ogen of bleek zien.

“

Overprikkeling is de grootste oorzaak van vermoeidheid bij hoogsensitieve kinderen.



“

Als ouder kun je preventief stappen ondernemen om te voorkomen dat jouw HSK te snel overprikkeld geraakt.

## Wanneer grijp je als ouder in?

*Cielen:* Overprikkeling begint vaak thuis tijdens de ochtendspits en zet zich voort op school en na school in de opvang of bij de hobby's en weer thuis. Het helpt al om de aankomende prikkels voorspelbaar te maken, omdat een goed voorbereid kind meer kan verdragen. Zorg daarom voor veel structuur en duidelijkheid, bij voorkeur visueel met bijvoorbeeld pictogrammen.

*Diependaele:* Je wacht beter niet tot het emmertje overloopt. Preventief ingrijpen kan een ontplofing voorkomen: zorg voor rust en ontladingsmomenten om op adem te komen, om het systeem te 'resetten'.

## Wat kun je als ouder doen?

*Cielen:* Observeer je kind en let erop van welke activiteiten jouw kind moe en overprikkeld wordt en welke activiteiten jouw kind tot rust brengen. Plan regelmatig rustige activiteiten in en creëer zelfs momenten van volledige rust. Houd de weekends en vrije dagen niet te druk, vul ze vooral niet met te veel sociale activiteiten. Ook kinderevenementen kunnen erg druk of prikkelend zijn. Maak samen eens een wandeling, de alternerende en ritmische beweging van het lopen, kalmeert het stresscentrum. Zoek de natuur op.

*Diependaele:* Indien mogelijk kan je met de juf of meester van je kind overleggen of er op school ook momenten van rust kunnen ingeschakeld worden: een hoekje met minder prikkels, een klein groepje, in de klas mogen blijven tijdens de speeltijd...

*Cielen:* Informeer de leerkracht over hoe zij of hij kan herkennen wanneer jouw kind nood heeft aan rust, zodat ontspanning gedurende de dag al mogelijk is. Spreek eventueel een signaal tussen jouw kind en de leerkracht af. Op die manier kan jouw kind aangeven dat het te druk is en vragen om even een hoofdtelefoon opzetten, zich in een rustige hoekje terug te trekken of de klas even te verlaten om een boodschap doen voor de leerkracht.

*Diependaele:* Geef je kind de kans om te ontprikkelen zodra het thuiskomt na een drukke (school)dag. Laat het buiten spelen in de natuur, spelen met sensorisch materiaal. Wees zuinig met buitenschoolse activiteiten. Op tijd naar bed en voldoende nachtrust zijn vanzelfsprekend. Om goed te kunnen slapen, is het belangrijk dat de indrukken van de dag ruim voor bedtijd verwerkt zijn.

## Welke tools kan je nog leren als ouder?

*Cielen:* Neem wanneer je je kind van school haalt al wat te drinken en te eten mee.

Dit kan je kind al helpen om gevoelens van overprikkeling, honger of vermoeidheid te verminderen. Stel niet meteen vragen over hoe de schooldag was maar laat je kind eerst thuiskomen en een rustig plekje opzoeken of een rustige activiteit doen. Als er broertjes of zusjes zijn, gun je kinderen ook wat tijd alleen.



Wanneer jullie samen aan tafel zitten om te eten, kun je voorzichtig vragen stellen over de schooldag. Houd de vragen beperkt en zo concreet mogelijk. Vertel ook iets over jouw dag op een manier die voor kinderen begrijpelijk is.

Bedenk een fijn slaapritueel om de dag af te sluiten en laat jouw kind elke avond op hetzelfde tijdstip beginnen met dit ritueel. Vermijd het gebruik van schermen (tablet of televisie) één tot twee uur voor het slapengaan. Houd gesprekjes over de dag kort of stel ze uit tot de volgende dag. Eindig het slaapritueel met een (meditatie-) verhaaltje, een zacht muziekje en een stevige knuffel. Maak eventueel gebruik van een verzwaringsdeken of -knuffel.

**Diependaele:** Help je kind op te merken en aan te voelen wanneer het te veel wordt.

Ademhalingsspelletjes, meditatie- en yogaoefeningen en massage zijn helpend om het lichaam en brein te resetten.

**Cielen:** Zorg ervoor dat jouw kind gezond eet. Ook ongezonde voeding kan vermoeidheid veroorzaken. Hoe meer suiker je eet, hoe meer je bloedsuikerspiegel schommelt en hoe futlozer je je kunt voelen. Let ook op met bewerkt voedsel: hoogsensitieve kinderen zijn gevoeliger voor de E-nummers en andere additieven.

“

Laat je kind eerst thuiskomen en een rustig plekje opzoeken of een fijne activiteit doen.



Interesse in meer informatie en tips voor thuis en in de klas?

Lees 'Mijn kind is hoogsensitief' door Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt van uitgeverij Lannoo.

Dit boek vertrekt van een positieve benadering en legt de nadruk op hoe je de talenten van je kind kunt helpen ontplooiën.

Met de vele voorbeelden en praktische tips kan je als ouder, leerkracht of begeleider onmiddellijk aan de slag.





## Praktisch

Amba-amba, De Gevoelenswinkel  
Desselgem-Dries 94,  
8792 Waregem

[www.amba-amba.be](http://www.amba-amba.be)

Kijk op [www.gevoelenswinkel.be](http://www.gevoelenswinkel.be)  
voor de wisselende openingsuren

## De gevoelenswinkel van amba-amba

Op een onverwachte locatie, midden in een woonwijk in Desselgem vind je de gevoelenswinkel van amba-amba. Het was op basis van een tip van een lezer dat we naar deze deelgemeente van Waregem trokken.

Amba-amba is meer dan een gevoelenswinkel. Het centrum omschrijft zichzelf als een opleidings-, probeer- en groeicentrum. Een plek waar je tot rust kan komen, creatief kunt zijn en groeien. 'Waar groei kansen krijgt' is dan ook de basisgedachte. Om te groeien is ruimte nodig en die wil *amba-amba* bieden. Letterlijk met een *co-workingplek*, vergaderruimtes en bar. En figuurlijk door het aanbieden van allerlei activiteiten. Je kunt er terecht voor yogalessen voor peuters, kleuters, tieners én volwassenen. Wrijf-tijd -kindermassage, reiki, meditatie, je kunt het zo gek niet bedenken of ze bieden het aan. Ook kinderfeestjes of pedagogische studiedagen met kinderyoga zitten in het aanbod. Bovendien kan je in de amba-amba-academie een opleiding volgen tot kinderyogadocent of wrijfcoach.

Het centrum is het levenswerk van Filip Dewaele en Vanessa Demeulemeester. Als plek waar mensen samenkomen had amba-amba het moeilijk om tijdens de coronaperiode het hoofd boven water te houden. Gelukkig voor de buurt slaagden de initiatiefnemers erin om met steun van hun klanten en sympathisanten, hun baby te redden.

Maar we werden dus getipt over de gevoelenswinkel. Een klein winkeltje met originele en warme spullen. Leuk voor mensen uit de buurt om er even te gaan snuisteren. Check wel de openingsuren want die zijn beperkt. Online shoppen kan ook. Kinderboekjes, massage-oliën, wenskaartjes, leuke geschenkjes, ... We kunnen nog even doorgaan. Wil je helemaal verrast worden dan bestel je een zotte doos. Goed gevonden toch? Een geschenkpakket dat wordt samengesteld volgens de lievelingskleur, interesses, leeftijd, horoscoop,... van de ontvanger. En volgens thema. Zo kun je een *troostdoos*, een *dozeke vol courage*, een *zotte doze vol liefs* of een *knuffeldoos* bestellen. Geschenken vol warmte dus. Echt iets voor HSP's.

“

De gevoelenswinkel is een klein winkeltje met originele, persoonlijke en warme spullen, écht iets voor HSP's ...



Auteur: Gritta Maes  
Uitgeverij: Gritta Maes  
Prijs: 28 euro

## Schildpadtijd

Een schildpad heeft al in vele verhalen een (hoofd)rol gespeeld. Dieren werden wel vaker gebruikt om yoga en mindfulness voor kinderen visueel te maken. Dus eigenlijk was het ongelooflijk voor de hand liggend: schildpadtijd. Trage tijd. Tijd nemen. Samen. Het liefst van al deze drie zaken tegelijk: samen trage tijd nemen. Het is voor volwassenen al een uitdaging. Laat staan dat kinderen hier zonder enige begeleiding volledig mee vertrouwd geraken. Als we het dan over een hoogsensitief kind hebben, is dat misschien wel een noodzakelijk tool om mee op te groeien.

De kaft van het boek sprak me dadelijk aan. Het voelde goed, het voelde warm. Mijn dochter deelde mijn mening, want ze kon niet wachten om erin te starten. Het was enorm fijn toen we dit samen bekeken, want het zorgde voor knusse momenten én het gaf de nodige duiding van een volwassene om echt aan de slag te gaan met dit boek. Het lijkt me nodig dat er uitleg kan gegeven worden. Want ook al kan het kind zelf lezen, dan nog is het goed dat iemand kan leiden.

Als ouder – of leerkracht of .... – neem je best op voorhand eens een kijkje. Het boek staat bomvol leuke oefeningen en tips om de aandacht te vertragen en te focussen op het heden. Het is bijna niet mogelijk om het volledige boek in één keer samen met je kind door te nemen, want dan zal de aandacht van het kind niet standhouden en gaat er veel betekenis verloren, wat uiterst jammer zou zijn. In kleinere brokjes is het echter perfect behapbaar voor iedereen en geeft het ruimte om bepaalde zaken te laten groeien in het kinderhoofdje.

Er komen heel wat thema's aan bod. Daarmee kan je nadien verder in gesprek gaan of je kan het als insteek gebruiken om later op een moeilijk onderwerp terug te komen. Dat is nog een sterkte van het boek: ook minder prettige thema's krijgen een mooie plaats. Ze worden ook subtiel herhaald, zodat er een proces kan worden gemaakt. Zo ver ben ik met mijn kinderen nog niet geraakt, maar ik kijk er eigenlijk naar uit om onderwerpen als 'missen' te bespreken met mijn jonge koppen.

Tot slot geef ik nog mijn lievelingsoefening mee: het vinger-ademen. Dat is – zoals het woord eigenlijk zelf zegt – ademen terwijl je met je vinger beweegt en intussen je aandacht richt op die ademhaling. Daar had ik nog niet over gehoord. Ik kon als volwassene de verleiding niet weerstaan om met mijn vinger over de tekening te scrollen en me te concentreren op de fijne lijnen die me door hun eenvoud lieten stilstaan bij wat er op dat moment belangrijk was: mijn ademhaling, op schildpadtempo.



Auteur: Dagje Boets  
Illustrator: Yuka Frederickx  
Kostprijs: € 47,00

“

**Dit doe-boek geeft je kind handvaten mee om beter te leren omgaan met hoogsensitiviteit.**

## Cactusalarm

*Cactusalarm* richt zich tot hoog- en prikkelgevoelige kinderen (HSK), een doelgroep waar we graag bijilstaan. Het is een echt doe-boek met leuke oefeningen en uitleg op kinderniveau en richt zich tot kinderen in de lagere schoolleeftijd. In zes hoofdstukken krijg je kind handvaten mee om beter om te gaan met hoogsensitiviteit.

In het eerste hoofdstuk maken we kennis met de auteur Dagje Boets. Ze is professioneel aan het werk als kinder- en gezinstherapeute en focust zich al meer dan 25 jaar op hoogsensitiviteit. Met *Cactusalarm* wil ze een toegankelijk werkboek aanbieden aan kinderen en gezinnen die te maken krijgen met prikkelgevoeligheid en de impact hiervan op het gezins- en dagelijks leven. Dagje wil kinderen leren hun gevoeligheid als kracht in te zetten.

Deel twee helpt je kind om zichzelf beter te leren kennen. Er wordt in verschillende oefeningen aan het kind gevraagd om zichzelf voor te stellen, want hoe beter je kind zichzelf kent, hoe beter het zichzelf begrijpt. Zo kan je kind een zelfportret tekenen, stilstaan bij wat het graag doet en waar het goed in is, maar ook welke dromen het heeft, wie zijn vrienden zijn of waar het bang voor is.

Hoofdstuk drie gaat dieper in op de werking van een hooggevoelig brein en de invloed van je zintuigen. Op een begrijpelijke manier wordt uitgelegd hoe de voelsprietten van een HSK ervoor zorgen dat talloze signalen naar onze hersenen gestuurd worden. Door het ontbreken van een filter en de diepgaandere verwerking van al die prikkels heeft een hoogsensitief kind daardoor meer tijd nodig om alles een plaats te geven. Aan de hand van een reeks oefeningen kun je met je kind nagaan welke prikkels moeilijk zijn.

In het vierde deel staat overprikkeling centraal. Dagje Boets legt uit wat er gebeurt als het hoofd van je kind zo vol raakt dat het gevolgen heeft op het functioneren. Zij noemt dit het 'cactusalarm' dat in werking treedt. Het lichaam zet als het ware al zijn stekels op en zendt onaangename signalen uit. Sommige kinderen worden net druk, huilerig of snel boos, terwijl anderen zich in hun schulp terugtrekken.

Maar hoe kan dat cactusalarm terug uitgezet worden? Dat komt aan bod in hoofdstuk vijf, meteen ook het meest uitgebreide gedeelte van het boek. Er wordt stilgestaan bij welke 'trucs' je kind al toepast en welke het kan aanwenden om tot rust te komen. Er wordt gekeken naar zintuiglijke trucs, ademhalings- en ontspanningsoefeningen, visualisaties, beweging en het creëren van een veilige plek. Na dit hoofdstuk heeft je kind een trukendoos samengesteld die kan helpen om te ontprikken.

Tot slot maakt je kind in hoofdstuk 6 een eigen crisisplan op met alle informatie die het in de voorgaande hoofdstukken meekreeg. Er zijn leuke kaartjes voorzien die je kan uitknippen met vooraan een illustratie en op de achterzijde enkele leuke tips. Je HSK kan deze kaartjes meenemen en dicht bij zich dragen of ergens in een doosje bewaren.

Dit toegankelijke en mooi geïllustreerde boek is een aanrader voor elk kind dat op zoek is naar een manier om met hoogsensitiviteit om te gaan. Er wordt op een positieve manier gekeken naar welke hulpmiddelen je kind kan inzetten als het overprikkeld raakt.

## WIN EEN EXEMPLAAR VAN CACTUSALARM!

- Wie?** Ben jij tussen 6 en 12 jaar?
- Wat?** Teken hoe het voelt voor jou om OVERPRIKKELD te zijn
- Hoe?** Stuur jouw tekening naar ...  
HSP Vlaanderen  
Prudens van Duyseplein 12 bus 001  
9000 Gent  
OF mail ze naar [cocon@hspvlaanderen.be](mailto:cocon@hspvlaanderen.be)  
... en vermeld hierbij: 'wedstrijd Cactusalarm',  
jouw naam, adres, e-mailadres en leeftijd.
- Wanneer?** Stuur je tekening in vóór 15 september 2024



De 3 leukste, origineelste, gevoeligste ... tekeningen winnen een exemplaar van CACTUSALARM én bovendien wordt hun tekening gepubliceerd in de Cocon van december 2024!

De winnaars worden persoonlijk verwittigd vóór 1 december 2024.



## Vermoeidheid in de kiem gesmoord

Een mens slaapt gemiddeld acht uur per dag, de één wat meer, de ander wat minder. Dat is een derde van ons leven. De slaap kan dus maar beter goed zijn want slaap zorgt voor draagkracht en energie.

Slaap jij goed? Heb je 's morgens het gevoel helemaal fit en uitgeslapen te zijn? Ik niet, al lang niet en dat weegt; hoe langer hoe meer. Dus ben ik op zoek gegaan naar oorzaken en oplossingen. Ik deel ze graag met jou.

Er zijn talloze oorzaken van slecht slapen: piekeren, emoties, overprikkeling, ongezonde voeding, stress, te weinig beweging waardoor het lichaam nog vol energie zit... allemaal oorzaken die ons uit onze slaap kunnen houden.

Er wordt dikwijls gezegd dat slaap een acht-uren cyclus is. Dat klopt, in die zin dat er vijf cycli zijn van anderhalf uur. Elke cyclus bestaat uit verschillende fases: een inslaapfase, lichte slaap, overgangsfase naar diepe slaap, diepe slaap en REM-slaap (*Rapid Eye Movement*). Slaap is echter een vierentwintig-uurscyclus: wat we overdag doen, bepaalt hoe we slapen.

Ervaar je veel stress, dan wordt onder andere het stresshormoon adrenaline geproduceerd. Dit was in de oertijd van levensbelang. Het geeft energie om te kunnen vechten of vluchten bij levensbedreigend gevaar. Die energie werd verbruikt tijdens het vechten of vluchten. Vandaag de dag blijft die energie echter in ons lichaam zitten als we – letterlijk – niet in beweging komen. Na een stressvolle dag is het daarom heel belangrijk om eerst te ontladen, want zonder ontlading geen ontspanning. Ontlading kan bijvoorbeeld door enkele minuten een heel intensieve fysieke activiteit te doen.

Heb je een heel fijne, rustige dag—waarin je helemaal in flow bent met het moment—dan is de kans heel groot dat je goed zal slapen. Bijvoorbeeld op een fijne vakantiedag of een dag met ontspannende activiteiten. Ga bij jezelf na wat de activiteiten van de dag doen met je slaap.

Licht is de natuurlijke bron om onze biologische klok te reguleren. In de mate van het mogelijke doe ik 's morgens een ochtendwandeling van 20 à 30 minuten. Dit geeft mijn lichaam het signaal dat de dag begonnen is. In combinatie met de beweging geeft een ochtendwandeling mij een *boost* om de dag te beginnen.

Voeding is onze enige fysieke energiebron. Koffie, alcohol, frisdranken, industrieel bereide voeding zoals koeken, chocolade, kant-en-klaar maaltijden etc. kunnen dan wel een goed gevoel geven, voor ons lichaam zijn het (helaas) geen goeie bronnen van energie. Gebruik ze daarom met mate, zoals ik dat naderhand heb geleerd. Geen makkelijke opgave, ik spreek uit ervaring. Het resultaat is wel verbluffend. Door resoluut te minderen met al deze voeding, voel ik mij veel energiever én slaap

“

Na een stressvolle dag is het heel erg belangrijk om eerst te ontladen, want zonder ontlading geen ontspanning.



ik veel beter. Minstens twee uur voor het slapengaan vermijd ik ook deze voeding.

### En verder volgende tips

**Relaxatie** om lichaam en brein te ontspannen: meditatie, mindfulness, yoga, wellness, wandelen in de natuur,... zoek iets dat bij jou past om ontspanning te vinden en helemaal in het moment te zijn.

**Ochtend- en avondrituelen** geven het lichaam het signaal dat de dag start en eindigt. Bij mij is dat de dag starten met een ochtendwandeling en eindigen met een meditatie. Ik varieer van dag tot dag. Vind rituelen die bij jou passen.

**Emoties aanpakken:** praat erover met je naasten om te ventileren of volg therapie als je er zelf niet uit raakt. Dat doe ik ook. Ten eerste aan te bevelen om gemoedsrust te vinden en beter te slapen.

**Digital detox:** vermijd schermtijd, minstens twee uur voor het slapengaan.

**Melatonine** is het natuurlijk slaaphormoon. Naarmate we ouder worden, wordt er minder van geproduceerd. Het is verkrijgbaar als supplement bij apotheek en drogist. Zelf heb ik er heel goede ervaringen mee.

Tot slot wens ik *Intermittent living* \* te vermelden, een manier van leven die mij enorm geholpen heeft om gezonder en evenwichtiger te leven én beter te slapen. Met *Intermittent*

*living* stel je jezelf – op een intermitterende, gecontroleerde manier – bloot aan stressprikkelers zoals in de oertijd. Een boost voor je immuniteit en je slaap.

Bovenstaande heb ik allemaal zélf geprobeerd en grotendeels geïntegreerd in mijn leven. Met een verbluffend resultaat: ik slaap de laatste maanden beter dan dat ik de afgelopen twintig jaar geslapen heb!

Probeer het zelf uit en voel wat het met je doet.

### Tips voor het uitproberen

Om het effect te voelen, is het belangrijk een verandering minstens 21 dagen aan te houden.

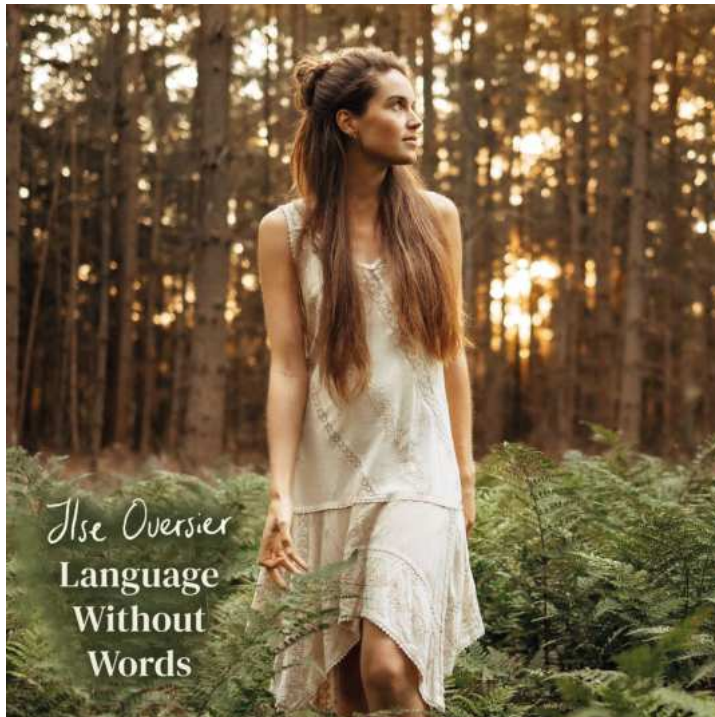
Probeer niet te veel in een keer, één ding tegelijkertijd en na elkaar.

“

Door bepaalde voedingsstoffen te beperken, voel ik mij een pak energiever en slaap ik beter.



## De gevoelige snaar



Beluister het nummer:



“

I fell in love  
with all the plants  
and the trees.

*I was lost for a while  
I fell upon the ground  
And oh my restless soul was  
longing to be found  
I ran into the forest  
And I fell in love  
With all the plants and trees  
And the animals  
And I sat down on my knees  
Found shelter by the trees  
When I heard the earth  
The earth was breathing me*

### Home Calling

Ilse Oversier

In januari 2024 ben ik op natuurretraite geweest met als thema 'verstilling'. Na een stiltewandeling werd dit nummer gedeeld. Het creëerde een moment van diepe verbondenheid, waarbij de melodie en de tekst perfect samenvielen met de impact van de wandeling. Voor mij was dit een bijzondere ervaring die bevestigde hoe belangrijk het is om rust te vinden te midden van periodes van overprikkeling.

Het nummer heeft sindsdien een speciale plaats in mijn leven ingenomen. Ik zou zeggen, laat je meeslepen door de melodie, laat de tekst tot je doordringen, en hopelijk vind je er ook een vergelijkbare troost en hoopvolle noot in terug.

Ik was een tijdje verloren  
Ik viel neer op de grond  
En mijn rusteloze ziel verlangde er-  
naar om gevonden te worden  
Ik rende het bos in  
en ik werd verliefd  
op alle planten en bomen  
en alle dieren  
en ik zat neer op m'n knieën  
Ik schuilde bij de bomen  
Toen ik de aarde hoorde  
was die me aan het beademem

## Gezocht

Ben jij op zoek naar een warme vriendschap of contact met iemand met gelijkaardige hobby's en interesses in jouw buurt? Zend jouw korte voorstelling en voorkeuren van het soort contact dat je wenst naar

[cocon@hspvlaanderen.be](mailto:cocon@hspvlaanderen.be)

Dan plaatsen wij je oproep graag in ons contactplatform!

Filosofieliefhebbers gezocht voor privé-initiatief

Is het je wens om jouw (praktisch) filosofisch denken aan te scherpen, in een groene omgeving met een klein, fijn groepje gelijkgestemden?

Dan ben je vanaf oktober welkom in mijn huiskamer (nabij Leuven) voor verrijkende gesprekken met inspiratie uit de filosofie.

Contacteer mij bij interesse via mail op [mfinne@telenet.be](mailto:mfinne@telenet.be). Ik hoop binnenkort een mailtje te mogen ontvangen van jou!

Hartelijke groet, Marie-France



## Om naar uit te kijken...

**Internationale Dag van de Jeugd – 12 augustus 2024**

Sinds 1999 staat 12 augustus volledig in het teken van de jeugd. Tijdens deze dag wil de Verenigde Naties de aandacht vestigen op jongeren in heel de wereld die een bijdrage leveren aan de samenleving.

**Werelddag Zelfmoordpreventie – 10 september 2024**

10 september is Werelddag Suïcidepreventie. Over de hele wereld wordt aandacht gevraagd voor de preventie van zelfdoding en voor geestelijke gezondheidsproblemen.

Méér info via: <https://www.zelfmoord1813.be/samen-voorkomen>



# Schrijf mee



Schrijf mee aan De Cocon.

Zo maken we dit magazine steeds opnieuw boeiend en verrijkend.

Hieronder vind je de thema's voor de volgende edities.

**De ingezonden getuigenissen** (max. 500 woorden) worden voor publicatie herwerkt door de redactie met respect voor de inhoudelijke eigenheid.

## De Cocon - editie dec. 2024 nr. 120

**Sociale media:** Whatsapp, Instagram, ... maar ook een constante stroom van e-mails zijn niet meer weg te denken uit onze leefwereld. Voor HSP's is omgaan hiermee niet evident. Wat is de invloed van dit alles op jouw leven? Is het verslavend? Kan of wil je het gebruik ervan afbakenen en heb je hiervoor methodes? Ben je door de digitalisering anders gaan denken? Kan je je nog vervelen of wil je non-stop entertainment? En wat doet dat alles met jou?

**Goede voornemens:** Rond nieuwjaar maken we wel eens goede voornemens. Maar dat kan eigenlijk het hele

jaar door. Doe jij dit soms?

Of vind je dit net geen goed idee? Hoe ga je met jezelf om wanneer ze niet zijn gelukt? Ben je mild of streng voor jezelf? Goede voornemens hebben ook dikwijls te maken met achterom kijken. Je wil dingen anders doen dan in het verleden. Reflecteer je veel over je leven? Denk je dat HSP's minder of meer achterom kijken en goede voornemens maken?

*Mail naar [cocon@hspvlaanderen.be](mailto:cocon@hspvlaanderen.be).*

*Vermeld 'artikel cc 120 titel van je tekst, je naam' en dit vóór 15 sept. 2024.*

## De Cocon - editie febr. 2025 nr. 121

**In dialoog met de huisarts:** De huisarts is het eerste aanspreekpunt bij fysieke en mentale klachten, dus een goede band met je huisarts is belangrijk. Veel HSP's vertellen ons dat ze op onbegrip stoten rond het concept hoogsensitiviteit. Vermeld jij je hoogsensitiviteit tegenover je huisarts? Waarom wel/ niet? Staat je huisarts ervoor open? Hoe pak jij het aan? Is jouw huisarts vertrouwd met het concept HSP? Hoe ga jij ermee om wanneer je huisarts 'niet gelooft' in hoogsensitiviteit? Hoe belangrijk is een begripvolle huisarts voor jou? Welke tips heb je voor anderen?

*Mail naar [cocon@hspvlaanderen.be](mailto:cocon@hspvlaanderen.be).*

*Vermeld 'artikel cc 121, titel van je tekst, je naam' en dit vóór 15 nov. 2024.*

## De Cocon - editie apr. 2025 nr. 122

**Hoogsensitief ouderschap / Ouderschap als HSP:** Hoe is het als HSP om ouder te zijn? Kan je daarover praten met andere ouders die niet hoogsensitief zijn?

Waar in voel je bij jezelf dat je daarin als HSP verschillend bent van niet-HSP-ouders? Zijn/is jouw kind(eren) ook hoogsensitief? Hoe hou je daar rekening mee? Is het een meerwaarde voor je kind of ervaar jij dit niet zo?

### **Bewegen en sporten als medicijn:**

Wat doet bewegen en sporten met jou? Is het belangrijk voor je en waarom? Ben je een beweger/sporter of net niet? Is bewegen en sporten een meerwaarde voor HSP's? Welke sporten zijn goed voor jou als HSP en welke zijn minder geschikt? Staat dit los van je hoogsensitiviteit of is het ermee verbonden? Op welke manier gebruik je beweging als kracht? Of als medicijn? Heb je hier een anekdote over? We horen het graag!

*Mail naar [cocon@hspvlaanderen.be](mailto:cocon@hspvlaanderen.be).*

*Vermeld 'artikel cc 122, titel van je tekst,*







Meer info en inschrijven op  
[www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be)  
 > agenda.



## Workshops

**18/09/2024**  
**2-delig—Gent**  
**Hoogsensitief op het werk**

Ben jij HSP en heb je vragen rond werk? Wil je iets veranderen aan je werksituatie maar loop je telkens weer vast? Wil je na een burn-out opnieuw aan de slag, of er net één vermijden? In deze cursus krijg je inzicht in wat jij écht wil én een basisplan om concrete stappen te zetten.

Door: Karin Nauwelaerts—Woensdag  
 18/09 en 25/09 van 19u tot 22u  
 Locatie: HSP Vlaanderen—P. Van Duyseplein 12 b001, 9000 Gent

**25/09/2024**  
**2-delig—online**  
**Hoogsensitiviteit en relaties**

Loop je als HSP ook vaak tegen een muur? Lijkt het alsof je een andere taal spreekt dan je naasten? HSP's en niet-HSP's vullen elkaar goed aan en toch loopt het vaak mis. In deze cursus gaan we dieper in op hun verschillen. Tegelijk zoeken we hoe jullie elkaar beter kunnen aanvullen.

Door: Kristien Taelman—Woensdag 25/09  
 en 02/10 van 19u tot 22u

**09/10/2024**  
**3-delig—online**  
**Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg**

Hoe komt het dat hooggevoelige personen vatbaarder zijn voor stressgerelateerde aandoeningen? Hoe kunnen we dat vermijden, of de schade beperken? Hoe kunnen we meer zorg voor onszelf dragen in deze veeleisende en prestatiegerichte maatschappij?

Door: Christel Stubbe—Woensdag 09/10,  
 16/10 en 23/10 van 19u tot 22u

**16/10/2024**  
**2-delig—online**  
**Hoogsensitief op het werk**

Inhoud: zie hoger

Door: Karin Nauwelaerts—Woensdag  
 16/10 en 23/10 van 19u tot 22u

**25/11/2024**  
**2-delig—online**  
**Hoogsensitiviteit en relaties**

Inhoud: zie hoger

Door: Reinhilde Vermeulen—Maandag  
 25/11 en 02/12 van 19u tot 22u

**27/11/2024**  
**3-delig—online**  
**Hoogsensitiviteit, vermoeidheid en zelfzorg**

Inhoud: zie hoger

Door: Christel Stubbe—Woensdag 27/11,  
 04/12 en 11/12 van 19u tot 22u



## Webinars

Jij kent wellicht al een en ander over hoogsensitiviteit. Maar misschien wil je je partner wel eens uitleggen wat dat precies inhoudt? Of je ouders?

Misschien wil je de leerkracht van je kind deze info doorgeven? Of aan de grootouders? Of misschien wil je als leerkracht deze info wel doorgeven aan ouders van een kind in jouw klas?

Dan zijn deze 1-uur durende webinars zeker aan te raden!



### Webinar voor beginners 'Jij en je hoogsensitiviteit'

In deze online lezing voor beginners leer je wat hoogsensitiviteit exact is, wat het betekent om hoogsensitief te zijn en wat de voor- en nadelen zijn.

02/08/24 van 14u tot 15u

07/08/24 van 20u tot 21u

17/08/24 van 10u30 tot 11u30

### Webinar voor beginners 'Jij en je hoogsensitief kind'

In deze online lezing voor beginners leer je wat hoogsensitiviteit exact is, hoe zich dat bij kinderen uit, wat de problemen kunnen zijn en hoe je je kind daarbij kan ondersteunen.

21/08/24 van 18u tot 19u

26/08/24 van 19u tot 20u

Meer info en inschrijven op:

## Lezingen

21/10/2024

### Omgaan met (je) hoogsensitiviteit—online

Een HSP is meer dan gemiddeld gevoelig voor prikkels en indrukken van de buitenwereld. Zij hebben een extra gevoelig centraal zenuwstelsel. Op lange termijn gaan ze vaak zo ver over hun grenzen dat zij CVS, burn-out, depressie, fibromyalgie ... ontwikkelen.

Door: Reinhilde Vermeulen—Maandag 21/10 van 19u30 tot 22u  
Ism CM

23/10/2024

### Omgaan met (je) hoogsensitiviteit—Tielt

Inhoud: zie hoger

Door: Kristien Taelman—Woensdag 23/10 van 19u30 tot 22u (uren onder voorbehoud)  
Locatie: 8700 Tielt (precieze locatie nog mee te delen)

03/12/2024

### Omgaan met (je) hoogsensitiviteit—online

Inhoud: zie hoger

Door: Kristien Taelman—dinsdag 03/12 van 19u30 tot 21u30

09/12/2024

### Omgaan met (je) hoogsensitiviteit—Houthalen

Inhoud: zie hoger

Door: Reinhilde Vermeulen—Woensdag 09/12 van 13u30 tot 16u

Locatie: 3530 Houthalen (precieze locatie nog mee te delen)

12/12/2024

### Omgaan met (je) hoogsensitiviteit—Schaarbeek

Inhoud: zie hoger

Door: Idelette Folkersma—Zaterdag 12/12 van 09u30 tot 12u

Locatie: 1030 Schaarbeek (precieze locatie nog mee te delen)

## Kinder- en jongerenkampen 2025 Groeikracht: ruimte voor jezelf

Ga naar [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be) > agenda voor alle info en om in te schrijven.

Je groeit als zachtheid en kracht samengaan! Een zomerkamp, enig in z'n soort voor hoogsensitieve kinderen en tieners. **Onze succesformule!**

Vroege-vogel-korting van 5% bij inschrijven en betalen vóór 31/12/2024!

10/08/2025 – 15/08/2025

**Kids 8-12 j**  
**Teens 13-16 j**

Met Matthias, Evy, Ines, Josephien, ...  
Met Bram, Eline, Isabeau, Joke, ...

### Locatie:

CJT Ten berg  
Gebouw De Tilk  
Bergstraat 16  
9820 Merelbeke



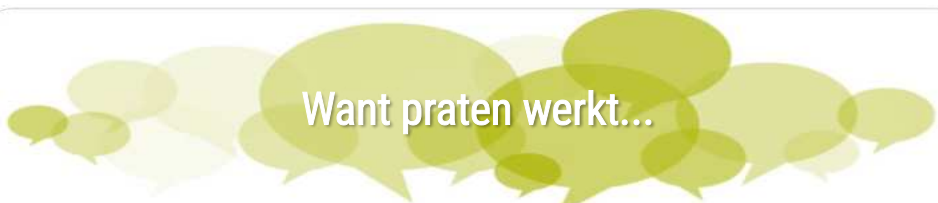
**SCHRIJF NU al  
IN voor 2025  
aan de vroege-  
vogel-korting  
van 5%!**

## Crowdfunding HSP-Praatplek voor jongeren - VEEL DANK!

We hebben het doelbedrag van onze *crowdfunding* van 5.000 euro behaald. Dat is geweldig! Streekfonds Oost-Vlaanderen en #HartvoorGent verdubbelen dit bedrag om dit project uit de grond te stampen, waarvoor onze hartelijk dank.

Hartelijke en eeuwige dank ook aan allen die ons hiervoor hebben gesteund! De vele vrijwilligers die aan dit project hebben meegewerkt met hun tijd en/of hun storting, hetzelfde voor de vele leden, de gastschrijvers van in de cocon, de personen ingeschreven op de nieuwsbrief, de vaste donateurs, het bestuur, de sympathisanten van alle kanten... Zoveel dank! Ook de jongeren zijn jullie dankbaar! De volgende stap is het net- en samenwerken met jongerenorganisaties die reeds rond mentaal welzijn werken, zodat zij de jongeren hiervoor naar ons kunnen doorverwijzen. *We'll keep you posted!* en houden jullie op de hoogte van de evolutie van het hele project.





## Want praten werkt...

### HSP-Praatkaffee

Zin in een vrijblijvende babbel met mensen zoals jij? Kom gerust eens langs!

**Let op: inschrijven is verplicht.**

Geef mensen op de wachtlijst een kans. Als je niet kan komen, laat dan tijdig iets weten.

Ga naar [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be) > 'agenda' en filter op 'HSP-Praatkaffee'.

**Brugge** | 19:30 - 21:30

26/09, 24/10, 28/11, 19/12, 23/01  
Met Sophie en Frederik  
Eetcafé De Papil—Rijselstraat 78,  
8200 Sint-Michiels

**Kortrijk** | 19:00 - 21:30

13/09, 11/10, 08/11, 13/12, 10/01  
Met Inge, Mieke D. en Mieke V.  
Licht en Liefde vzw—Oogatelier—Lange  
Munteplein 7/8, 8500 Kortrijk

**Gent** | 19:30 - 22:00

03/09, 01/10, 05/11, 03/12, 07/01  
Met Laurence, Dirk, Julie en Jo  
Coconzaal HSP Vlaanderen—Prudens Van  
Duyseplein 12 bus 001, 9000 Gent

**Sint-Niklaas** | 19:30 - 21:30

09/09, 07/10, 04/11, 02/12, 06/01  
Met Sophie en Els  
De Foyer—Paul Snoekstraat 1,  
2100 Sint-Niklaas

**Antwerpen** | 19:30 - 21:30

25/09, 23/10, 20/11, 18/12, 22/01  
Met Pascal, Lieselot, Domp  
Ons Huis—Cogelsplein 2—2100 Deurne

**Mechelen** | 19:30—21:30

02/09, 07/10, 04/11, 02/12, 06/01  
Met Elke en Lieselot  
Ontbijt - en brunchrestaurant LIEF—Graaf  
Van Egmontstraat 5, 2800 Mechelen

**Leuven** | 19:30 - 21:30

16/09, 21/10, 18/11, 16/12, 20/01  
Met Fons, Carolien en Laure  
Wereldcafé—Joris Helleputteplein 2,  
3000 Leuven

**Hasselt**

Heropstart komt eraan.

Wij zijn nog op zoek naar enthousiaste vrijwillige begeleiders om de opstart mogelijk te maken. Interesse? Mail via [ilse@hspvlaanderen.be](mailto:ilse@hspvlaanderen.be)

**Raadpleeg steeds de website voor eventuele last-minute wijzigingen!**





# De Cocon

## COLOFON

**2 maandelijks magazine**  
van HSP Vlaanderen,  
Vlaamse Vereniging voor  
Hoogsensatieve Personen vzw  
Dit magazine maakt deel uit  
van het lidmaatschap

Verantwoordelijke uitgever  
Vlaamse Vereniging voor Hoogsensatieve Personen vzw

Prudens Van Duyseplein 12 b001  
9000 Gent - 09 324 81 99 - [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be)

Hoofdredactie: Ilse Van den Daele  
Coördinator redactie: Lien Loeys  
Eindredactie: Ilse Van den Daele  
Redactie: Ilse Van den Daele, Katrien Stessens, Sveva Van den Broeck, Ann De Lobel, Ellen Dua,  
Sara Jacobs, Kathleen Defrancq, Mieke Geerinck, Stephanie David, ...  
Gastschrijvers: Stephanie Neyt, ChristL, Tommy Browaeys, en nog vele anderen.

**Leden en Abonnementen:** tel 09 324 81 99 - [ledenbeheer@hspvlaanderen.be](mailto:ledenbeheer@hspvlaanderen.be)

**Reageren** op een artikel of getuigenis verschijnen in deze Cocon? Mail ons jouw reactie.  
Op die manier maken we dit magazine steeds opnieuw boeiend en verrijkend.  
Mail naar [cocon@hspvlaanderen.be](mailto:cocon@hspvlaanderen.be) vermeld 'reactie cocon n°', titel van je tekst,  
je naam', en dit voor de bijhorende deadline.

**Schrijf mee** aan De Cocon. Je vindt de thema's voor de komende edities onder de rubriek  
'Schrijf mee'. Mail naar [cocon@hspvlaanderen.be](mailto:cocon@hspvlaanderen.be)  
Vermeld 'artikel cocon n°', titel van je tekst, je naam' en dit voor de bijhorende deadline.

**Vragen** rond hoogsensitiviteit kan je stellen via 'contact' op [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be)

**Meewerken als vrijwilliger?** Wij hebben taken voor ieder talent en engagement!  
Je vindt een overzicht van de huidige vacatures op [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be)  
bij 'meewerken'.

**Voor De Cocon zijn we steeds op zoek naar suggesties, feedback en ideeën:**

- Welke thema's wil jij graag behandeld zien?
- Wil je reageren op een artikel of getuigenis uit De Cocon? Shoot!
- Lees je ergens een artikel dat past in het kader van De Cocon,  
bezorg ons dan de naam en editie van het blad en de titel van het artikel.
- Ontdek je een boek dat hoogsensatieve personen aanspreekt, stuur ons dan de titel,  
uitgever en jouw bevindingen.
- Ontdek je een fijn adresje om te vertoeven als HSP? Laat het ons weten en deel je bevindingen.
- Lees je een interview met een bekende Vlaming waarvan je vermoedt dat hij/zij  
hoogsensatief is, bezorg ons dan de naam en editie van het blad en de titel van het artikel.
- Heb jij voedingsintoleranties? Stuur ons jouw favoriete gluten -en lactosevrije receptje toe of  
je favoriete adresjes om te gaan eten en/of voor de aankoop van 'veilige' lekkernijen.



hspvlaanderen.be

## Geef jij ons een duwtje in de rug?

Wil jij hoogsensitieve mensen helpen groeien?  
Hecht je veel belang aan hun welzijn?

Stort een bedrag op **BE82 7995 5039 4368**  
Noteer als mededeling 'Gift HSP Vlaanderen'.  
Samana bezorgt je een fiscaal attest vanaf €40.

Of help ons gratis via Trooper - meer info op onze  
site of via bovenstaande QR code.

**Alvast een dikke dank je wel voor het duwtje in de rug!**



**Een echte  
aanrader!**

De weg naar  
minder stress,  
een betere focus  
en meer  
zelfvertrouwen

De werkdruk vandaag is hoog. Als je hoogsensitief bent, kan dat een extra uitdaging zijn. Maar het biedt ook kansen. Deze basisgids geeft je heel wat praktische tips en leert je hoe je talenten in kunt zetten om te groeien in je baan en als persoon.

Surf naar [www.lannoo.be/nl/hoogsensitief-op-het-werk](http://www.lannoo.be/nl/hoogsensitief-op-het-werk)



**Een must  
have!**

De wegwijzer  
voor ouders van  
hoogsensitieve  
kinderen

Hoe uit hoogsensitiviteit bij kinderen zich? En hoe ga je ermee om, thuis en op school? Deze volledig vernieuwde basisgids rond hsp bij kinderen gaat uit van een positieve benadering en legt de nadruk op het ontplooiën van de talenten van je kind.

Surf naar [www.lannoo.be/nl/hoogsensitiviteit](http://www.lannoo.be/nl/hoogsensitiviteit)