

Assertiviteitskamp . Ongeveer 20% van bevolking lijdt aan HSP en moet daarmee leren leven

“Van hooggevoeligheid kun je een kracht maken”

Verspreid over drie zaterdagen loopt in Zandhoven een assertiviteitskamp voor volwassenen. Niet zozeer verlegen mensen, maar vooral hoogsensitieve personen krijgen er praktische tips.

• Therapeute en coach An Michiels is zelf hooggevoelig en auteur van *De hoogsensitiviteit survival gids* (uitgeverij Abimo) voor kinderen van 8 tot 14 jaar. De afgelopen zomers organiseerde ze al met veel succes kampen voor hooggevoelige kinderen, maar ook volwassenen kunnen ermee worstelen.

Hoewel Michiels uit West-Vlaanderen komt, koos ze bewustzijncentrum Pura Vida in Zandhoven als een van haar cursuslocaties. “Hoogsensitieve personen zijn vaak erg gevoelig voor drukte en lawaai. Hier zitten we in de ideale groene omgeving.”

“Het grote misverstand is dat fijngevoelige mensen ook automatisch verlegen personen zijn. Dat klopt niet, al kan hun zelfvertrouwen wel sneller een knauw krijgen omdat ze zo gevoelig zijn. Omdat ze de noden van iemand anders even belangrijk vinden als hun eigen behoeftes, cijferen ze zichzelf weg. *Trek het je niet aan* is een zinnetje dat ze vaak horen, maar niet aanslaat.”

Via assertiviteitstraining leert An Michiels haar cursisten opkomen voor hun eigen gevoelens, belangen en gedachten. “Het is een leerproces dat niet lukt van vandaag op morgen. Ongeveer 20% van de bevolking is hoogsensitief. Bij de kinderkampen zie ik een fifty-fiftyverdeling tussen jongens en meisjes, maar bij de



Voraan in de paarse jurk therapeute An Michiels, geflankeerd door Annemie De Cnodder. Achteraan staat Sabine Engelen van Pura Vida. FOTO GVA



Annemie De Cnodder aan het zwembad in het bewustzijncentrum in Zandhoven. FOTO GVA

volwassenen zijn de vrouwen in de meerderheid. Wat betekent dat volwassen mannen het meer wegstoppen.”

Hoogsensitieve personen zijn ook het soort mensen dat naar feestjes gaat terwijl ze eigenlijk geen zin hebben, puur om de anderen te plezieren. “Er is niks mis mee om anderen te plezieren, zolang het evenwicht bewaard blijft.”

“Ik voelde me altijd al anders”

Hooggevoeligheid is erfelijk. Roxanne, de twaalfjarige dochter van Annemie De Cnodder uit Grobbendonk, volgde vorige zomer een assertiviteitskamp in Zandhoven. Nu is mama Annemie zelf van de partij.

“Al van in haar kleutertijd wist ik dat Roxanne anders was dan andere kinderen. Ze sprak ook anders. Als ik

haar na een verjaardagsfeestje ging halen, kreeg ik vaak te horen: *Ik denk dat uw dochttertje zich niet heeft geamuseerd, want ze heeft heel de tijd alleen gespeeld*. Dan wist ik dat ze zich wél had geamuseerd. Roxanne hield van vriendinnetjes om zich heen, maar ze kon ook urenlang op zichzelf spelen. Gingen we met de familie naar een binnenspeeltuim, dan duurde het altijd even voor ze zich aangepast had.”

Na het lezen van een artikel in *Libelle* en een infoavond kon Annemie de vinger op de wonde leggen. “Het had niet direct effect, maar nu merk ik dat Roxanne baat heeft gehad bij die assertiviteitstraining vorige zomer. Ze weet nu dat ze niet alleen is. Ze komt meer voor zichzelf op. Vandaag is ze alleen thuis. Ik weet dat ze daar ook eens deugd van kan hebben.”

Ook Annemie voelde zich altijd al ‘abnormaal’. “Er is iets mis met mij, heb ik altijd gedacht. Die grote empathie voor anderen slorpte me helemaal op. Ik reageerde heel defensief. Als iemand iets zei, sprong ik daar direct op, omdat het mij altijd zo persoonlijk raakte. Ik gaf iedereen een goede raad, mensen kwamen met mij babbelen, maar mezelf helpen kon ik niet.”

“Via deze training leer je aanvaarden wie je bent. Ik kan nu meer mezelf zijn. Ik kan nog altijd niet tegen fel licht of hoge tonen. Die drang om anderen te helpen is er nog steeds. Ik moet eraan werken, het heeft tijd nodig, maar door hier te komen besef ik dat hooggevoeligheid niet noodzakelijk een last maar ook een kracht kan zijn.”

KRISTIN MATTHYSSEN