

## **Boek van Séverine is onverwachte bestseller: “Ik moet het puur hebben van mijn onderwerp, de noodzaak van hoogsensitiviteit”**



© Bahnmuller Frank

**10.000 exemplaren op een half jaar tijd. Met *Hoogsensitief omgaan met stress* heeft psychologe Séverine Van De Voorde (43) een onverwachte bestseller te pakken.**

“Veel mensen denken onterecht dat ze hoogsensitief zijn.”

Tekst: Annelies Rutten

08/06/2024 om 13:30

“Mijn uitgever stuurde een bericht: ‘Je komt binnen in de top tien’. Het kot was daar te klein. Niemand had dit voorspeld.” Met *Hoogsensitief omgaan met stress* heeft Séverine Van De Voorde duidelijk een snaar geraakt. Van bij het verschijnen in oktober stond het boek in de bestsellerlijsten. Intussen ligt de zevende druk in de winkel. Bijna tienduizend exemplaren. “Officieel een bestseller”, lacht de klinisch psychologe, die het boek deels schreef vanuit eigen ervaring.

### **Had je het zelf verwacht?**

“Nee. Want ik ben geen bekende auteur. Ik moet het puur hebben van mijn onderwerp, de noodzaak. Dit boek was er nog niet, maar de kennis was absoluut nodig.”

### **Hoezo? Wisten we dan nog niet alles over hoogsensitiviteit?**

“We weten veel. Maar vooral het verkeerde. Er circuleren veel misverstanden. Ik durf het woord ‘zever’ zelfs te gebruiken. Doordat het nog vaak verward wordt met overprikkeling denken veel mensen onterecht dat ze hoogsensitief zijn. Want iedereen loopt tegenwoordig overprikkeld rond. Omgekeerd worden hoogsensitieven vaak voorgesteld als mensen die bij het minste overemotioneel reageren, waardoor zij die het wel zijn zich schamen of er niets mee willen te maken hebben. Mijn boek vertrekt vanuit de kwaliteiten.”

### **Jij zegt: hoogsensitiviteit is geen modefenomeen.**

“Door die foute kennis krijg je soms die indruk. Plots is iedereen hoogsensitief. Dat klopt niet. Ook belangrijk: hoogsensitiviteit is ook maar gewoon ‘een’ karaktereigenschap. Er zijn mensen die zich er

compleet mee vereenzelvigen. Dat is niet de bedoeling. Het is maar een stukje van wie je bent. Geen reden om je superieur te voelen.”

## **Leg het nog eens uit. Mensen die hoogsensitief zijn hebben andere zenuwen en een brein dat anders werkt, klopt dat?**

“Ja. Hoogsensitieven hebben een zenuwstelsel dat veel meer signalen oppikt en een brein dat anders werkt dan de andere tachtig procent van de bevolking. Bepaalde breindelen zijn actiever. Dat heeft impact op hoe je dingen waarneemt, informatie verwerkt en wat je ermee doet in je hoofd. En dat heeft dan weer impact op gedrag.”

**Séverine Van De Voorde**  
**Psychologe**

**“Hoogsensitiviteit is ook maar gewoon ‘een’ karaktereigenschap. Er zijn mensen die zich er compleet mee vereenzelvigen. Maar het is slechts een stukje van wie je bent”**

## **Hoogsensitiviteit heeft een evolutionair belang, zeg je. Mensen die veel signalen oppikken, kunnen waarschuwen voor mogelijk gevaar.**

“Het zijn de hoogsensitieven die er mee voor hebben gezorgd dat we niet opgegeten en uitgestorven zijn. Omdat ze meer in de gaten hebben, meer verbanden leggen en een sterkere intuïtie hebben, zien ze de gevaren. Maar ook de kansen. Het zijn de mensen die de juiste plekken hebben gevonden om ons verder te ontwikkelen. Omdat ze zo goed zijn in het ‘lezen’ van anderen en het aanvoelen van onderlinge relaties, stellen ze ook het groepsbelang voorop. Vaak zijn het empathische mensen met een sterk rechtvaardigheidsgevoel.”

## **Hoogsensitiviteit is aangeboren en erfelijk, lees ik. Je kunt dus niet hoogsensitief ‘worden’?**

“Nee. Hoogsensitief ben je, of je bent het niet. Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met overprikkeling. Mensen die hoogsensitief zijn hebben een stresssysteem dat sneller en intensiever geactiveerd wordt, maar je kunt ook last hebben van een overbelast stresssysteem zonder hoogsensitief te zijn, zeker in de wereld waarin wij leven. Dan krijg je ook de typische symptomen van overprikkeling: niets kunnen verdragen, een kort lontje, emotioneel reageren... Omgekeerd: niet iedereen die hoogsensitief is, komt ook in overprikkeling terecht.”

## **Omdat men er rekening mee houdt?**

“Ja. In deze maatschappij geraakt iedereen overprikkeld. Mijn mening is dat iederéén het heft in handen zou moeten nemen en *breinvriendelijker* zou moeten gaan leven. Maar hoogsensitieven hebben een aantal stressoren en energielekken die hen nog gevoeliger maken. Als je daar geen rekening mee houdt, zal je altijd opnieuw in die stress terechtkomen en klachten ontwikkelen, zoals die emotionaliteit, maar ook lichamelijke klachten als vermoeidheid, nekpijn, prikkelbare darm, en psychische problemen zoals angsten, concentratieproblemen, problemen met geheugen en slaap. Veel mensen met hoogsensitiviteit krijgen een burn-out, of zelfs meerdere.”



© Bahnmuller Frank

## **Je hebt het zelf geweten op je vijfendertigste. Heeft het je leven veranderd?**

“Ja. Maar daar was tijd voor nodig. Eerst deed ik ook gewoon door. Pas door er meer over te leren, kon ik dingen gaan toepassen.”

**Séverine Van De Voorde**

**“Het zijn de hoogsensitieven die er mee voor hebben gezorgd dat we niet opgegeten en uitgestorven zijn. Omdat ze meer in de gaten hebben, meer verbanden leggen en een sterkere intuïtie hebben, zien ze de gevaren”**

## **Zijn er veel mensen die niet weten dat ze hoogsensitief zijn?**

“Ik heb al veel mensen in mijn praktijk een soort ‘aha’ zien beleven. Ze hebben ‘geshopt’ van therapeut naar therapeut, maar het gevoel bleef: er klopt iets niet. Als ze bij mij komen, vallen de puzzelstukjes samen. Dan zeggen ze: eindelijk begrijp ik mijzelf. Ze beseffen dan ook: ik moet stoppen met ertegen te vechten of proberen te doen wat de norm is, want mijn brein zit anders in elkaar. Vaak worden ze ook milder naar anderen toe. Ze zijn het gewend om te denken: ‘Wat zegt die nu?’ Of: ‘Zoiets doe je toch niet?’, omdat ze denken dat iedereen de dingen voelt en ervaart zoals zij. Eens ze weten dat dat niet zo is, is dat gemakkelijker te plaatsen en verliezen ze minder energie.”

## **Door je bewust te zijn van hoe het werkt en op de juiste manier te reageren, kun je zelfs een burn-out voorkomen?**

“Ja. Burn-out is het gevolg van een overbelast stresssysteem. Dus als jij weet wat je moet doen om die overbelasting te voorkomen, kun je burn-out tegenhouden. Alhoewel veel mensen pas actie ondernemen als ze het hebben meegemaakt. Ik ben zelf het beste voorbeeld.”

## **Leren omgaan met hoogsensitiviteit steunt op drie pijlers: je stress beheren, je energie beheren en zorgen voor een ‘passende’ omgeving. Heb ik het goed?**

“Ja. En in die volgorde. Je kunt niet voor een goede omgeving kiezen als je geen energie hebt of constant leegloopt op stressoren. Dus eerst dat stressniveau omlaag. En dan bewuste keuzes maken.”

## **Veel mensen zullen niet weten hoe ze eraan moeten beginnen om hun stress naar beneden te krijgen. Wat is het belangrijkste?**

“Je kunt zeggen: ‘Ik ga nergens meer naartoe en loop constant met een koptelefoon op’. Maar dat gaat natuurlijk niet. We leven in een maatschappij die voortdurend input geeft. Je moet er dus zelf voor zorgen dat je kunt ‘zakken’. Het belangrijkste is daarvoor ademhaling. Ik train zelf nog elke dag mijn buikademhaling, zodat dat een soort knopje wordt dat ik kan induwen zodra ik de stress voel komen. Het is een puur biologisch proces: bij uitademen heb je een tragere hartslag dan bij inademen. Dus hoe langer je uitademt, hoe meer je systeem kalmeert. Ook voor mensen die niet hoogsensitief zijn, is ademhaling trouwens ongelofelijk belangrijk. Daarnaast zijn er verschillende ‘tools’, die je kunt testen om te zien wat voor jou werkt, zodat je een setje van hulpmiddelen ontwikkelt, waarop je in geval van nood kunt terugvallen. Als ik voel dat mijn hoofd een flipperkast is, helpt het om op blote voeten door het gras te lopen. Of ik doe een zogenaamde pitstop: een paar minuten mijn ogen sluiten alsof ik een dutje zou doen, intussen op mijn ademhaling letten en mijn gedachten de vrije loop laten. Dat is een techniek om prikkels te verwerken en energie bij te tanken. Ik doe het soms enkele minuten in de zetel, tussen twee cliënten in.”

## **Naast stress controleren is het belangrijk om je energie te besteden aan de juiste dingen. Ook dat is niet zo gemakkelijk om scherp te krijgen, toch?**

“Het principe is nochtans simpel: als je bezig bent met je kwaliteiten en talenten, heb je veel meer energie. Eigenlijk is alles terug te voeren tot de vraag: wat vind jij leuk? Het is ongelofelijk hoeveel mensen daar geen antwoord op kunnen geven. Een goede methode is: ga bij jezelf na wat je graag deed als kind. Dan kom je uit bij je kernkwaliteiten en talenten, want toen was je nog niet beïnvloed door wat de maatschappij van je verwachtte, of je ouders. Hoogsensitieve personen zijn vaak enorme pleasers. Doordat ze sociale signalen sneller oppikken, zijn ze gevoeliger voor verwachtingen en afwijzing en passen ze hun gedrag aan. Ze maken bijvoorbeeld vaker een studiekeuze beïnvloed door de ouders.”

### **Séverine Van De Voorde**

**“Eigenlijk is alles terug te voeren tot de vraag: wat vind jij leuk? Het is ongelofelijk hoeveel mensen daar geen antwoord op kunnen geven”**

## **Hoogsensitieve personen hebben ook een ‘passende omgeving’ nodig. Jij zegt: hou maar grote kuis in leven en vriendenkring. Hoe begin je daaraan?**

“Het is een lastig proces dat meestal in kleine stapjes verloopt. Het begint bij het bewustzijn: ‘Amai, vraagt dit zoveel energie?’ En als je beseft: ‘Ik ben altijd moe als ik terugkom van die vriend’, zal je op den duur misschien wel minder bellen of afspreken. Of zelfs durven te zeggen: ‘Wij passen niet meer bij elkaar’. Als je voelt wat dat doet met je energie, wordt het een sneeuwbal die gaat rollen. Dat is mooi om te zien. Maar het vraagt best moed. Je moet ook bereid zijn om af te wijken van de norm. Zelf heb ik bijvoorbeeld een gouden regel. Ik doe maximaal één sociale activiteit per weekend. Omdat

mijn brein dat nodig heeft. Maar als je dat doet, ben je een beetje 'abnormaal'. Je moet best veel zelfvertrouwen hebben om tegen de norm in te gaan."

**Zorgen voor een passende werkomgeving is al helemaal niet gemakkelijk. Ik onthoud de 3 V's: verander wat je kunt, verdraag het als je het niet kunt veranderen en vertrek als je het niet meer verdraagt. Ook dat vraagt moed.**

"Zeker. Ik heb er zelf lang over gedaan om de gouden kooi van het onderwijs achter mij te laten. En toch denk ik achteraf: waarom ben ik zo lang gebleven? We zijn opgegroeid met het idee dat standvastigheid en financiële zekerheid enorm belangrijk zijn. Ik zeg altijd: beseft dat keuzes nooit definitief hoeven te zijn. Ook goede loopbaanbegeleiding kan helpen. De omstandigheden in kaart brengen: hoe is je bedrijf? Mag jij luisteren naar je behoeften? Wie zijn je collega's en je leidinggevende? Hoe is de sfeer? Als je weet: mijn brein werkt zo en ik heb meer dan anderen nood aan een positieve, steunende omgeving, moet je daar rekening mee houden, want het zal nooit lukken om je aan te passen aan negatieve sfeer."

**Eigenlijk zou iedereen dit moeten weten, zeker leidinggevenden. Maar dat is niet zo.**

"Nee. Maar dat geldt voor geen enkel neurodivergent brein. Mensen met ADHD of ASS hebben ook een brein dat anders functioneert. Onze maatschappij is *onesize fits all*, maar het ideaal zou zijn: een neuro-inclusieve maatschappij waarin rekening wordt gehouden met alle types van informatieverwerking, zelfs met chronotype – ben je een ochtendmens of avondmens? – en gezinssituatie. Beeld je eens in, hoeveel stress zou dan wegvallen? Gelukkig is er in het bedrijfsleven wel het een en het ander aan het evolueren. En uiteindelijk heb je de regie zelf in handen. Je kunt altijd beslissen of je ergens blijft of niet. Als je weet wat je nodig hebt, heb dan het respect voor jezelf om ernaar te handelen."

*Hoogsensitief omgaan met stress, Borgerhoff & Lamberigts, 336 blz.*



Meer info: [www.vanstressnaarveerkracht.be](http://www.vanstressnaarveerkracht.be)