

3 HOOGSENSITIVITEIT

Hoogsensitiviteit is, zoals soms verkeerdelijk wordt gedacht, géén ziekte of stoornis, maar een persoonlijkheidskenmerk dat – afhankelijk van hoe je ermee omgaat – een troef of een last kan zijn.

Hoogsensitiviteit lijkt een vrij recent fenomeen, maar het werd in 1996 al beschreven door psycholoog **Elaine Aron** in de bestseller 'The Highly Sensitive Person'. En meer dan honderd jaar geleden, noteert Séverine Van De Voorde in haar boek 'Hoogsensitief omgaan met stress', had de beroemde psychiater **Carl Jung** het al over een aangeboren gevoeligheid.

Van De Voorde is doctor in de psychologie en heeft het als onderzoeker, experte, auteur en ervaringsdeskundige tot haar missie gemaakt om het vaak verkeerde beeld van hoogsensitiviteit bij te stellen én hoogsensitieve personen te tonen hoe ze het beste uit zichzelf kunnen halen. En hoe ze allerlei op de loer liggende psychische en lichamelijke klachten kunnen vermijden.

Wie hoogsensitief is of denkt te zijn, bevindt zich overigens in goed gezelschap: niet ongetalenteerde dames als **Nicole Kidman**, **Lorde** en **Alanis Morissette** hebben al openlijk over hun hoogsensitiviteit gesproken. En, kleine domper: **Kanye West** óók. Al valt niet uit te sluiten dat bij die laatste wat andere draden niet helemaal vastzitten.

SÉVERINE VAN DE VOORDE «Hoogsensitieve personen of hsp's, zoals ze weleens worden

Ergert u zich snel aan geluiden, geuren of dat vervelend schurende etiketje in uw trui? Of kunt u net buitengewoon genieten van een goed boek, een wandeling in de natuur, muziek of ander moois? Pikt u snel emoties van anderen op? Dan zou het weleens kunnen dat u hoogsensitief bent. Séverine Van De Voorde legt de vinger uiterst behoedzaam op de zere plek.

MARC VAN SPRINGEL / FOTO'S GEERT VAN DE VELDE

genoemd, hebben een heel pakket kenmerkende persoonlijkheidseigenschappen. Omdat die het gevolg zijn van een andere werking van het brein kun je het ook als een neurodivergentie (een overkoepelende term voor de verschillende van de norm afwijkende manieren waarop iemands brein kan functioneren, red.) beschouwen.

»Eigenlijk is hoogsensitiviteit een overlevingsstrategie, met zowel voor- als nadelen. Dat het bij 20 procent van de bevolking voorkomt en nog altijd niet uit het maatschappelijke beeld is verdwenen, bewijst ook dat het evolutionair gezien een belangrijke eigenschap was.

»Het zijn mensen die pauzeren voor ze actie ondernemen, doordachte beslissingen nemen, wikken en wegen, en alle informatie willen meenemen. Hsp's zien het grotere plaatje: ze zien kansen, maar ook gevaar. In de oertijd, toen het leven vooral een overlevingsstrijd was, waren dat heel nuttige kwaliteiten. Zeker in combinatie met mensen die wel impulsiever en rechtlijniger zijn, en sneller beslissingen nemen. Maar ook in de moderne samenleving zijn het eigenschappen die goed van pas komen.»

HUMO Is hoogsensitiviteit erfelijk?

VAN DE VOORDE «We zien dat het in families voorkomt, dus er is een sterke erfelijke factor. Je wordt er ook mee geboren. Dat is nog zo'n wijdverbreid misver-

stand: het is niet iets dat je op latere leeftijd kunt ontwikkelen door pakweg een ingrijpende levensgebeurtenis of stress. Je hebt het of je hebt het niet.»

HUMO De meeste mensen zullen hoogsensitiviteit vooral met overprikkeling of overgevoeligheid associëren.

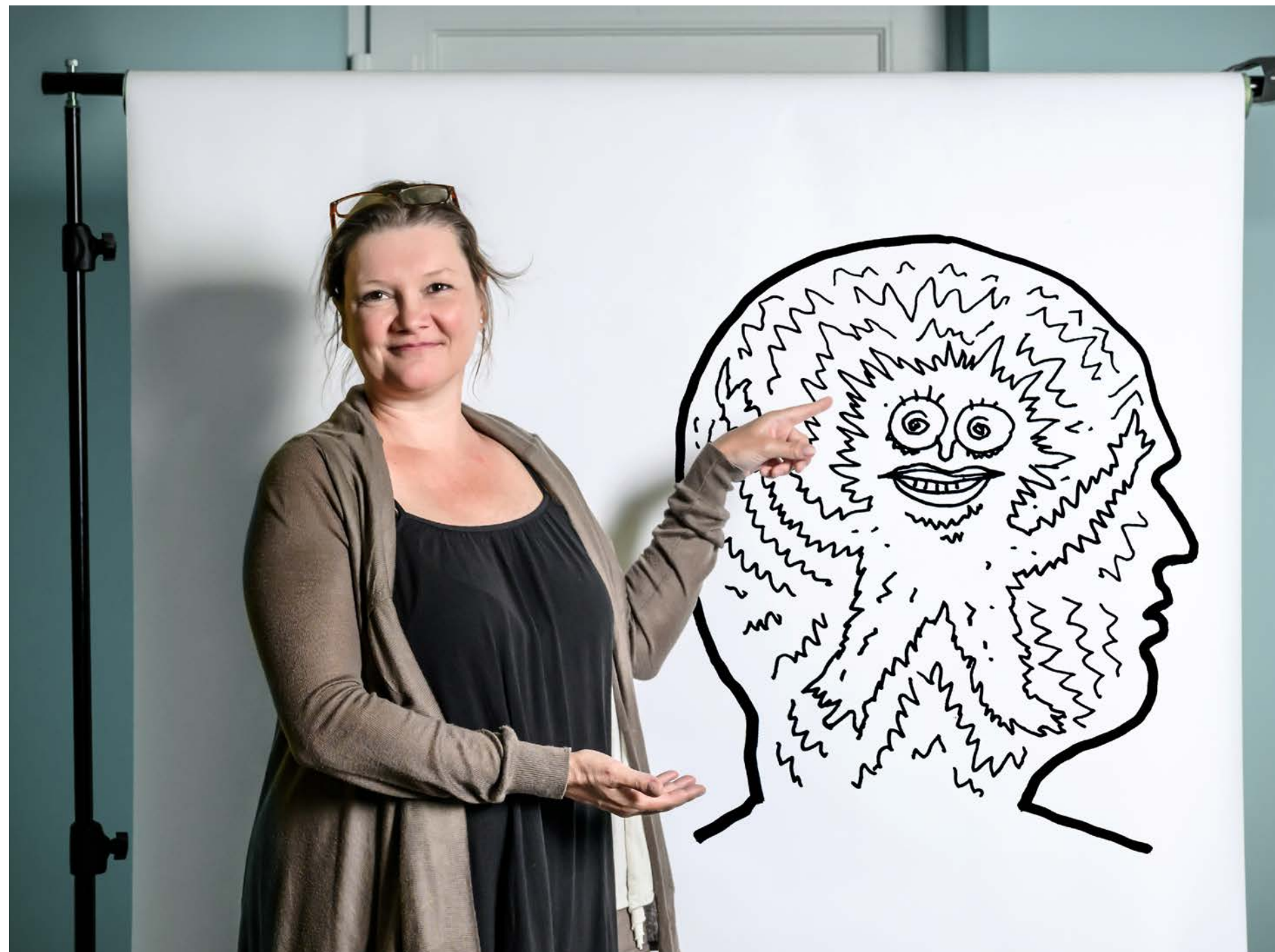
VAN DE VOORDE «Als je stress ervaart, is het stressbrein zo overbelast dat het emoties en impulsen niet meer onder controle kan houden. Met als gevolg zintuiglijke overprikkeling, overgevoeligheid, overemotioneel reageren, prikkelbaarheid... Als je er als hoogsensitief persoon voor zorgt dat je geen stress hebt, heb je daar geen last van. Het zijn dus niet noodzakelijk kenmerken die bij hoogsensitiviteit horen. De kern is eigenlijk dat je brein anders werkt.»

HUMO Wat is er anders in de hersenen van hsp's?

VAN DE VOORDE «Vroeger zei men weleens dat de filter van de hersenen – daarmee bedoelde men dan de thalamus (een soort schakelstation in de hersenen dat onder andere bepaalt welke door de zintuigen opgepikte informatie wordt doorgestuurd en welke niet, red.) – minder goed werkt bij hoogsensitieve mensen, maar uit hersenonderzoek blijkt dat er daar eigenlijk geen verschillen zijn.»

HUMO Waar zitten die dan wel?

VAN DE VOORDE «Bij hoogsensitiviteit verwerkt het brein informatie grondiger en complexer. En er worden daarbij meer her-



sengebieden ingeschakeld. Met name de complexere verwerkingsgebieden die bij anderen minder snel worden geactiveerd.

»Ook het zenuwstelsel is bij hsp's fijner afgesteld. Ze merken signalen vanuit de omgeving en het eigen lichaam sneller op en ervaren die intenser. Dat heeft te maken met de fameuze nervus vagus (een belangrijke zenuw verantwoordelijk voor het regelen van onbewust aangestuurde functies zoals de ademhaling, de

‘Je kunt niet plots op latere leeftijd hoogsensitief worden. Je hebt het of je hebt het niet’

► hartslag en de spijsvertering, red.), de verbinding tussen de organen en het brein, maar ook tussen de zintuigen en het brein.

»Dat proces is op de achtergrond voortdurend onbewust actief. Voortdurend ontvangen we signalen uit ons lichaam en uit de omgeving. Is er iets relevant, dan zal het brein ervoor zorgen dat we erop reageren. Bij hsp's is die activiteit hoger, waardoor zij sneller lichamelijke signalen oppikken, maar ook gevaar uit de omgeving. Hsp's hebben daardoor een sterk ontwikkelde intuïtie en een sterk innerlijk kompas.

»Hsp's voelen ook sneller de emoties van anderen aan, en kunnen daar bijvoorbeeld op inspelen door hun stem of houding aan te passen, en zo anderen te kalmeren. Niet toevallig zie je vaak hoogsensitiviteit bij psychologen.»

Fontein

HUMO Die fijnere afstelling van het zenuwstelsel heeft zowel positieve als negatieve kanten: hoogsensitieve personen kunnen intenser genieten van leuke of mooie ervaringen, maar kunnen ook snel overprikkeld raken.

VANDEVOORDE «Klopt. Ze kunnen zintuiglijk overprikkeld raken door geluiden, geuren, smaken of zelfs een labeltje van een kledingstuk of de textuur van een stof. Maar ook emotioneel, door eigen gedachten of emoties, en door de emoties van anderen – dat noemen we emotionele besmetting.

»Anderzijds kunnen ze intens genieten van dingen als kunst, natuur, muziek, literatuur, eten... Logisch: als je meer nuances kunt oppikken, kan dat ook je genot verhogen. Alles wordt uitvergroot, zowel positieve als negatieve prikkels.» **HUMO** Hoogsensitiviteit is nog altijd geen wetenschappelijk erkende diagnose en ze wordt weleens als een modeverschijnsel weggezet. Volgens sommige experts gaat het gewoon om mensen die wat gevoeliger zijn

dan anderen en plakt men een duur label op wat eigenlijk een heel normale variatie is.

VANDEVOORDE «Dat ze bestaat, is ondertussen wel uitgebreid aangetoond. Er zijn wereldwijd al meer dan vijfhonderd wetenschappelijke publicaties over verschenen. Je hebt natuurlijk altijd mensen die niet openstaan voor nieuwe kennis, misschien omdat ze dan hun mening moeten bijstellen. Dat is jammer.

»Het gaat bij hoogsensitiviteit trouwens niet per se om een hogere gevoeligheid: hsp's die weten hoe ze ermee moeten omgaan, staan net supersterk. Dat zijn keiharde en capabele leiders, visionairen, mensen die net heel stevig in hun schoenen staan en heel flexibel en veerkrachtig zijn. Het doet een beetje denken aan hoogbegaafdheid, maar dan zonder de hogere intelligentie. Mensen met hoogbegaafdheid zijn trouwens bijna per definitie ook hoogsensitief. De gedragskenmerken vertonen veel gelijkenissen.»

HUMO Ze komt evenveel voor bij mannen als bij vrouwen. Al lijkt dat niet zo, omdat mannen er niet zo snel voor zullen uitkomen.

‘Zolang hoogsensitiviteit met overgevoeligheid wordt geassocieerd, is dat voor mannen heel confronterend’

VANDEVOORDE «Zolang er een stigma op kleeft en hoogsensitiviteit met overgevoeligheid wordt geassocieerd, is dat voor mannen heel confronterend, gezien de normen die er in onze cultuur voor hen gelden. Mannen moeten sterk zijn. Gevoeligheid en zeker overgevoeligheid betekenen zwakheid.

»Mochten ze een correcter beeld hebben van wat hoogsensitiviteit is, zouden mannen ze sneller bij zichzelf herken-

nen en zich er misschien minder voor schamen. Of het niet als iets typisch vrouwelijks zien.»

HUMO Wat zijn de belangrijkste voordelen van hoogsensitiviteit?

VANDEVOORDE «De drie kern eigenschappen zijn een sterke opmerksaamheid, waardoor je meer details oppikt, een diepgaander en complexere verwerking van informatie die ervoor zorgt dat je meer linken en verbanden ziet, en een sterke sociale intuïtie. Vooral de combinatie van die drie kenmerken is een grote troef.

»Zo zullen hoogsensitieve personen sneller dan anderen doorhebben dat twee mensen een relatie hebben op het werk. Ze zijn sterk in verbanden leggen met informatie uit het verleden, zodat ze uit fouten kunnen leren, maar kunnen zich ook levendig voorstellen hoe iets er in de toekomst kan uitzien of zal aflopen. Ze zien vaak snel de volledige puzzel terwijl de rest enkel losse stukjes ziet. Ze kunnen dus goed anticiperen op mogelijkheden én moeilijkheden. Terwijl anderen serieel denken, denken hsp's heel

bepaald netwerk in het brein, het *default mode*-netwerk, dat bij hen actiever is. Daarom zijn zowel mensen met ADHD als hoogsensitieve personen heel goed in out of the box denken en creatieve oplossingen voor problemen vinden.» **HUMO** Sommigen hebben wat u een popcornbrein noemt.

VANDEVOORDE «Daarmee bedoel ik dat je gedachten alle kanten op schieten. Je denkt over één ding na en voor je het weet, zit je ergens helemaal anders. Maar ook een brein als ideeëfontein, een vuurwerk van ideeën en gedachten, waardoor die mensen vaak bij iets unieks uitkomen, iets wat anderen nooit zouden kunnen bedenken.»



PAARDENBLOEM **HUMO** Hoogsensitiviteit heeft helaas niet alleen voordelen. Hsp's zijn veel gevoeliger voor stress en allerlei psychische klachten.

VANDEVOORDE «Dat hangt vooral af van de context. Als je in een passende omgeving leeft en werkt, zul je dat risico niet lopen. Hoogsensitiviteit wordt in de wetenschappelijke literatuur ook omgevings sensitiviteit genoemd. In toxische omgevingen zul je sneller last hebben

van stress en veel meer klachten ontwikkelen. Omgekeerd zul je van een warme, veilige en ondersteunende omgeving waarin je helemaal jezelf kunt zijn net meer dan gemiddeld profiteren.

»Vaak wordt het vergeleken met het verschil tussen orchideeën en paardenbloemen. Paardenbloemen bloeien overal, het geeft niet als het eens misgaat. Hoogsensitieve mensen floreren net als orchideeën alleen in de juiste omstandigheden. Dan bloeien ze open, kunnen ze uitblinken en heel gedreven zijn. Maar in een toxische omgeving hebben ze veel meer problemen dan gemiddeld.» **HUMO** Waarom zijn hoogsensitieve personen zo gevoelig voor stress?

VANDEVOORDE «Stress is eigenlijk een reactie op prikkels. Omdat hsp's meer prikkels binnenkrijgen en verwerken, wordt hun stresssysteem ook vaker geactiveerd. Als je tussendoor voldoende tijd neemt, kun je vermijden dat het stresssysteem overbelast raakt.

»Daarnaast pikt hun zenuwstelsel voortdurend meer prikkels op waar ze mogelijk op moeten reageren. En er zijn ook een aantal typische stressoren

die voor hoogsensitieve personen veel intenser binnenkomen, door de manier waarop zij naar de wereld kijken: onrecht, de sfeer in de groep, het humeur van andere mensen...

»Vaak merken mensen pas dat ze hoogsensitief zijn wanneer er problemen ontstaan. Velen weten het nooit, omdat ze heel sensitief zijn opgevoed door hun ouders: ze mochten keuzes maken die aansluiten bij hun natuurlijke kwaliteiten. Mensen vragen zich pas af wat er aan de hand is wanneer ze vastlopen, en dat is meestal door een mismatch met de omgeving. Burnout komt veel vaker voor bij hoogsensitieve personen. Meer dan de helft krijgt ermee te maken.»

HUMO Een ander kenmerk is dat ze heel gevoelig zijn voor afwijzing.

VANDEVOORDE «Alle neurodivergente profielen – dus ook mensen met ADHD, autisme, of hoogbegaafdheid – lopen op dat vlak een hoger risico, omdat hun brein anders werkt. Daardoor kunnen ze niet spontaan aan de neurotypische verwachtingen voldoen. Als je opgroeit in een gezin waar je dat wel kunt, zul je die gevoeligheid niet ontwikkelen. Het is dus geen

eigenschap die inherent is aan hoogsensitiviteit. Het is een gevolg van het niet respecteren van je behoeften, voortdurend te moeten horen dat je maar normaal moet doen, dat je niet theatraal of ingewikkeld moet doen of dat je spoken ziet.

»Als je voortdurend te horen krijgt dat wat je bent niet oké is, dat dat niet is wat in onze maatschappij verwacht wordt, ga je je op den duur zo gedragen dat je wel liefde en aandacht krijgt en niet wordt gestraft. Je doet wat anderen van je verwachten en je bent daar constant alert voor.

»Hoogsensitieve personen zijn heel gevoelig voor de verwachtingen van anderen. Ze denken snel dat ze iets niet goed hebben gedaan, terwijl ze het vanwege hun sterke plichtsbewustzijn net supergoed willen doen. Het gevolg is een ongezon perfectionisme en de dwangmatige neiging om te pleasen: zo gaan mensen hun persoonlijkheid volledig onderdrukken en enkel doen waar ze aandacht en goedkeuring voor krijgen.

»Ze hebben zoveel angst om afgewezen te worden dat ze er op den duur de hele tijd mee bezig zijn. Ben ik wel goed genoeg? Ben ik wel oké? Heb ik geen fout gemaakt? Heb ik niks verkeerd gezegd? Als je voortdurend zo in de wereld moet staan en jezelf moet verstoppen, geeft dat natuurlijk enorm veel stress. Het vreet energie.

»Afwijzingsgevoeligheid kan ook ontstaan als je als kind niet naar je eigen behoeften kunt luisteren. Kinderen hebben soms meer nood aan rust, moeten van hun ouders vaak van de ene naar de andere hobby. Of naar het zoveelste feestje, terwijl ze eigenlijk liever thuis in hun pyjama een boekje zouden lezen.

»Omdat ze anders reageren en anders in de wereld staan zijn de meeste neurodivergente kinderen ook kwetsbaarder voor pesten. Dat kan zo'n zware

impact hebben dat je ook later vooral doet wat je denkt te moeten doen. En dus niet wat het beste voor je is, of wat je zelf nodig hebt.»

HUMO Is het belangrijk om te weten of je hoogsensitief bent?

VANDEVOORDE «Als je er weinig last van ondervindt, bijvoorbeeld omdat je in een goeie thuisomgeving bent opgegroeid en hebt geleerd hoe ermee om te gaan, maakt het niet veel uit. Het kan wel interessant zijn om te snappen waarom jij dingen ziet die anderen niet zien. Dan kun je milder en compassiever zijn voor andere mensen. En je er niet aan storen dat bepaalde dingen hen ontgaan. Of dat ze minder bezig lijken met het grotere plaatje.»

HUMO Om te vermijden dat ze allerlei lichamelijke en mentale klachten ontwikkelen, schrijft u, is het belangrijk dat hsp's hun leven zo inrichten dat ze de valkuilen van hoogsensitiviteit – overprikkeling en chronische stress – kunnen omzeilen en hun sterke kanten, zoals creativiteit en intuïtie, in hun voordeel gebruiken. Hoe doe je dat concreet?

VANDEVOORDE «Het is belangrijk om te leren herkennen wat bij jou stress kan triggeren. En dat je dat leert te vermijden of te verminderen. Als bepaalde taken je enorm veel energie kosten of stress bezorgen, bekijk dan of je jezelf daarvan kunt verlossen. Zorg ervoor dat je je eigen stresssignalen snel oppikt, zodat je snel kunt reageren. Stress is niet te vermijden – het is ook nodig, want je kunt pas actie ondernemen wanneer je stresssysteem wordt geactiveerd – maar je kunt je stress wel onder controle proberen te houden of doen dalen als het te veel wordt.

»Dat kan door op je ademhaling te letten, een blokje om te lopen om tot rust te komen, af en toe tijd te nemen voor wat reflectie en bezinning, en tussendoor meer pauzes te nemen. Dat hoeft niet lang te zijn: een

► paar stappen naar de waterkoeler of een korte ademhalingsoefening kan al volstaan. Dat moet trouwens iedereen doen. We zijn allemaal overprikkeld.

Maar voor iemand die hoogsensitief is, geldt dat maal duizend.

»Leer als hsp ook om je grenzen te stellen en op tijd nee te zeggen. Maak bewuste keuzes, doe wat je goed kunt en graag doet en niet alleen waarmee je anderen denkt te pleasen. En omring je met mensen die je waarderen voor wie je bent en die je niet de hele tijd beoordelen of veroordelen.»

KANARIE

HUMO Bieke Geenen, zelf een hsp, moeder van een hoogsensitief zoon en auteur van 'Hoogsensitief ouderschap', zei ergens dat ze soms een koptelefoon met noisecancelling opzet. En dat ze samen met haar zoon af en toe ontlaadt op keiharde techno.

VANDEVOORDE «Het gaat erom je eigen toolbox samen te stellen. Probeer van alles uit en doe de dingen die voor jou werken. Zo'n koptelefoon draag je wel best geen acht uur aan een stuk, omdat je brein dan net sensitiever wordt en op zoek gaat naar prikkels. Maar voor kortere tijd – als je een verslag moet afwerken en je kunt je door het omgevingslawaaï niet concentreren, of je hebt even rust nodig – is het natuurlijk een perfect instrument.

»Zit je op het werk in een landschapskantoor, buffer dan de overvloed aan prikkels door een concentratiescherm, of zoek een rustiger hoekje op. Of probeer zoveel mogelijk thuis te werken.»

HUMO De meeste hsp's vermijden sterke prikkels zoveel mogelijk, maar ongeveer een kwart van de hoogsensitieve personen heeft net veel prikkels nodig.

VANDEVOORDE «De zogenaamde *high-sensation seekers*. Zij hebben een sterke drang naar afwisseling en hebben nieuwe en inten-

se ervaringen nodig. Ze zijn snel *onderprikkeld*. Als het niet intens genoeg is, raken ze verveeld. Bij die groep is de evenwichtsoefening nog moeilijker. Ze leven als het ware met één voet op het gaspedaal en één voet op de rem. Ze moeten voldoende uitdaging en variatie hebben, maar ook uitkijken dat ze niet overprikkeld raken.

»Je hebt ook introverte *high-sensation seekers*, die heel intense mentale prikkels nodig hebben. Ze verdiepen zich in filosofie of leren nieuwe talen. Ook zij zijn voortdurend op zoek naar nieuwe dingen, alleen willen ze die in hun eentje ervaren.»

HUMO Hoogsensitieve personen kunnen de rol van kanarie in de koolmijn vervullen: in een steeds veeleisender en sneller maatschappij zijn zij de eersten die afhaken. Ze kunnen ook de voortrekkers zijn van een beweging om de burn-out-epidemie een halt toe te roepen, stelt u.

VANDEVOORDE «Eigenlijk zijn alle neurodivergente mensen kanaries in de koolmijn. Iedereen die een ietwat anders werkend brein heeft, ervaart meer impact van de hectische maatschappij waarin we vandaag leven. Bij die groep komt burn-out ook veel vaker voor.

»Het gaat veel te snel. Er is veel te veel input. Wij worden constant gebombardeerd door wat ik mentale tijgers noem: ze bespringen ons niet meer vanuit het struikgewas, zoals in de oertijd, maar vanuit ons hoofd. Files, deadlines, kritiek, verwachtingen... Ons brein wordt voortdurend geactiveerd om

‘Er zijn mensen die wat zijn doorgeschoten en hun neurodivergentie als een superkracht beschouwen. Daar schieten we niets mee op’



'Burn-out komt veel vaker voor bij hoogsensitieve personen. Meer dan de helft krijgt ermee te maken.'

actie te ondernemen, maar we lopen niet meer weg van onze mentale tijgers. Iedereen zou moeten leren hoe je dat stresssysteem kunt kalmeren, want het gebeurt niet meer automatisch. Liefst 85 procent van de bevolking is chronisch overprikkeld.

»De maatschappij zal niet meer veranderen. Maar hoe je met je lichaam en je stressbrein omgaat, heb je wél zelf in de hand. Alleen weten mensen dat niet.»

HUMO Terwijl de samenleving alleen maar drukker, gejaagder en harder wordt.

VANDEVOORDE «Het vraagt heel veel zelfvertrouwen en zelfkennis om tegen de stroom te durven ingaan, maar je hoeft geen machteloos slachtoffer te zijn. Je móét niet mee met al die dingen. Je moet niet 24/24 online zijn, na acht uur je mails nog beantwoorden en in het weekend van hot naar haar hollen, zodat je zondagavond nog méér uitgeput bent. Je kunt heel veel keuzes zelf maken. Mensen zitten in die dolle ratrace en zien zelfs niet meer dat ze eruit kunnen stappen, maar dat kan perfect. Dan word je een toeschouwer van de ratrace. Héél boeiend. En een stuk minder vermoeiend (*lacht*).»

HUMO Hoogsensitiviteit wordt nog te vaak als een last en te weinig als een waardevolle eigenschap gezien, vindt u.

VANDEVOORDE «Dat komt door dat verkeerde beeld van hsp's als

weinig verdraagzame, overprikkelde, overgevoelige en snel emotioneel uit het lood geslagen mensen. Terwijl het vooral een pakket sterke eigenschappen is. Hopelijk is dat beeld bij dezen een beetje bijgesteld.»

HUMO Misschien een probleem is de vooral online gedijende community van zelfhulpgroepen, niet noodzakelijk gekwalificeerde coaches en zelfverklaarde Insta- en Tiktoktherapeuten die hoogsensitiviteit propageren als een supergave, en hsp's als een nieuwe, hogere mensensoort. **VANDEVOORDE** «Ik vrees dat dat een uitwas is van de neurodiversiteitsbeweging. Het is goed dat we erkennen dat we allemaal verschillend zijn en dat bij sommigen het brein anders functioneert. En dat die mensen veel kwaliteiten hebben waar we rekening mee moeten houden, voor henzelf en voor de samenleving.

»Maar er zijn inderdaad mensen die wat zijn doorgeschoten, zich boven anderen verheven voelen en hun neurodivergentie als een soort superkracht beschouwen. Dat is het andere uiterste en daar schieten we niks mee op.»

HUMO Het is geen officiële diagnose. Wat kun je dan doen als je vermoedt dat je hoogsensitief bent?

VANDEVOORDE «Je hebt natuurlijk wel professionals die hoogsensitiviteit heel goed kennen en die samen met jou een aantal eigenschappen kunnen overlopen en nagaan of je bij dat profiel past.

»Verder is hoogsensitiviteit ook maar een label. Vooral belangrijk is om ze te zien als een eigenschap die je kunt leren begrijpen, respecteren en verzorgen. En om te weten hoe je je leven best inricht om van je hoogsensitiviteit geen last te maken, maar ze in je voordeel te gebruiken en te bloeien als nooit tevoren.» **H**

VOLGENDE WEEK: bipolaire stoornis.

Israël had spijt van zijn misselijke daden, maar 's anderendaags deed hij vrolijk verder

Rinus Israël is overleden. De geboren

Amsterdammer was in de jaren 70 van de vorige eeuw aanvoerder en libero van het Rotterdamse Feyenoord, de eerste Nederlandse winnaar van de Europacup en de Wereldcup, nu Champions League en FIFA Club World Cup. Zijn bijnaam was IJzeren Rinus. Maar vóór we ingaan op zijn

schrikwekkende stijl van verdedigen: aandacht voor zijn 'streep'. Hij trapt een bal weg, u kent dat wel, we kunnen het allemaal. Zijn bal vliegt, zestig centimeter boven het gras, veertig meter ver. Tegen het einde daalt de streep zodanig precies dat de ontvanger slechts de binnenkant van zijn voet een beetje hoeft te heffen voor de perfecte aanname en de voortzetting van de tegenaanval.

Israël was niet slechts wagens zijn schier ongeëvenaarde traptechniek een imposante centrale verdediger, hij stond ook bekend om zijn intens gemene spel. Voor hem was een tackle geen tackle als er geen lichaamsdelen van de tegenstrever werden 'meegenomen'. Killen die handel. 's Avonds, thuis bij Greetje, had Rinus spijt van zijn misselijke daden, maar de volgende dag deed hij fris en vrolijk weer hetzelfde op de training van Feyenoord, waar vooral jonge, veelbelovende talenten moesten oppassen dat ze niet door ome Rinus in de knop werden gebroken.

Buiten het veld was Israël een zachtmoedige, bescheiden man. En een humorist. In zijn nadagen bij Excelsior werd ik nog eens met die mooie eigenschappen geconfronteerd. Wij hadden na allerlei operaties beiden een lange revalidatie



met inzinkingen achter de rug en konden eindelijk weer een heuse wedstrijd aan. De aanvoerders, Israël en ondergetekende, wensten elkaar na de toss succes, en toen deed ik in naam van Ajax nog de aftrap vóór ik het bewustzijn verloor. Israël had zich met een zogenaamde 'Afrikaanse' bloktaackle met gestrekte benen

diep in me geboord. Toen ik weer bijkwam, zei hij: 'Jij hep toch een verrotte knie? Nou dan. Ik dacht dus: dáár moet ik hem pakken, zodat we verder geen last hebben van die Mulder.'

Naast het veld was Rinus Israël een zeer aimabel mens. Nederland herdacht met groot respect de persoon Israël en zijn betekenis voor Feyenoord, in Belgische kranten las ik geen woord over zijn dood. Israël, één van de allerbeste verdedigers die de wereld ooit heeft gekend, was over de grens een nobody, net als trouwens de grote Belgische centrale verdedigers die ik heb gekend: Nico Dewalque van Standard, Laurent Verbiest en Martin Lippens van Anderlecht.

Club Brugge had destijds in het hart van de verdediging Kurt Axelsson, een grandioze en sportieve speler die niet vervelend tegen je babbelde, wat stoppers meestal met tegenstanders

doen om ze 'uit hun spel te halen'. Ik vraag me af wat er van de allereerste profvoetballer van Club Brugge en dierbare bespeler van het oude De Klokke is geworden. Politicus? Forellenkweker? Ik schrik. Kurt Axelsson is in 1984 op 43-jarige leeftijd bij een auto-ongeluk om het leven gekomen. Ontroerend: hij is vlak bij het Jan Breydelstadion begraven, op het kerkhof van Sint-Andries.



Jan Mulder scoort vanuit de tribune nog eleganter dan indertijd op het voetbalveld.