



Sabine Vanquaille. FOTO PATRICK DE ROO

“Hoogsensitieve mensen zijn niet gestoord”

Antwerpse Sabine Vanquaille toont met voorstelling ‘Kus de kikker’ waarom hooggevoeligheid een kracht kan zijn

In haar voorstelling *Kus de kikker* leert Sabine Vanquaille hooggevoelige mensen om het beste uit zichzelf te halen: hoe ze zichzelf moeten beschermen en hoe ze klachten kunnen ombuigen in krachten. “We moeten weer onszelf durven te zijn.”

Het loopt storm voor de voorstelling *Kus de kikker* en ook de vervolgworkshops zijn snel volgeboekt. De Antwerpse Sabine Vanquaille (45), die sinds zeven jaar als coach hooggevoelige mensen begeleidt, heeft een extreem drukke periode achter de rug. “Het plan was om tegen maart mijn boek over sensitief opvoeden klaar te hebben, maar dat is me niet gelukt. Mensen gaan voor. En dat boek zal er nog wel komen.”

Geen hype

Hooggevoeligheid lijkt nog maar net uitgevonden. Een modewoord dat mee in de flow zit van de hype rond burn-outs. “Maar het is geen hype”, corrigeert Vanquaille van achter een zachte gemberthee in haar praktijk in Edegem. “Een op de vijf is hoogsensitief, maar de meeste mensen weten het niet. In onze wereld moet alles snel gaan. Van jongs af aan leren we sterk te zijn, vol te houden en hard te werken. Kan je daar niet mee om, dan is er iets mis met je, alsof je gestoord bent. Maar dat klopt niet. Hooggevoelige mensen zijn niet gestoord, wel verstoord. Vaak worstelen ze hun hele leven met anders zijn. En om dat anders zijn te compenseren, gaan ze overpresteren en zichzelf opofferen. Door soms jarenlang de eigen emoties uit te schakelen, loopt het fout. Angstremmers en antidepressiva helpen dan niet. Intense gevoelens en behoeften moet je niet uit de weg gaan.”

● **Je werkte als marketingmanager voor grote bedrijven als Ogilvy en Johnson & Johnson. Tot je in 2006 tegen een burn-out aanliep. Wat is er precies gebeurd?**

Sabine Vanquaille: Ik voelde me al een tijdje niet fit, maar ik negeerde dat. Awards en prijzen herinnerden me er voortdurend aan hoe goed ik wel bezig was. Ik had werkelijk alles: geld, een partner, een kind, een mooi huis, en veel vrienden. Ik had alles, behalve tijd, want ik was altijd gehaast. En opeens ging het licht uit. Letterlijk. Ik weet nog precies waar ik was: in de Delhaize voor een pak cornflakes. Ik weet niet meer hoe ik bij de kassa ben geraakt.

● **Twee jaar eerder had je ontdekt dat je hoogsensitief was.**

Ik was een doodgevoorn meisje, maar toch heb ik me altijd een beetje anders gevoeld. Ik was gevoeliger en merkte meer dingen op dan anderen. Als kind wilde ik psycholoog of tolk worden, maar dat mocht ik niet. Dus ben ik maar handels- en financiële wetenschappen gaan studeren. Ik vond een drukke job in een harde wer-



SABINE VANQUAILLE

Hoogsensitieve coach

“Ik had geld, een partner, een kind, een mooi huis en veel vrienden. Tot opeens het licht uitging. In de Delhaize, voor een pak cornflakes. Ik weet niet meer hoe ik bij de kassa geraakt ben.”

“Voor werkgevers zijn hoogsensitieve mensen een zegen. Ze voelen dingen sneller aan en merken het snel op als er iets misloopt. Een beetje zoals een kanarie gas kan detecteren in een steenkoolmijn.”

reld en dat lukte me prima. Pas na vijftien jaar heb ik ontdekt dat die job niet écht mijn ding was. Ik wist niet hoe ik naar mijn hart moest luisteren, alleen naar wat ik dacht dat anderen van mij verwachtten. Typisch iets voor hoogsensitieven.

● **Wat is hoogsensitiviteit nu precies?**

Geen ziekte of stoornis, maar een aangeboren gave. Het lichaam van hooggevoelige mensen is meer ontvankelijk voor prikkels. Ze zullen geluiden, smaken en geuren veel intenser en massaler oppikken. Suiker en koffie werken als een rode lap, een vrachtwagen klinkt als een straaljager. Hooggevoelige mensen hebben vaak een groot inlevingsvermogen. Ze kunnen moeilijk ‘nee’ zeggen, ze vangen non-verbale signalen zeer snel op, hebben oog voor detail, hebben een sterk ontwikkelde intuïtie en kunnen niet tegen onrechtvaardigheid. Op een feestje of meeting zullen ze snel aanvoelen dat er iets niet juist zit. En omdat ze een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, zullen ze aan die negatieve sfeer snel iets willen doen.

● **Dat klinkt vooral als een arsenaal aan kwaliteiten. Waarom lopen hooggevoelige mensen dan zo vaak tegen een burn-out aan?**

Omdat ze het gevoel hebben dat ze niet mogen zijn wie ze zijn. Ze hebben de kwaliteiten weggenomen omdat ze denken dat ze zwakheden hebben. Toen ik mijn burn-out kreeg, was ik totaal ontredder. Ik merkte dat mijn lichaam op vele vlakken verstoord was en dat een weekje rust me er niet bovenop zou helpen. Ik was beschaamd, want in mijn ogen had ik het opgegeven. Ik sloot mij op en wilde niemand zien, want dan zou ik moeten uitleggen dat ik het niet meer aankon. Ik ben dan intensief in therapie gegaan, heb veel cursussen gevolgd en heb zo geleerd dat ik dankzij mijn

hoogsensitiviteit niet zwak, maar sterk was.

● **Je hebt je leven vervolgens drastisch omgegooid en werd coach met de bedoeling om lotgenoten te helpen.**

Dankzij die burn-out heb ik mijn missie gevonden: mensen zonder filter, zoals ikzelf, leren filteren. Zodat ze weer authentiek en zichzelf zijn. Wouter Torfs, CEO van Schoenen Torfs, heeft ooit gezegd dat veel mensen gaan werken en samen met hun jas hun authenticiteit aan de kapstok hangen. Ze gebruiken op de werkvloer alleen hun capaciteiten en niet wie ze echt zijn. Hoogsensitieven dragen maskers om zichzelf te beschermen. Ze springen als kikkers altijd maar hoger. Want ze krijgen graag een kroontje als beloning voor hun harde werk.

● **Wat doe je precies in *Kus de kikker*?**

Aan de hand van technieken en oefeningen zoals meditatie haal ik uit die drukke kikker de prins of prinses naar boven. Want die drukke kikker blaast zichzelf zo fel op dat hij niet meer ziet wie hij werkelijk is en wat hem gelukkig maakt. Met *Kus de kikker* leer ik mensen het beste uit zichzelf te halen. Niet het beste van zichzelf te maken. Dat is een groot verschil.

● **Hooggevoelig zijn wordt vaak gelinkt aan ADHD, ADD en zelfs aan autisme. Lukt het een het ander uit?**

Helemaal niet. Als er fout wordt omgegaan met hoogsensitieve kinderen kan dat wel felle reacties uitlokken: ze beginnen te roepen of worden zelfs agressief. Of het tegendeel: ze sluiten zich af, reageren onverschillig en worden depressief. Die reacties zijn gezonde reacties op een ongezonde situatie. Want de kinderen worden chronisch overprikkeld. Toch zien we die reacties als verkeerd en dan grijpen we naar medicatie. Terwijl zo'n kind gewoon af en

toe een pauze nodig heeft, zonder prikkels.

● **Geef eens een concreet voorbeeld.**

Een kind kan last hebben van een piepende stoel of een prikkelend etiket in zijn kledingstuk. Neem dat ernstig en blok dat kind niet af met een “niet flauw zijn”. Hooggevoelige kinderen willen ook alles zeer goed doen. Dus: kondig toetsen of een uitstapje op voorhand aan, zodat ze zich kunnen voorbereiden. Of laat hen iets vroeger opstaan, waardoor het er's ochtends minder hectisch aan toe gaat en ze meer tijd hebben om zich klaar te maken.

● **Hoe moet een werkgever omgaan met hooggevoelige werknemers?**

Voor werkgevers zijn hoogsensitieven een zegen om mee te werken. Ze voelen dingen sneller aan en merken het gauw op als er iets mis is. Een beetje zoals een kanarie gassen detecteerde in een steenkoolmijn. Bovendien zijn ze eerlijk, trouw en correct en denken ze *out of the box*. Wie werkt met hooggevoelige medewerkers kan rekening houden met kleine dingen: een korte pauze op een rustige plek, ervoor zorgen dat ze af en toe thuis kunnen werken, glijdende uren zodat ze uit de drukke ochtendspits blijven. En als je kritiek geeft, hou er dan rekening mee dat de persoon al heel kritisch is voor zichzelf. Benoem eerst de goede intentie. Daarna kan je hen alles zeggen. Bestempel hen ook niet als té perfectionistisch, want dan lijkt het weer niet goed. En luister vooral goed. Om in de metafoor van de kanarie in de steenkoolmijn te blijven: wees niet lastig op de kanarie wanneer hij doodvalt, maar hou rekening met het signaal dat hij je geeft.

KARIN VANHEUSDEN

● *Kus de kikker*, zaterdag 3/02, Cartoons, Antwerpen. www.kusdekikker.be

Singer-songwriter Tom Helsen: “Een geschenk uit de hemel als je weet hoe ermee om te gaan”



FOTO LUC DUELLMANS

● “Hoogsensitiviteit is het beste dat je kan overkomen, een geschenk uit de hemel zelfs”, zegt singer-songwriter Tom Helsen (41). “Tenminste, als je weet hoe ermee om te gaan en – ook belangrijk – als je omgeving dat weet.”

Tom Helsen kwam twee jaar geleden in contact met Sabine Vanquaille. Vandaag is hij haar oneindig dankbaar. “Ik ben extreem hoogsensitief. Een zwaar geval, zeg maar. Omdat ik er niet mee wist om te gaan, heb ik tien jaar in een depressie gezeten. Sabine heeft me eruit getrokken, zij is mijn redding geweest. Ze heeft de gave om recht in je hart te kijken en na één ontmoeting door te dringen tot de kern van je ziel. Nu kan ik de wereld aan. Mijn nieuwe plaat *Cupcakes* – uit in februari – heb ik helemaal zelf gemaakt, zonder platenfirma. De distributie, de bookings, de promo, ik doe alles alleen. Dat had ik vroeger nooit gekund. Ik ben als persoon zo hard veranderd. Nu geloof ik in mezelf en heb ik

alle vertrouwen in de toekomst.”

Helsen was tot voor kort een held in zelsabotage, vertelt hij. “Ik dacht heel erg zwart-wit, was heel impulsief en extreem stressgevoelig. Stress die ik zelf creëerde door over 1.001 dingen tegelijk te piekeren. Over wat anderen zouden denken of hoe ze zouden reageren als ik dit of dat deed. Het ene rampscenario na het andere. Al mijn energie stak ik in negatieve dingen. Altijd kwaad op anderen, altijd gestressed.” Door de aanpak van Sabine Vanquaille heeft Tom Helsen zijn hoogsensitief zijn weten te appreciëren. “Ze heeft mijn heren-gave om recht in je hart te kijken en na één ontmoeting door te dringen tot de kern van je ziel. Nu kan ik de wereld aan. Mijn nieuwe plaat *Cupcakes* – uit in februari – heb ik helemaal zelf gemaakt, zonder platenfirma. De distributie, de bookings, de promo, ik doe alles alleen. Dat had ik vroeger nooit gekund. Ik ben als persoon zo hard veranderd. Nu geloof ik in mezelf en heb ik