

# 'Kaarslicht vind ik het allerfijnst'

Ilya Verheul (22) studeerde Social Work aan de HAN in Nijmegen en werkt parttime als pedagogisch medewerker op de buitenschoolse opvang. "Mijn hoogsensitiviteit maakt me tot de persoon die ik vandaag de dag ben: ik denk dat ik anderen daardoor goed aanvoel en beter ben in mijn werk. Ik vind het eigenlijk wel een mooie eigenschap."

**A**ls jong meisje wilde Ilya nooit een rok of jurk dragen omdat ze dan ook een maillot aan moest. "Aan het eind van de maillot zit een naad en die kwam dan tegen de bovenkant van mijn tenen aan. Dat was zo'n vervelend gevoel; dat kroop echt omhoog door mijn hele lichaam. Ik heb daar zo om moeten huilen!"

Toch had Ilya als kind niet het idee dat ze anders was dan andere kinderen. Ze zat op een vrije school, waar gevoeligheid en emoties juist als kwaliteiten werden gezien.

#### Geen buitenbeentje

"Op de vrije school werd veel aandacht geschonken aan creativiteit, emoties, connectie met de natuur en buitenspelen", herinnert Ilya zich. "Ik zat in de pauze het liefst met mijn handen in de aarde te wroeten of ik klom zo hoog mogelijk in een boom. Daar was het stiller en kon ik alles goed overzien. ▶

69

Op mijn school werden gevoeligheid en emoties als kwaliteiten gezien



Ilya Verheul is pedagogisch medewerker.



In grote collegezalen vol studenten kon ik me niet concentreren, er was veel te veel geluid

Toen ik nog maar in de kleuterklas zat, zei de juf al tegen mijn moeder dat ik wat melancholisch en flegmatisch van aard was. Dat was geen oordeel; het waren gewoon persoonlijkheidskenmerken die de juf opvielen. Ik kon inderdaad wat somberder zijn en wat meer naar binnen gekeerd, maar voelde me absoluut geen buitenbeentje.”

#### Koud tl-licht

Op de middelbare school kreeg Ilya het lastig. Ze had veel pijn, was vaak moe en vond het moeilijk om al haar huiswerk in te plannen en te bepalen wat ze wel en niet aankon. Toen ze 12 was, kreeg ze de diagnose fibromyalgie, een aandoening waarbij je last hebt van langdurige (chronische) pijn in je spieren en bindweefsel. Via haar mentor kwam Ilya rond haar 15e terecht bij de schoolpsycholoog, die de term hoogsensitiviteit liet vallen. “Ik had natuurlijk pijn en was vermoed door de fibromyalgie, maar ik herkende ook veel dingen van HSP’s zoals intens voelen, snelle overprikkeling en de emoties van anderen aanvoelen. Die herkenning voelde heel fijn; ik was niet gek, er waren meer mensen zoals ik. Na een dag op school had ik vaak het gevoel dat het leven helemaal uit me gezogen was. Ik had dan te veel mensen gezien, naar verschillende docenten moeten luisteren en in steeds wisselende klassen gezeten met iedere keer een andere sfeer waar ik me aan moest aanpassen. Van het verschrikkelijke koude tl-licht en de slechte luchtkwaliteit kreeg ik bovendien hoofdpijn.”

#### Op kamers makkelijker dan thuis

Vanwege haar klachten stapte Ilya uiteindelijk over van vwo naar havo en



Ik ben me heel erg bewust van alles en iedereen om me heen

mensen bij me staan, hoe meer last ik heb van hoe zij zich voelen. Inmiddels woon ik in een studentenhuis waar iedereen zijn eigen kamer heeft. Die ruimte is helemaal van jezelf. Je kunt elkaar natuurlijk opzoeken en je komt elkaar tegen in de gemeenschappelijke ruimten, maar ik ben me niet continu zo bewust van mijn huisgenoten als toen ik nog thuis woonde.”

#### Overprikkeling in het dagelijks leven

“Ik merk tegenwoordig vooral tijdens mijn werk dat ik een hooggevoelig persoon ben: ik voel de algemene sfeer

goed aan, maar ook hoe kinderen zich individueel voelen. Daardoor kan ik beter aansluiten bij wat een kind nodig heeft. Als het heel chaotisch is op de buitenschoolse opvang en er zijn veel drukke kinderen, raak ik snel overprikkeld. Dat is lastig, want dan moet ik echt zorgen voor een rustmoment op de groep, anders houd ik het niet vol. Ook boodschappen doen kan te veel prikkels veroorzaken: het lopen door een drukke straat, alle mensen, geuren en kleuren in de supermarkt en dan ook weer teruglopen naar huis; daar moet ik soms echt van bijkomen. Reizen is heel vermoeiend voor mij. De drukte op het station vind ik heftig, maar ook in de trein zitten met vreemde mensen die allemaal bezig zijn met hun eigen ding. Ik ben me heel erg bewust van alles en iedereen om me heen. Wanneer ik uit de trein stap, ben ik vaak helemaal kapot.”



### Oordopjes en kaarslicht

Bij het studentenleven hoort natuurlijk ook uitgaan, maar dat lukt niet altijd. "Soms staat de muziek te hard, zijn de lichten te fel of staat er een rook-machine aan", zegt Ilya. "Dan raak ik overprikkeld en ga ik eerder naar huis. Gelukkig kan ik ook vaak een knop omzetten en me eraan overgeven. Als de lampen niet te fel zijn en de muziek is goed, kan uitgaan me ook juist energie geven. Wanneer ik met een fijne groep vrienden ben, die letterlijk om me heen staan te dansen, voelt dat bijna als een soort beschermveld. Goede muziek en fijne mensen geven mij een gevoel van veiligheid. Ik doe wel altijd oordopjes in zodat het geluid niet zo hard binnenkomt."

Die oordopjes draagt Ilya niet alleen tijdens het uitgaan. Ook tijdens haar

werk of in een restaurant zijn oordopjes een handig middel voor haar om alleen de mensen om zich heen te horen en de achtergrondgeluiden weg te filteren. "Ik slaap ook altijd met oordoppen in. Door de week doe ik ze zelfs rond 10 uur 's avonds al in, ook al ga ik nog niet direct naar bed. Het is fijn om na een drukke dag alvast de prikkels van een van mijn zintuigen te dempen. Ik heb ook geen enkel fel licht in mijn kamer. De lampen zijn allemaal warm en zacht van kleur. Kaarslicht vind ik het allerfijnst."

### Creativiteit

Muziek maken is voor Ilya een middel om overprikkeling te reguleren. "Wanneer ik overprikkeld thuiskom, ga ik soms even zingen en op mijn gitaar pingelen. Dan voel ik letterlijk de druk

op mijn hoofd afnemen. Ik schilder en teken ook veel, vaak geïnspireerd op iets prachtigs dat ik gezien of gehoord heb en waar ik nog iets mee moet. Veel en intens voelen heeft door de geschiedenis heen denk ik gezorgd voor de mooiste kunstwerken. Ik hou heel erg van kunst. Van mooie dingen krijg ik energie en dan voel ik mezelf ook rustig en gelukkig worden."

### Twee kanten van de medaille

Haar psycholoog adviseerde Ilya ooit om bij overprikkeling te visualiseren dat ze haar lange voelsprietten intrekt. Daardoor kan ze de ruimte om haar heen iets kleiner maken. "Ik vind dat moeilijk om te doen. Vaak helpt het mij beter om gewoon de prikkels te verminderen. Ik laad beter op in mijn een-tje, bijvoorbeeld in mijn lekkere stoel op mijn kamer met een goed boek. Of ik zoek even ruimte voor mezelf, adem drie keer goed in en uit voordat ik weer doorga met de dag.

Voor HSP's kan alles heel intens zijn, zowel naar de negatieve als naar de positieve kant. Ik moet mijn ogen sluiten voor fel tl-licht, maar als ik zonlicht door kleurrijke glas-in-lood-ramen zie schijnen, geniet ik daar intens van. Soms is geluid veel te hard voor mij, maar als ik naar mooie muziek luister, komt dat extra binnen. Aanraking kan voor overprikkeling zorgen, maar wanneer ik een knuffel krijg van een kind voel ik die liefde en word ik zo gelukkig dat ik er emotioneel van kan worden. Ook gewoon handen vasthouden met mijn vriendje Bram of een knuffel geven aan vrienden kan zo fijn zijn. Ik ervaar het als erg verrijkend om hooggevoelig te zijn omdat ik alles veel intenser ervaar. Ik kan zo genieten van kleine dingen, die voor mij heel mooi en groot lijken. Dat is voor mij echt de kracht van hoogsensitiviteit." ◀