



**De hoogsensitieve**  
therapeut

Een eeuwige dans tussen zelfzorg en verlangen

*Enya Hooyberghs, een gepassioneerde I.V.-therapeute, nodigt je uit om toeschouwer te zijn van een stukje van haar levensdans met als danspartners kinderdromen, verlangen, grote ideeën, hoogsensitiviteit en zelfzorg.*

*Enya Hooyberghs*

Mag ik je meenemen in de tijd? We reizen samen terug naar de glorie-dagen van de jaren 90 naar een klein dorpje in de Antwerpse Kempen, Arendonk. Daar verkondigt een klein blond meisje van een jaar of vijf met guitige oogjes dat ze later kinderpsycholoog wil worden. Je vraagt je misschien af of haar ouders in deze sector werkten of dat kleine Enya misschien zelf naar een kinderpsycholoog ging, want waar haalt ze anders dit idee in haar hoofd, op deze leeftijd? Het antwoord is twee maal nee, en tot op de dag van vandaag weet ik nog altijd niet waar dit verlangen vandaan kwam. Het moet zo één van die momenten geweest zijn waarin ik connectie had met mijn hogere zelf of hoe je het ook wil noemen ... Dit was één van mijn eerste grote ideeën.

Fast-forward: Ongeveer twintig jaar later open ik mijn praktijk, toen nog in Gent, als pedagoog en kindertherapeut en I.V.-therapeut in opleiding. Na enkele studiegewijze omwegen, kwam mijn kinderdroom uit! Ik herinner het me nog goed, mijn allereerste cliëntje, een gevoelig meisje van elf. Het was zo ongelooflijk spannend, zo ongelooflijk vervullend ook! Zoals Bruno dat zo mooi zei in mijn allereerste les op de Educatieve Academie had ik mijn roeping gevonden.

Misschien ervaar jij dat ook in je praktijk, maar ik heb echt het gevoel dat cliënten je speciali-

satie voor jou kiezen. Ik kreeg keer op keer de allergevoeligste kindjes aangemeld. Deze kindjes en ikzelf leken een gemeenschappelijke taal te spreken, ze voelden zich veilig bij me. Ze herkenden in mij het hoogsensatieve stuk dat ze ook in zichzelf droegen. Het duurde daarnaast niet lang vooraleer ik spontaan als kindertherapeut ook vragen begon te krijgen van hoogsensatieve volwassenen, dus breidde ik mijn praktijk uit. Mijn hoogsensitiviteit is mijn allergrootste kracht, maar ook mijn allergrootste valkuil. Als jong kind was ik een supernieuwsgierig en vroegwijs meisje dat met duizend-en-een vragen de volwassenen rond me bestookte. Ik was een stralend bolletje van energie. Totdat ik naar school mocht en mijn wereld groter werd. Mijn wil en verlangen om de wereld te ontdekken was toen en ook nu nog steeds erg groot. Mijn enthousiasme is aanstekelijk en ik sta altijd klaar voor avontuur en andere mensen. Maar deze kracht kent ook zijn keerzijde. ...

### **Mijn noodrem**

Mijn lichaam was genooddaakt om een noodrem in te bouwen omdat ik zelf mijn rempedaal nog niet gevonden had. Dit ingenieus mechanisme zorgde ervoor dat ik af en toe wel halt moest houden, moest terugkeren naar mijn veilige plekje thuis om op te laden, te herbronnen en





© Ricardo Marte

vooral te ontprikkelen en te rusten. Mijn noodrem heet migraine. Ik was nog maar vier jaar toen er bij me kindermigraine werd vastgesteld. Dit was de start van een levenslang patroon. Het was het soort van migraine waarbij ik letterlijk het teveel aan prikkels overgaf die ik in de buitenwereld had opgedaan. Overgeven, slapen, rusten ...

Dit zelfzorgmechanisme dat in actie treedt wanneer ik als gevoelig persoon over mijn grenzen ga, heeft mij en mijn familie eerst heel veel zorgen gebaard. Na talloze medische onderzoeken in mijn kindertijd en opnieuw in mijn puberteit kwamen we tot de conclusie dat niets hielp, geen medicatie, niets ... Enkel rusten, overgeven en slapen. Ik heb lange tijd gedacht dat dit iets was wat me overkwam, iets waarop ik geen invloed kon hebben, iets genetisch voorbestemd. Het is

dankzij mijn lieve mama, die het niet meer kon aanzien hoe ik mijn tienerjaren ziek doorbracht op de zetel in plaats van uit te gaan, dat een groot puzzelstukje gevonden werd. Zij ontdekte dat er iets bestond als hoogsensitiviteit. Een wereld ging voor ons open!

### **Eureka!**

Ik ben hoogsensitief! Hetgeen wat ik al heel mijn leven voelde, heeft een naam en ik ben niet alleen. Hoogsensitiviteit is geen ziekte, geen stoornis, maar gewoon een brein dat neurologisch gezien een beetje anders werkt. Een hoogsensitief brein laat meer prikkels door dan gemiddeld en kan dus met veel meer informatie aan de slag gaan. Deze diepgaande verwerking zorgt ervoor dat hoogsensitieve personen (HSP)

meer dingen opmerken, veel verbanden zien en de wereld rond hen intenser beleven. Dit zijn dan ook meteen de kwaliteiten van HSP'ers. Heel handig als psychotherapeut dat je veel signalen oppikt, ook de non-verbale. Daarnaast hoort bij hoogsensitief zijn ook een sterker aanvoelingsvermogen. Dit betekent niet dat jij alles zomaar weet van je omgeving of je cliënt. Het blijft belangrijk om wat je aanvoelt te toetsen bij de ander en te toetsen aan de theoretische kaders die je hebt opgebouwd in je opleiding. Bovendien moet je er op bedacht zijn dat jij nog altijd alles vanuit jouw eigen referentiekader interpreteert. Een ander logisch gevolg van zo'n ander stel hersenen is dat je meer rust nodig hebt dan gemiddeld om al deze informatie te verwerken. Neem je die rust niet, dan ontstaat er een over-

prikkeling die opnieuw leidt tot stressreacties, die dan weer kunnen leiden tot een hele resem fysieke of psychische klachten. Zelf merkte ik hoe diep sommige verhalen van mijn cliënten binnenkwamen, hoe als het ware sommige cliënten op mijn lichaam bleven plakken. Godzijdank voor supervisie, zeker als beginnend therapeut. Mijn geweldige supervisor leerde me stukje bij beetje om lief te zijn voor mezelf en om telkens weer naar mezelf terug te keren na een sessie. Nu heb ik met vallen en opstaan geleerd dat je a priori best bij jezelf blijft tijdens een sessie, zodat het niet nodig is om terug te keren, maar dat je vanuit een verbondenheid met jezelf de connectie met de ander kunt maken. Het begrip hoogsensitiviteit kende de afgelopen jaren een enorme boom. Het wetenschappelijk onderzoek van professor Elke van Hoof aan de VUB speelde hier een grote rol in, maar ook de populaire boeken van Elaine Aron, Fleur van Groningen en Susan Marletta-Hart. De belangrijkste reden voor deze tendens is volgens mij het feit dat het geen stoornis of ziekte is, maar wel een grote verklaring biedt voor veel problemen die gevoelige mensen in deze drukke wereld ervaren. Het is makkelijker om je aan te melden bij een therapeut met de vraag of je hoogsensitief bent, dan te moeten erkennen dat het even niet meer gaat. Ditervaarde ik ook zo in mijn praktijk.

## **Mijn verloren authenticiteit**

Mijn praktijk bloeide en ik kreeg tot mijn eigen verbazing plots een wachtlijst. Dat vond ik niet fijn, want ik wou net zoveel mogelijk mensen helpen. Ik begon steeds meer cliënten per week te zien, meer dan ik aankon. Mijn cliënten en ik

hadden mooie sessies, maar 's avonds of in het weekend was ik moe en stak steeds vaker mijn migraine de kop weer op. Hoe kon ik vanuit mijn therapeutenstoel zo overtuigd verkondigen dat je aan zelfzorg moet doen, rusten, je grenzen trekken, voor je eigen welzijn kiezen ... terwijl ik systematisch mijn eigen gezondheid aan het ondermijnen was? Voor de zoveelste keer zat ik verstrikt in mijn eigen grootse dromen en verlangens langs de ene kant en mijn gevoelig lichaam langs de andere kant ... Ik was óp en voelde me als therapeut niet langer authentiek. Het was zo frustrerend dat ik het gevoel had dat ik zoveel zou kunnen betekenen voor mijn mede-HSP'ers maar tegelijkertijd te gevoelig was om dit uit te voeren. Gelukkig ontloek er toen weer een groot idee, een reddingsboei! Wat als ik al de mensen op mijn wachtlijst en nog veel meer zou kunnen helpen zonder dat ik tientallen cliënten per week zou moeten ontvangen in mijn praktijk? Begrijp me niet verkeerd, ik hou ervan één op één aan de slag te gaan met mijn cliënten, maar als ik mijn draagkracht wil respecteren, kan ik dat maar een beperkt aantal uur per week, en daar kan ik als zelfstandige in hoofdberoep niet van leven. Ergens anders gaan werken zag ik ook niet zitten, ik hou te veel van mijn vrijheid en mijn gevoeligheid vraagt me echt om mijn werkschema af te stellen op mijn behoeften. Aan die keuze wou ik niet raken.

## **Het gouden ei?**

Mijn passie voor hoogsensitiviteit en therapie is dus enerzijds mijn grote stuwkracht en anderzijds ook de oorzaak van mijn patroon om over mijn grenzen te gaan teneinde mijn droom te realiseren en zoveel mogelijk HSP'ers

op een kwaliteitsvolle manier te ondersteunen. Deze spreidstand tussen mijn eigen noden en mijn verlangen was niet iets wat ik nog lang kon volhouden. Ik begon te spelen met de vraag: "Hoe kan ik zoveel mogelijk HSP'ers begeleiden zonder de stress van een lange wachtlijst voor mijn praktijk. Ik wou dit enerzijds doen op een manier die me toelaat om genoeg tijd voor mezelf en mijn gezin te hebben en anderzijds wou ik geen afbreuk doen aan de kwaliteit van de hulpverlening." Een utopie? Bestaat er zoiets als het gouden ei? Mijn nieuwste 'grote idee' kon dit, dan toch alvast theoretisch gezien, inlossen. Ik nam me voor om een online therapeutisch programma te ontwikkelen voor hoogsensitieve vrouwen, waarin ik mijn vaardigheden, inzichten én persoonlijk proces in verband met hoogsensitiviteit zou delen via video- en audiolessen en een werkboek. Op die manier zou een onbeperkt aantal deelnemers lessen kunnen volgen, oefeningen doen en ervaringen uitwisselen, ongeacht hun locatie in België of Nederland, hun agenda's of die van mij. Persoonlijk geloofde ik dat ik op deze manier veel méér mensen kon verder helpen en tegelijkertijd aan zelfzorg kan doen. Met een gelijke energie-investering zou ik honderden mensen kunnen begeleiden in vergelijking met mijn privépraktijk waar ik één-op-één werk. Het zou voor mij een duurzame lange termijnoplossing zijn voor mijn eigen gevoeligheid in het hulpverleningslandschap.

## **Eén-op-één werken**

Door zelf onlineprogramma's gevolgd te hebben geloofde ik al in de kracht van online therapeutisch werken, ik had het immers zelf al ervaren.



Hoewel voor vele therapeuten de combinatie van een één-op-éénrelatie en afspreken op een fysieke locatie in een praktijkruimte de heilige graal blijft, mogen we ons als psychotherapeuten niet helemaal distantiëren van de digitalisering van de maatschappij en bijgevolg ook het hulpverleningslandschap. Er zijn zoveel dingen mogelijk in deze snel ontwikkelende digitale wereld, er liggen zoveel kansen om hulpverlening en psychotherapie te laten meeliften op deze duizelingwekkende opwaartse beweging! De Coronacrisis heeft dit intussen stevig bevestigd. Mijn onlineprogramma kan je bovendien ook kaderen in de steeds verdergaande individualisering van de mens. Hier hoort dus ook bij dat steeds meer cliënten zelf willen bepalen aan welk tempo ze willen werken, vanuit welke locatie en op welke tijdstippen en bovendien niet in het minst waarover ze het willen hebben. Een onlineprogramma kan dit op een veel flexibelere manier waarmaken dan de klassieke psychotherapie. Mijn probleem was helder, mijn oplossing ervoor ook. Wat me nu nog restte was me op de doe-lijn van de driehoek begeven en in actie schieten!

### **De Pippi Langkous-spirit**

"Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan." Deze gevleugelde woorden van de wijze Pippi Langkous moest ik echt gaan leven, anders zou ik nooit de moed vinden om dit daadwerkelijk op poten te zetten. Een andere stok achter de deur was mijn eerste dochtertje dat in mijn buik zat. Ik realiseerde me plots dat als ik een onlineprogramma vanuit het niets, met geen enkele IT- of marketingervaring wou maken, ik dat best niet deed met

een pasgeboren baby. Gelukkig leverde mijn kleine meisje me vanaf het tweede trimester tonnen energie die ik erg nodig zou hebben. Ik stapte een nieuwe wereld binnen waar ik me op twee maanden tijd moest omvormen tot online marketeer, IT-specialist, cameravrouw, geluidstechnicus, social media specialist, copy writer ... Gelukkig was ik al pedagoog en psychotherapeut zodat het curriculum van het programma opstellen heel goed stroomde. Mijn HSP-talent om nieuwe zaken diep te verwerken kwam van pas om al deze verschillende disciplines met elkaar te linken. Ik lanceerde het programma online via live webinars en verkocht tot mijn grote vreugde in de eerste ronde veertig cursussen. Er was alleen één klein probleempje: mijn programma was nog niet af ...

Vanaf dan stond ik telkens één module voor op de deelnemers. Met een steeds bollere buik nam ik de lessen op voor de module van de week daarop. Het was een prachtig, maar ook erg intensief proces dat ik afrondde met Kerstmis, en in januari werd mijn dochtertje geboren. Ik had het voor elkaar gekregen, op de valreep! Achteraf gezien besefte ik dat ik het echt nodig had om al deelnemers te hebben voor de cursus, om het daadwerkelijk af te krijgen. Deze stok achter de deur was noodzakelijk. Mijn perfectionist moest het wel loslaten om de perfecte lessen op te nemen, want ik mocht mijn deelnemers niet teleurstellen met een beloofde module die er niet kwam. Beter een afgewerkt programma, dan één perfecte lesmodule en geen programma. Die deadline had ik gewoonweg nodig.

### **Een waardig alternatief?**

Ik merkte dat ik tijdens de ontwikkeling van mijn programma op veel scepsis stootte vanuit het hulpverleningslandschap, maar ook evengoed in mezelf. Enkele voorbeelden: "Kan je online wel therapeutisch werken?", "Gaan je cliënten tot echte verandering komen door videolessen te volgen?", "Het is toch niet hetzelfde als één-op-één werken.", "Hebben je cliënten wel voldoende zelfmanagement om zo'n programma te kunnen volgen?", "Dit kan nooit therapie zijn, ten hoogste kan je het coaching noemen.", "Is dit niet te Amerikaans, te commercieel voor België?" En ik kan zo nog wel een tijdje doorgaan. Het mooie aan kritische vragen is dat je dingen op scherp wil gaan stellen. Ik begon me af te vragen wat een onlineprogramma zou moeten teweegbrengen vooraleer je het therapeutisch mag noemen. Wat zou mijn rol daarin zijn als psychotherapeut/lesgeefster/verkoopster/ervaringsdeskundige..? Hoe zou ik een zo goed mogelijke vertaling naar het computerscherm kunnen maken van wat ik in mijn praktijk zo goed doe als psychotherapeut in de Interactonele Vormgeving?

Dankzij deze kritische stemmen werd het duidelijk waarover mijn eindwerk in mijn laatste jaar op de EA moest gaan! Ik wou aantonen hoe ik als I.V.-therapeut met heel veel zorg getracht heb om een onlineprogramma te creëren dat als waardige therapievorm naast de één-op-éénpraktijk kan bestaan.

Nu, twee-en-een-half jaar en meer dan driehonderd deelnemers later, kan ik met het hand op het hart de conclusie van mijn eindwerk bevestigen. Hoogsensitief & Happy

heeft een therapeutische waarde en vormt een valabel alternatief voor de klassieke één-op-ééntherapie voor hoogsensitieve vrouwen die op een positieve manier willen leren omgaan met hun hoogsensitiviteit. Vanzelfsprekend sluit dit niet uit dat reguliere therapie nodig zal blijven voor dieperliggende issues of zwaardere problematieken, maar het programma kan een tussenstap zijn naar klassieke therapie of de wachttijd helpen overbruggen. Ik hoop dat in de toekomst deze twee verschillende vormen van hulpverlening elkaar kunnen ondersteunen en versterken! Er liggen nog enorm veel kansen in dit nieuwe en ongelooflijk spannend domein van het hulpverleningslandschap.

### Een eeuwigdurende dans

Mijn onlineprogramma en mijn ondernemerschap in het algemeen hebben me al veel mooie geschenken gebracht. Ik was beter bestand tegen de Coronacrisis omdat ik al een tijdje online actief was. Ik heb metter-

tijd de instrumenten ontwikkeld om flexibel met nieuwe omstandigheden om te gaan en mijn intuïtie als ik weer een nieuwe droom of idee heb te vertrouwen. Intussen heb ik zomerkampen gedaan voor hoogsensitieve kinderen, organiseer ik moeder-dochterdriedaagjes en heb ik twee online programma's, en dat allemaal naast mijn één-op-éénpraktijk. Daar wringt nu ook net het schoentje. Ik heb veel ideeën, waarvan de meesten eerder aan de grote kant uitvallen. Mijn verlangen fluistert, roept, verleidt me iedere keer weer opnieuw ... totdat mijn zelfzorg weer in het gedrang komt, ik mezelf voorbij hol en mijn lichaam de noodrem opnieuw moet induwen. Mijn verlangen lijkt telkens mijn hoogsensitiviteit bewust of onbewust te vergeten. Ik zit verwickeld in een eeuwig durende dans tussen mijn grootse verlangens en mijn grenzen als hoogsensitief persoon en therapeut. Het is een wondermooie dans, maar ook ééntje waar ik al heel wat blauwe tenen in heb opgelopen.

Telkens als ik de basisstappen onder de knie lijk te hebben, wil ik weer een nieuwe complexere danspas leren. De basisversie lijkt me meestal niet genoeg. Gelukkig kan ik intussen wel terugvallen op de basispasjes als ik een uitschuiver maak in mijn nieuwste dancemove en hoeft de muziek niet langer afgezet te worden door mijn migraine. Ik ben ongelooflijk benieuwd waar deze eeuwigdurende dans me gaat brengen en tegelijkertijd ben ik enorm dankbaar voor waar ik nu sta en de danspartners die me door de jaren heen hebben mogen begeleiden. Ik ben nog niet uitgedanst!

**Enya Hooyberghs** behaalde haar master in de Pedagogische wetenschappen en is I.V.-therapeut in hart en nieren. Daarnaast is ze ook als HSP-professional opgeleid aan de VUB en biedt ze haar online programma aan op de Educatieve Academie. Meer info: [www.enyahooyberghs.be](http://www.enyahooyberghs.be)



© Ricardo Maite

