

Samen optrekken

HSP-professionals benadrukken vaak dat hooggevoeligheid geen stoornis is en daarom niet te vergelijken is met andere vormen van prikkelverwerkingsproblematiek, zoals autisme. Ik snap dat wel: maar liefst twintig procent van de mensen schijnt hoogsensitief te zijn, en de meeste HSP's kunnen zich – ondanks een verhoogde kans op een angststoornis of burn-out – redelijk staande houden in het leven, en misschien zelfs intens van hun gevoeligheid genieten. Toch geloof ik dat er belangrijke overeenkomsten en samenwerkingsmogelijkheden bestaan tussen hooggevoeligen en andere prikkelgevoelige groepen, die momenteel onvoldoende worden erkend en benut.

Want dat er méér mensen met prikkelproblemen worstelen dan alleen HSP's, dat staat vast. Lees maar eens op professionele websites over hersenletsel en overprikkeling, en je zult als gemiddelde HSP een hoop herkenning vinden. Of verdiep je eens in ervaringsverhalen van vrouwen met hoogfunctionerend autisme, die zintuiglijke en emotionele overprikkeling (waaronder het opzuigen van sferen en andermans stemmingen) vaak benoemen als hun belangrijkste klacht. En bezoek je websites over hoogbegaafdheid, ook dan vliegen termen als 'intensieve verwerking', 'geen filter' en 'risico op overprikkeling' je om de oren. Kortom: soms lijkt de grens tussen symptomen van totaal uiteenlopende labels flinterdun, ondanks bepaalde verschillen die er natuurlijk wél zijn. De werkelijkheid is simpelweg vloeier en meer overlappend dan afgebakende labels suggereren.

Daarbij valt het me op dat verschillende groepen verschillend met hun prikkelproblematiek omgaan. Waar in hooggevoelige en hoogbegaafde kringen de nadruk vooral ligt op zelfhulp en het aanpassen van je individuele levensstijl, daar zie ik ambassadeurs met hersenletsel of hoogfunctionerend autisme vaker naar buiten treden en vragen om erkenning en aanpassingen in de maatschappij. Zo wijdde de autistische directeur van kunstcentrum Mediamatic een speciaal project aan de meerwaarde van de autistische (gedetailleerde, prikkelgevoelige) waarneming, en roept de stichting Onbeperkt Genieten cultuurcentra op om prikkelarm museum-, concert- en theaterbezoek mogelijk te maken. Ook zetten (belangenbehartigers van) mensen met hersenletsel en autisme zich in voor prikkelarme uurtjes in de supermarkt en stiltecentra in de openbare ruimte, voor prikkelarme scholen, werkplekken en vakantieoord, voor de inzet van hulphonden bij ernstige prikkelproblemen en voor een landelijk vuurwerkverbod.

Ik zou het mooi vinden als het (momenteel behoorlijk in zichzelf gekeerde) wereldje van hooggevoeligheid meer aansluiting zou zoeken bij andere groepen met prikkelproblematiek, zodat we gezamenlijk een emancipatiebeweging kunnen vormen. Want hoe verschillend HSP's, hoogbegaafden, mensen met hoogfunctionerend autisme en mensen met hersenletsel misschien ook zijn, we hebben allemaal baat bij een rustige, overzichtelijke wereld, waar de lijdensdruk van overprikkeling serieus wordt genomen, waar (psychische, praktische en financiële) hulp voorhanden is, en waar voldoende ruimte voor ontprikkeling wordt erkend als mensenrecht.



column
Myrthe
Meester

Myrthe Meester is afgestudeerd filosofe en publiceert artikelen over kunst, filosofie en klassieke muziek in diverse tijdschriften.



We hebben allemaal
baat bij een rustige,
overzichtelijke wereld