

Mijn kind lijkt hoogsensitief! En nu?



Veel ouders hebben de indruk dat alleen hun kind tot deze 'anderen' kinderen behoort, die eenvoudige situaties als een groot struikelblok kunnen ervaren.

Is het hoogSensitiviteit?

Het fenomeen van **hoogSensitiviteit** werd voor het eerst door de Amerikaanse psycholoog en universitaire professor Elaine Aron omschreven. Zijn was grondlegger voor het begrip 'High Sensitive Person' (HSP), of ook hoogSensitieve persoon. Daarbij is hoogSensitiviteit geen ziekte, meer een temparement of persoonlijkheidskenmerk dat wijst op een enorm fijne waarneming. In haar boek kun je een mogelijke verwijzing zien naar de "sensorische sensibiliteit van de prikkelverwerking". Er zijn massa's zenuwbanen in gebruik om prikkels van de zintuigen naar de hersenen te transporteren. Deze banen werken bij iedereen anders, gezien er miljoenen neuronen betrokken zijn. Een sterkere geleiding van prikkels kan leiden tot hoogsensitiviteit: **begaafdheid in waarneming**. Meer prikkels worden uitgebreider en intenser verwerkt. Een uitdaging voor de zenuwen en voor de hoogSensitieve aan zich.

Met bijzondere kenmerken

HoogSensitieve kinderen beschikken meestal over een holistisch **waarnemingsvermogen** dat veelal verbonden is met een groot bevoegenheid, creativiteit, empathisch vermogen, diepgaande informatieverwerking en denken in netwerken. Vaak zie je bij hoogsensitieve kinderen ook dat ze (voor jou als ouder) uit het niets diepgaande opmerkingen plaatsen, die hun inzichten en hun complex denkvermogen zichtbaar maken. Onderzoek toonde aan dat deze kinderen of hoogSensitieve personen in het algemeen gewoon niet kunnen stoppen 'complex te denken'. Hoog-geconcentreerd kunnen zij zich verdiepen in dingen die hun interesse trekt. Echter deze diepe concentratie moeten zijn achteraf betalen met overprikkeling.

De wereld buiten huis

Jullie kind kan in jullie beschermd atmosfeer ontspannen bewegen, toch dan kan drastisch veranderen zodra de omgeving verandert. **Overgangen** van een situatie naar de andere (o.a. kinderdagverblijf, school, tandarts) kunnen voor hoogSensitieve kinderen een ongekend obstakel worden. Op een kinderdagverblijf/ school kan het afscheid van de ouder een kind geheel in stress zetten. Dit omdat het een overgang is en/of omdat het hoogSensitieve kind zich bij een 'onattent persoon' achtergelaten voelt. Zoek het als ouder uit, en ga het gesprek aan met de 'persoon' die de dag verder doorbrengt met jouw kind.

TIPS: Het verzachten van overgangen:

1. *Geef overzicht hoe de dag/ week uitziet:* structuur geven kan zekerheid geven
2. *Waarschuw van tevoren:* geef het kind de kans zijn activiteiten af te ronden of zich in te stellen op veranderingen of a.s. gebeurtenissen! ("Over 5 min gaan we ...!")

Eens gewend geraakt is het voor de meeste kinderen een groot avontuur als de eerste uitnodigingen voor verjaardagen of speelafspraken plaatsvinden. Voor een hoogSensitieve kind kan dit de bron van nog moeilijker te sturen **prikkelverwerking** worden wat hevige lichamelijke en emotionele reacties teweeg kan brengen. En weer is het dit kind wat 'anders is' en zich niet zo eenvoudig in groepsactiviteiten laat integreren.

Uitdaging: prikkelverwerking

Is het gelukt de nieuwe omgeving tot een vertrouwde plek te aanvaarden kan het hoogSensitieve kind hier een bijna familiere zekerheid genieten. Toch ook in kinderdagverblijven en scholen vinden veranderingen plaats. HoogSensitieve kinderen kunnen veel last van een grote fluctuatie van personeel ervaren. Dat niet genoeg, wordt in Nederlandse klaslokalen regelmatig van zitplaats en tafelmaatjes verandert. Een extra portie prikkels voor het al 'informatie geladen' hoogSensitieve kind. Aan ouders de taak om met school in gesprek te gaan, om een rustig zit plek voor het kind te zoeken. De rust komt het kind én de leraar ten goede.

Heeft het hoogSensitieve kind het net nog gehaald zich staande te houden op school, breekt het thuis gillend 'uiteen'. De gehele familie wordt meegenomen in de extra dynamiek die dan ontstaat. Het kan ook zijn dat het kind thuis niet eens meer haalt, en een op zich rustig kind breekt uit. Bij het zien van extreme reacties van een kind komen gauw vragen op, of men het hier niet wellicht met **AD(H)D** te maken heeft. Bij kinderen die op overprikkeling reageren met teruggetrokkenheid kan het vermoeden opkomen over **autisme** na te kunnen denken. Begrijpelijk: de wens naar 'concrete' handvaten om te kunnen 'helpen' gaat via een zoektocht na een 'label'. Aan hoogSensitiviteit en aan een extreme overprikkeling wordt in de praktijk nog te zelden gedacht. Te veel 'mis-diagnosen' lijken gesteld te zijn.

Het 'moeilijk' gedrag van dit hoogSensitieve kind is dus een gevolg van overprikkeling, en hun eigen 'creatieve' zoektocht hun 'te veel aan prikkels' te lossen. Ook hier lijkt het nodig samen met het kind de voor hem **nodige strategieën** te ontwikkelen om een 'overprikkeling', die hevige reacties en een mogelijke sociale isolatie teweeg kunnen brengen, voor te zijn.

Hun eigen **overreageren** nemen hoogSensitieve kinderen net zo 'beschamend' ter kennis en zijn ze zich zeker goed bewust van de wisselwerking op hun gedrag. Echter is het goed om te kijken wat ervoor heeft gezorgd dat ze zo 'uitgevallen' zijn/ zo overprikkeld zijn geraakt.

Wees er ook bewust van dat deze hoogSensitieve kinderen **vertraagt** kunnen **reageren** op overprikkeling. Daardoor kunnen zich signalen van overprikkeling pas na een paar uur en zelfs een paar dagen uiten. Ook hier geldt: blijf als ouder onderzoeken wat er aan de hand is.

TIPS: Omgaan met overprikkeling:

1. *Haal direct het tempo van de dag/ week omlaag:* zorg voor genoeg rust voor het kind
2. *Beperk de prikkels:* kijk waar je invloed op kunt hebben (o.a. minder TV/ tablet; minder afspraken in de week; meer tijd samen met jou)

TIPS: Omgaan met heftige emoties:

1. *Jouw kind is zijn beheersing kwijt én jij moet deze behouden:* dat is geen makkelijke, en ben mild tegen jezelf als het even niet lukt. Neem verantwoording en herstel jezelf!
2. *Laat je kind in een veilige omgeving tot rust komen:* en zorg daarbij voor je eigen rust
3. *Maak contact met jouw kind:* ga uit op onderzoek wat voor deze heftige reactie zorgt

Vrije tijd en vriendschap

Door hun grote hoeveelheid prikkels die hoogSensitieve kinderen van nature al de hele dag opnemen is het voor hun van belang dat ze deze in een '**extra lange bijkom-tijd**' na school kunnen verwerken. Ga onderzoeken als ouder waar je kind rustig van wordt: creatieve activiteiten, rustige muziek luisteren of zelf een muziekinstrument spelen, lezen of lekker naar buiten gaan in de natuur. Heeft jouw kind sportieve activiteiten nodig om te 'ontladen' zoek deze samen met jouw kind uit. Het moet plezier toevoegen en geen extra belasting worden.

Gezien hoogSensitieve kinderen heel veel informatie uit hun omgeving opnemen zoeken ze hun **vrienden** zorgvuldig uit. Vaak zie je dat ze alleen een paar of zelfs alleen één echte vriend hebben, of zelfs de neiging hebben een eenzelgänger te zijn. Vaak hoor je dat **ouders** zich **zorgen maken** over, of hun kinderen überhaupt slagen in het sociale leven. Wees gerust, ze vinden hun 'soortgelijke' vrienden, en als jij hem helpt als ouder komen ze later nog beter voor zich op! Het gaat hier niet om 'goede' of 'slechte' ouders te zijn. Veelmeer zijn wij specialisten die van nature uit met het ene temperament beter om kunnen gaan. Ongekend bestaat er wel een intens samenspel tussen ons ouders en ons hoogSensitieve kind: we moeten begrip leren opbrengen voor de pijnlijk grote sensitiviteit van het kind voor ons als ouder.

Vicieuze cirkel

Je maakt je als ouder zorgen, je doet meer je best dat je kind voldoet aan je eigen verwachtingen, je kind gedraagt zich niet zoals je dat voor ogen had, en dus maak je je nog meer zorgen, doe je nog meer je best enzovoorts. De bron van stress kan ook vanuit school komen, en als daar begrip uitblijft kan het kind zich ook daar niet 'gezien' voelen. En blijf jij als ouder veel in gesprekken investeren. Daarbij heb jij als ouder en het kind het gevoel te falen: zonde! De spiraal draait verder en de druk op alle betrokkene groeit. De **stresspegel stijgt** en daarmee ook de last voor het hoog prikkelbare autonome zenuwstelsel van het kind en wellicht ook voor de hoogSensitieve ouder. Het gehele familiesysteem begint uitgeput te raken. De intensiteit van psychosomatische klachten, opzichtigheid in het gedrag zoals moeilijkheden in het kinderdagverblijf of op school nemen toe.

Voordat verdenkingen voor een echte ziekte of stoornis niet duidelijk te bevestigen zijn, is begrip en zorgvuldigheid van een meta-zichtwijze nodig, om de taal van het kind te begrijpen en het ervoor te bewaren 'ziek gepraat' te worden.

HoogSensitiviteit wordt graag gezien als **persoonlijkheidskenmerk**: je bent het en dat altijd. Het is geen ziekte die te behandelen valt of op te lossen is. Als het kind niet ondersteund of begrepen wordt in zijn eigen manier van 'zijn' treden vaak problemen op: vaak in diens gedrag te zoeken. Dan lijken verwachtingen aan het kind met wat het kind te bieden heeft niet overeen te komen. Daardoor komt het gevoel van eigenwaarde en het belangrijke basisveiligheidsgevoel van het hoogSensitieve kind klem te zitten. Het gevoel het niet goed kunnen doen leidt uiteindelijk tot verlies van zijn eigen identiteit.

Feinsinn helpt jou als **ouder** met de kortdurende en doelgerichte **Coaching** jezelf weer in de ouderrol te brengen waar je vanuit kennis en begrip de verantwoordelijkheid kun overnemen voor jouw gezin: jouw kind een 'helpende hand' rijken en hierdoor een 'ouder-kind' band bouwen waarop jouw kind een heel leven verder kan teren. Ook wij als mensen, die ouders zijn geworden, hebben in deze meest uitdagende rol ondersteuning nodig. Gun jezelf en vooral ook jouw kinderen deze investering uit de worstelingen te komen en weer te genieten.

Literatuur:

Böttcher, J. : Hilfe mein Kind ist anders!, 2014.; <https://www.aurum-cordis.de/hochsensibilitaet-bei-kindern>

Aron, E.N, Het hoogsensitieve kind, 2011, Uitgeverij Archipel: Amsterdam

Daele, I. van den & TKindt, L.: Mijn kind is hooggevoelig, Uitgeverij Lannoo: Tiel

Harke, S.: Hochsensibel. Was tun? 2015, Verlag Via Nova: Petersberg