

9 VEELGESTELDE VRAGEN OVER HOOGSENSITIVITEIT

EEN KIND MET EXTRA voelsprietjes

GETTY IMAGES

DE DESKUNDIGEN

- **Ilse Van den Daele** is voorzitter van HSP Vlaanderen en co-auteur van het boek *Mijn kind is hoogsensitief*.
- **Nessie De Zitter** is life- en kidscoach, mama van twee hoogsensitieve dochters en auteur van *Vurig sensitief opvoeden*.

1 Wat is hoogsensitiviteit precies?

“Hoogsensitiviteit is geen ziekte of stoornis, maar een persoonlijkheidskenmerk dat ervoor zorgt dat je veel prikkels opvangt en die op een intense, diepgaande manier verwerkt. Je wordt ermee geboren en naar schatting is ongeveer 1 op de 5 mensen hoogsensitief. Je herkent hoogsensitieve kinderen aan het feit dat ze veel nadenken, vaak streng zijn voor zichzelf en snel ontroerd raken. Omdat hoogsensitieve kinderen uitermate gevoelig zijn, hebben ze soms het gevoel dat de wereld hen overweldigt. Daar kunnen ze heel verdrietig of net erg weerbarstig van worden.”

4 Vanaf welke leeftijd kan hoogsensitiviteit echt vastgesteld worden?

Sommige ouders merken al vroeg dat hun kind anders reageert dan leeftijdsgenootjes. Vaak blijkt achteraf dat huilbaby's eigenlijk hoogsensitieve kinderen zijn. Voor baby's is huilen immers de enige manier om te laten merken dat ze zich angstig of oncomfortabel voelen. Maar om hoogsensitiviteit echt vast te stellen moet je je kind gedurende een langere periode laten observeren. Meestal kun je vanaf de lagere schoolleeftijd uitsluitel krijgen: je vult dan een vragenlijst in over je kind en laat het observeren door een therapeut.

6 Komt het net zo vaak voor bij jongens als bij meisjes?

Hoogsensitiviteit komt inderdaad even vaak voor bij jongens als bij meisjes. In de praktijk lijkt het alsof er meer hoogsensitieve meisjes zijn, maar dat kan ondermeer te maken hebben met

het feit dat jongens hun gevoelens minder makkelijk uiten. Als kinderen van jongens af aan negatieve reacties krijgen op de manier waarop ze hun gevoelens uiten, leren ze die te onderdrukken en te

verbergen. Daardoor valt de gevoeligheid van het kind soms niet op. En dat onderdrukken van gevoeligheid wordt nu eenmaal nog vaker gevraagd van jongens dan van meisjes.

2 Kun je het als ouder stimuleren of afremmen?

Je kunt hoogsensitiviteit niet afleren, maar je kunt je kind wel leren omgaan met zijn gevoelens, waardoor zijn gedrag in de positieve zin verandert. Studies tonen aan dat hoogsensitieve kinderen die begrip krijgen tijdens de opvoeding, later minder moeite hebben om te functioneren in de maatschappij. Kinderen die constant horen dat ze 'niet flauw mogen zijn', krijgen minder zelfvertrouwen waardoor ze vatbaarder voor problemen kunnen worden. Ze zullen minder veerkrachtig zijn, minder energie hebben en soms is er ook risico op stressgerelateerde aandoeningen of gedrags- en leerproblemen.

Hoogsensitieve kinderen denken veel na, zijn streng voor zichzelf en snel ontroerd

5 Is het aangeleerd of erfelijk?

Het is wetenschappelijk aangetoond dat hoogsensitiviteit erfelijk is. Niet iedere hoogsensitieve ouder geeft de eigenschappen door aan zijn kind, maar vaak is toch minstens één van de ouders hoogsensitief. Hoogsensitiviteit hoeft niet automatisch voor problemen te zorgen. Hoe je er als kind mee omgaat, is voor 40% aangeboren, maar op de overige 60% heeft de omgeving invloed. Het is een complex gegeven, en een begripvolle en ondersteunende opvoeding kan een groot verschil maken.

3 Zijn er ook voordelen?

Hoogsensitieve kinderen hebben veel talenten. Ze zijn bijvoorbeeld empathisch, lief en bezorgd om anderen. Ze zorgen voor verbinding, maken weloverwogen keuzes en hebben veel verantwoordelijkheidsgevoel. Bovendien hebben ze vaak een scherpe intuïtie, een rijke fantasie en zijn ze dikwijls heel creatief.

WAT ZIJN DE EIGENSCHAPPEN?

In deze lijst vind je de meest voorkomende eigenschappen van hoogsensitieve kinderen. Let wel: niet ieder hoogsensitief kind heeft elk van deze eigenschappen. Op de website van HSP Vlaanderen kun je samen met je kind een test doen.

Een hoogsensitief kind:

- schrikt snel.
- is overgevoelig voor kleding die kriebelt, voor naden in sokken of voor etiketjes.
- houdt niet van verrassingen.
- leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van een strenge straf.
- lijkt soms jouw gedachten te kunnen lezen.
- gebruikt moeilijke woorden.
- ruikt elke vreemde geur.
- heeft een scherpzinnig gevoel voor humor.
- lijkt zeer intuïtief.
- valt moeilijk in slaap na een opwindende dag.
- heeft moeite met veranderingen.
- stelt veel en diepzinnige vragen.
- is perfectionistisch.
- heeft oog voor het verdriet van anderen.
- houdt van rustige spelletjes.
- is gevoelig voor pijn.
- kan slecht tegen lawaai.
- heeft oog voor detail.
- heeft een sterk ontwikkeld rechtvaardigheidsgevoel.

Omgaan met een extra gevoelig kind vergt veel geduld en begrip

7 Hoe merk je dat je kind overprikkeld is?

Als hoogsensitieve kinderen te veel prikkels krijgen, kunnen ze geïrriteerd raken, impulsief reageren of zich net terugtrekken. Sommige kinderen worden druk, en meestal vallen ze slecht in slaap, ook al zijn ze moe. Het kan moeilijk zijn om de link te leggen met overprikkeling, want soms manifesteren de signalen zich pas na een aantal uren of zelfs dagen, op het moment dat je kind zich weer in een veilige omgeving bevindt. Probeer je kind tot rust te brengen of af te leiden met een leuke, kalme activiteit.

WAT ALS JE KIND HOOGSENSITIEF IS?

Luister naar je kind en erken zijn gevoelens. Probeer altijd begripvol te zijn, ook al is dat soms moeilijk.

Vermijd tijdsdruk en bouw voldoende rustmomenten in om te voorkomen dat je kind overprikkeld raakt.

Zorg voor rituelen en vermijd verrassingen. Hoogsensitieve kinderen hebben nood aan structuur en veiligheid.

Knip kriebelende etiketjes uit kleding, koop kleding in zachte, natuurlijke stoffen en kousen zonder naden (of draai ze binnenstebuiten).

Blijf lachen en leer je kind focussen op positieve gebeurtenissen.

Schenk meer aandacht aan wat goed gaat dan aan wat verkeerd loopt en leg uit dat iedereen wel eens fouten maakt. Zo krijgt je kind meer zelfvertrouwen.

Stel duidelijke grenzen en wees consequent wanneer je je kind corrigeert. Dat zorgt voor veiligheid.

Zorg voor jezelf. Een kind is de spiegel van zijn/haar ouders. Als jij goed in je vel zit, zal je kind dat voelen.

8 De laatste tijd duikt de term 'vurige sensitiviteit' op. Wat is dat precies?

Ongeveer 20% van de hoogsensitieve kinderen is vurig sensitief. Dat zijn erg gevoelige kinderen, die tegelijk ook zeer pittig en temperamentvol zijn. Ze hebben een sterke wil, waardoor hun gevoeligheid vaak niet meteen opvalt. Vurig sensitieve kinderen kunnen drifstig en tegendraads zijn en worden daardoor vaak gezien als lastig. Bij volwassenen wordt het als een kwaliteit beschouwd dat je opkomt voor jezelf, maar bij kinderen is dat een ander verhaal. Net omdat ze zo gevoelig zijn, komen vurig sensitieve kinderen vaak in conflict met zichzelf en hun omgeving. Ze pikken

snel op hoe de buitenwereld hen ziet en wat er van hen verwacht wordt, maar willen tegelijk ook zelf beslissen. Hun gevoelige kant houdt niet van strijd en wil het liefst ontspanning, maar hun vurige kant houdt net van uitdaging en spanning. Vergelijk het met remmen en gas geven tegelijk. Het gevaar bestaat dat de gevoeligheid van dit soort kinderen over het hoofd wordt gezien omdat mensen focussen op hun dwarse gedrag. Wie vermoedt dat zijn kind vurig sensitief is, kan een vragenlijst invullen op de site van Nessie De Zitter: vurigsensitief.be.

9 Wat is het verschil met hoogbegaafdheid, AD(H)D en ASS?

Hoogsensitieve kinderen vertonen meerdere eigenschappen die overlappen met andere persoonlijkheidskenmerken en -aandoeningen. Soms kan dat voor ouders verwarrend zijn. Het gedrag kan gelijkaardig lijken, maar de oorzaken liggen op een ander vlak. Toch zijn er duidelijke verschillen tussen hoogsensitiviteit en andere 'labels'. Wij zetten de meest opvallende op een rijtje:

• Hoogsensitieve kinderen zijn net als **hoogbegaafde kinderen** creatief, intuïtief

en ze hebben beiden een hoog EQ. Maar bij hoogbegaafdheid is er tevens sprake van een IQ van meer dan 130, wat niet per se geldt voor ieder hoogsensitief kind. Alle hoogbegaafde kinderen zijn wél hoogsensitief, maar niet alle hoogsensitieve kinderen zijn hoogbegaafd.

• Om **AD(H)D** vast te stellen moet je kind problemen hebben op het vlak van aandacht, hyperactiviteit en impulsiviteit, zelfs als het zich in een prikkelarme omgeving bevindt. Hoogsensitieve kinderen kunnen ook snel

afgeleid zijn, maar als ze hyperactief of impulsief reageren is dat meestal het gevolg van overprikkeling. • Een kind met **een autisme-spectrumstoornis** heeft problemen met communicatie, verbeelding, sociale interactie en verandering. Een hoogsensitief kind is daarentegen juist sterk in het begrijpen van non-verbale communicatie en heeft een levendige fantasie, al is het meestal ook niet dol op grote veranderingen en te drukke sociale situaties.



Mijn kind is hoogsensitief, door Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt. Uitg. Lannoo, € 22,50.



Hoogsensitief opvoeden, door Melissa Mertens e.a. Uitg. Lannoo, € 19,99.



Vurig sensitief opvoeden, door Nessie De Zitter. Uitg. Lannoo, € 19,99.

Meer info

- hspvlaanderen.be, zitdazo.be, vurigsensitief.com
- Op 19 oktober organiseert HSP Vlaanderen voor de derde keer de Dag van het Gevoel, waar een heleboel interessante sprekers aan het woord komen over hoogsensitiviteit bij kinderen en jongeren: dagvanhetgevoel.be