



HOOGSENSITIEF KIND? BIJZONDER KIND!

Een op de vijf kinderen is hoogsensitief, zo blijkt uit onderzoek.
Toch bestaat er nog veel verwarring over, ook bij ouders.

Als bijna twintig procent van de kinderen (en evenveel volwassenen) hoogsensitief is, waarom hoor ik er dan zo weinig over? Ik sprak over dit gevoelige thema met psychotherapeute Suzanne Keyaerts. Zij begeleidt al meer dan tien jaar kinderen, jongeren en hun gezinnen bij hun zoektocht naar hoe ze kunnen omgaan met hun hoogsensitiviteit. 'Dat hoogsensitiviteit niet altijd herkend wordt, verwondert me niet zo', steekt ze van wal. 'Het gaat namelijk niet per se met gedragsproblemen gepaard. Wie in een warm nest opgroeit en voldoende steun en warmte ervaart, ontwikkelt net als andere kinderen heel normaal.'

Een talent

Anno 2017 delen we kwistig labeltjes uit aan onze kinderen. ADD, ADHD, ASS ... het gamma is uitgebreid. Eén ding hebben ze met elkaar gemeen: ze klinken al snel negatief en lijken op een 'probleem' te wijzen dat behandeling nodig heeft. 'Ik hou niet van etiketjes', benadrukt de therapeute. 'Maar helaas zijn ze in onze maatschappij nodig om de juiste begeleiding te krijgen. Alleen wie met het juiste papier bij de juiste dokter verschijnt, krijgt de nodige zorg. Hoogsensitieve kinderen hebben vaak geen speciale begeleiding nodig. In een warm gezin met begripvolle ouders groeien ze er op een fantastische manier mee op. Hoogsensitiviteit duidt op kwaliteiten en bijzondere talenten, niet op een afwijking. Ik merk gelukkig dat er

steeds meer aandacht voor is. Ouders gaan actief op zoek naar een manier om hun kind beter te begrijpen, waardoor hoogsensitiviteit sneller opgepikt wordt. Ik heb dan ook een groot vertrouwen in de toekomst van deze kinderen. Ze kunnen onze samenleving beter en rijker maken. Maar ze moeten wel leren omgaan met hun gevoeligheid. Als daar in hun opvoeding te weinig oog voor is, kan hun ontwikkeling wél in het gedrang komen, waardoor ze zich anders voelen: té gevoelig, té emotioneel, té vaak boos ... En dat heeft een effect op hun zelfbeeld en zelfvertrouwen. Tot de leeftijd van tien, elf jaar valt dat allemaal nog mee, maar pubers krijgen het dan moeilijker. Het meeste 'werk' moet daarvoor dus al gedaan zijn.'

Achtste versnelling

Velen linken hoogsensitiviteit aan overgevoeligheid voor prikkels, hoge pieken en diepe dalen, zeer hoge empathie ... maar dat stereotiepe beeld strookt niet altijd met de werkelijkheid. 'Recent onderzoek van klinisch psychologe Elke Van Hoof betekent daarin een grote doorbraak', zegt de psychotherapeute. 'Heel wat van de kenmerken die lange tijd op hoogsensitiviteit gekleefd werden, blijken nu te beperkend te zijn. Bij hoogsensitiviteit draait het vooral om diepteverwerking. Wie hoogsensitief is, verwerkt informatie op een andere manier. Terwijl anderen een filter hebben die bepaalt welke indrukken binnenko-

men, nemen zij alle prikkels op om het even welk moment op. Hun brein functioneert anders. Ze beschikken als het ware over een achtste versnelling, waardoor ze heel snel kunnen redeneren en tot oplossingen komen. Vanuit die andere waarneming kunnen eigenschappen ontstaan zoals overprikkeling, emotionaliteit, het aanvoelen van anderen ... maar dat geldt zeker niet voor iedereen. Ieder kind is uniek. Vaak beschikken hoogsensitieve kinderen over een groot plichtsbewustzijn en rechtvaardigheidsgevoel. Ze beleven de dingen erg intens en lijken daardoor vaak 'rare' kronkels te hebben. Zo nemen ze bijvoorbeeld meestal geen genoegen met typische antwoorden als 'Daar ben je nog te klein voor' of 'Daarom'. Bij zulke dooddoeners blijven ze op hun honger zitten. Het is fantastisch om met hen te praten, te filosoferen en dieper op dingen in te gaan. Maar net omdat ze vaak vragen stellen of dingen vertellen die niet bij hun leeftijd lijken te passen, weten ouders niet altijd hoe ermee om te gaan. Hun kind is al zo gevoelig, ligt vaak wakker of piekert ... Ouders willen het niet nog moeilijker maken. Maar je kan je afvragen wat er eerst was: de kip of het ei. Zonder duidelijke antwoorden creëert je kind zijn eigen verhaal. Ik ben een voorstander van open communicatie. Tast af wat je kind wel en niet aankan en hou rekening met zijn leeftijd, maar durf de confrontatie aan te gaan. Zelfs over moeilijke thema's ontstaan zo mooie gesprekken.' >>