



In de buik

Hoogsensitief word je niet, dat b en je. Vanaf dag  en. Suzanne Keyaerts: 'Moeders vertellen me vaak dat ze al tijdens de zwangerschap het een en ander opmerkten. Dat hun kind al in de buik fel op aanraking reageerde of erg hevig was bijvoorbeeld. Als baby hebben ze het vaak moeilijk met externe prikkels, daar waar andere baby's er geen moeite mee hebben. Ze kunnen om schijnbaar onverklaarbare redenen overstuur raken.' Erfelijkheid speelt een rol. 'Als ouders zelf niet hoogsensitief zijn, dan komt het vaak wel in de familie voor: bij een grootouder, tante, oom ...', verduidelijkt de therapeute. 'Zelfs al lijkt het niet altijd zo. Zeker bij de vorige generaties was het *not done* om emoties te tonen. Vooral jongens durfden hun gevoelige kant dikwijls niet te ontwikkelen. Door emotionaliteit te onderdrukken creëer je een vat vol emoties, met veel boosheid en zelfs agressie tot gevolg, waardoor je op het eerste gezicht niet aan hoogsensitiviteit zou denken. Dat toont meteen aan waarom je hoogsensitiviteit niet mag negeren. In een maatschappij waarin burn-outs en tijdsdruk hoogtij vieren, is het meer dan ooit belangrijk om kinderen te leren hoe ze met hun bijzonderheden kunnen omgaan. Hun hogere gevoeligheid voor prikkels maakt hoogsensitieve kinderen extra kwetsbaar. Waak erover dat je voldoende de mooie kwaliteiten van je kind benoemt, zodat het voelt dat het de moeite waard is en er echt niets mis mee is om een beetje anders te zijn.'

Ontploffingsgevaar

We kennen hen vaak als introvert, rustig en eerder verlegen, maar dat beeld klopt niet altijd. 'Overprikkeling zorgt bij hoogsensitieve kinderen – en vooral jongetjes – net voor ontploffingsgevaar', verduidelijkt Suzanne Keyaerts. 'Situaties die andere kinderen niet deren – lawaai, een opmerking van de juf, iets onrechtvaardigs dat op de speelplaats gebeurt, pesterijen, een auto die toetert ... – kunnen bij hen sterke reacties veroorzaken.

Het boek 'Draakje Vurig' (van Josina Intrabartolo en Janneke van Olphen, nvdr.) brengt dat prachtig in beeld. Vurig verwijst enerzijds naar de creativiteit, het enthousiasme, het ondernemende karakter van hoogsensitieve kinderen en anderzijds naar de explosiviteit die we vaak zien. Het verhaal schetst hoe kleine teleurstellingen de staart van het draakje steeds meer doen rijzen. Bij de finale opmerking ontploft het draakje en spuwt het vuur. In het boek zie je ook hoe mama draak haar kind probeert te kalmeren en zo de staart van het draakje stilaan weer zakt. Ik lees het verhaal graag voor aan ouders, omdat het hen doet beseffen dat ze niet weten wat er overdag allemaal op het pad van hun kind komt. Welke kleine teleurstellingen het mogelijks ondervond. Ieder draagt zijn bagage mee, waardoor je de ene dag sneller kan ontploffen dan de andere.'

Behoeftte aan rust

Van school naar de opvang naar de winkel en sportclub ... Het programma van kinderen zit vaak al even tjokvol als dat van hun ouders. Maar niet ieder kind kan daar goed mee omgaan. 'Hoogsensitieve kinderen hebben behoefte aan voldoende rust', zegt de therapeute. 'Prikkelarme momenten om alle impulsen van de dag even los te laten. Je kind kan daar zelf nog niet voor zorgen. Het is jouw taak om voldoende rustmomenten in te bouwen. Leer je kind om goed voor zichzelf te zorgen. Yoga, ademhalingsoefeningen, tekenen ... kunnen zinvol zijn, maar ieder kind is anders. Luister dus goed naar wat jouw kind nodig heeft. Ik raad ouders aan om veel met hun kind te praten. Durf daarbij echt in de diepte te gaan. Kinderdagboekjes met gerichte, positieve vragen als 'Wat ging vandaag goed?', 'Wat heb je geleerd?', 'Kijk je uit naar morgen?', 'Wat ging wat minder?' zijn een handig hulpmiddel. Laat je kind voelen dat zijn stem belangrijk is. Ik ben ook fan van familievergaderingen om belang-

rijke gebeurtenissen, vakantie ... te bespreken. Installeer je met z'n allen rond de keukentafel, maak het gezellig en moedig je kind aan om mee in gesprek te gaan. Ook bij het slapengaan ontstaan vaak mooie gesprekken. Kinderen die uit eigen beweging weinig vertellen, stellen zich dan dikwijls w el open. Zorg voor een vast bedritueel, zo weet je kind wat hem te wachten staat. Je kan samen een dagboekje invullen, samen naar rustgevende muziek luisteren, een verhaal vertellen ... Maak tijd voor je kind en zoek uit wat voor hem werkt.'

Structuur loont

Naast voldoende rust hebben hoogsensitieve kinderen behoefte aan voorspelbaarheid. Suzanne Keyaerts: 'Het overkomt iedere ouder weleens dat je 'vergeet' te praten over wat er te gebeuren staat, en dan kan het fout lopen. Een gezinskalender waarop je de be-

