

Elaine N. Aron

Het Hoog Sensitieve Kind

*Help je kinderen op te groeien
in een wereld die hen overweldigt*



INHOUD

Voorwoord 9

Is je kind hoog sensitief? *Een vragenlijst voor ouders* 14

DEEL I Het hoog sensitieve kind in vogelvlucht 17

1 Sensitiviteit. *Een betere kijk op ‘verlegen’ of ‘lastige’ kinderen* 19

2 Riemen vast. *De uitdagingen van het opvoeden van een bijzonder kind* 59

3 Als je als ouder niet hoog sensitief bent. *Een zegen in vermomming* 91

Ben je hoog sensitief? *Een vragenlijst voor ouders* 114

4 Als zowel jij als je kind hoog sensitief zijn. *En hoe zit het met het temperament van de rest van het gezin?* 116

5 Hoe wordt je HSK een levenslustig kind – vier sleutels bij de opvoeding. *Eigenwaarde, het beperken van het schaamtegevoel, een verstandig gebruik van discipline en sensitiviteit bespreekbaar kunnen maken* 141

DEEL II Van baby tot volwassene 183

6 Een goed begin. *Troost en afstemming bij hoog sensitieve baby's* 185

7 Kinderen van een tot vijf jaar – thuis. *Omgaan met verandering en overprikkeling* 213

8 Kinderen van één tot vijf jaar – in de wereld. *Je kind ondersteunen bij het omgaan met nieuwe situaties* 243

9 Vijf tot twaalf jaar – HSK's in de schoolleeftijd. *Probleemoplossing thuis* 267

10 Vijf tot twaalf jaar – HSK's in de schoolleeftijd. *School en vriendschappen* 291

11 Sensitieve pubers en jongvolwassenen. *De delicate opgave om een bezielde en zeewaardige vaartuig te water te laten* 333
Twintig tips voor leerkrachten 357

WOORD VAN DANK 365

BRONNEN 367

NOTEN 370

Als je deze woorden leest, heb je een reden om te denken dat je zoon of dochter hoog sensitief is. Om zo goed mogelijk te begrijpen wat dat betekent, kun je de checklist op pagina 15 en 16 door nemen. Als een groot aantal uitspraken van toepassing is op jouw kind, lees dan verder... en welkom.

Vrijwel iedereen weet dat kinderen al bij hun geboorte een eigen persoonlijkheid bezitten. ‘Ze wist altijd al wat ze wilde, als baby al, en ze moest en zou het krijgen, want anders...’ ‘Hij was altijd al een makkelijk kind, of je hem nu voedde of niet, zijn luier verschoonde of niet – het maakte nauwelijks verschil.’ Net als ieder ander kind heeft ook het jouwe zijn eigen, unieke combinatie van aangeboren karaktereigenschappen meegekregen. Dergelijke eigenschappen zijn elk op zich waarschijnlijk niet uniek, maar typeren bepaalde groepen kinderen die daarmee makkelijk kunnen worden omschreven. ‘Wilskrachtig.’ ‘Makkelijk.’ Enzovoorts.

Een van die eigenschappen die we meekrijgen is hoog sensitiviteit, die bij vijftien tot twintig procent van de kinderen wordt aangetroffen (het percentage is bij jongens en meisjes gelijk). Sommige baby’s lijken zich niet erg bewust te zijn van wat je hun te eten geeft en wat de temperatuur in de kamer is; het maakt voor hen niet uit of de radio hard aanstaat of dat er fel licht brandt. Hoog sensitieve baby’s lijken echter elke verandering in smaak of in temperatuur op te merken; ze schrikken van harde geluiden en huilen wanneer er fel licht in hun ogen schijnt. Als ze wat ouder worden, zijn ze vaak ook emotioneel sensitief. Ze huilen snel wanneer hun gevoelens worden gekwetst, ze maken zich

meer zorgen en ze kunnen zo gelukkig zijn 'dat het ondraaglijk is'. Ook overwegen ze de verschillende mogelijkheden voordat ze tot handelen overgaan, zodat het vaak lijkt alsof ze verlegen of bang zijn, terwijl ze de situatie alleen maar aan het observeren zijn. Als ze nog wat ouder zijn, vallen ze vaak op vanwege hun vriendelijkheid en nauwgezetheid; onrecht, wreedheid of onverantwoordelijk gedrag maakt hen van streek.

Er kan nog veel meer worden gezegd over hoog sensitieve kinderen (НСК's), maar geen enkele beschrijving zal volmaakt van toepassing zijn op ieder kind, want, nogmaals, ieder НСК is uniek, dankzij een unieke combinatie van aangeboren eigenschappen plus de verschillen in opvoeding en schoolervaringen. Jouw НСК kan extravert zijn of liever alleen spelen, een doorzetter zijn of snel afgeleid, bazig en eisend of zo inschikkelijk dat het te mooi is om waar te zijn. Ondanks dat kun je een gemeenschappelijke noemer van sensitiviteit ontdekken.

DE REDEN VOOR DIT BOEK

Dit is misschien het moment om je iets meer te vertellen over mijn onderzoek naar hoog sensitiviteit bij volwassenen en hoe ik ertoe ben gekomen mijn werk uit te breiden naar kinderen en hun opvoeding. Ik ben zowel onderzoekspsycholoog als klinisch psycholoog én ik ben zelf een hoog sensitief persoon en de moeder van een hoog sensitief persoon. Zoals ik in hoofdstuk 1 beschrijf, ben ik ongeveer twaalf jaar geleden begonnen met mijn onderzoek naar hoog sensitiviteit als karaktereigenschap en tot dusver heb ik honderden, misschien wel duizenden sensitieve volwassenen, ouders en kinderen geïnterviewd en met hen van gedachten gewisseld. Met vragenlijsten heb ik de gegevens van nog duizenden anderen verzameld. Dit onderzoek is ook gepubliceerd in de toonaangevende tijdschriften van mijn vakgebied. De informatie die je in dit boek aantreft, is gebaseerd op concreet onderzoeksmateriaal. In feite wordt dit onderwerp al vijftig jaar onderzocht bij baby's en kinderen, maar onder een andere noemer beschreven, zoals een lage zintuiglijke drempel, aangeboren

verlegenheid, introversie, bangelijkheid, geremdheid, negativiteit of timiditeit. Je zou dus kunnen zeggen dat de belangrijkste reden om dit boek te schrijven is dat deze eigenschap een nieuwe naam moest krijgen, net name daar waar de oude benamingen voor kinderen worden gebruikt. En door er een nieuwe naam aan te geven, zorgen we niet alleen voor een meer accurate beschrijving, maar tevens voor een nieuwe manier van denken over onze sensitieve kinderen.

Bijvoorbeeld, wanneer een kind alleen maar toekijkt, hebben we de neiging te zeggen dat hij of zij angstig is, zonder rekening te houden met de mogelijkheid dat dit een uitdrukking is van de aangeboren voorkeur van een sensitief persoon om eerst te wachten en te kijken alvorens te handelen. Of als een kind elke stemming en elk detail opmerkt, horen we mensen zeggen dat hij ‘overdreven reageert’ en ‘niet in staat is zich af te schermen voor irrelevante informatie’. Maar wat is er mis met een zenuwstelsel dat uitermate goed is in het registreren van de subtiele nuances van een bepaalde situatie? (Trouwens, hoe weet je of iets irrelevant is? Zien waar de uitgang is, is voor veel mensen misschien ‘te veel details’ zien – totdat er brand uitbreekt.)

Een van de redenen waarom ik besepte dat de eigenschap een nieuwe naam moest krijgen, was waarschijnlijk dat ik als sensitief persoon iets beter wist wat er in een sensitief persoon omging. Het klopt dat we iets sneller de neiging hebben verlegen of angstig te worden als we aan bepaalde ongunstige omstandigheden worden blootgesteld. Ik ben er nu echter van overtuigd dat sensitiviteit en niet verlegenheid of angst de onderliggende eigenschap is. Tevens wordt zowel in mijn onderzoek als dat van anderen aangetoond dat het voornamelijk de opvoeding is die bepaalt of het tot uitdrukking komen van sensitiviteit een voordeel of een bron van angst wordt. Met een zo hoog percentage hoog sensitieve personen – nogmaals, ongeveer twintig procent van de mensheid – kan deze eigenschap niet alleen maar nadelig zijn. De evolutie zou dat niet hebben toegestaan. Als we deze eigenschap begrijpen als sensitiviteit, gaan we de vele voordelen ervan zien en krijgen we oog voor al die sensitieve personen die wel gedijen en op een accurate manier over de eigenschap praten. En bovenal

worden we betere ouders voor onze sensitieve kinderen.

De beschrijving van deze eigenschap als hoog sensitief wordt echter nog het meest gerechtvaardigd door de reacties van de honderdduizenden lezers van 'Hoog Sensitieve Personen' en 'Hoog Sensitieve Personen in relatie'. Van veel mensen hoorde ik: 'Dat ben ik – het klopt helemaal; ik wist niet dat er nog meer mensen waren die zich zo voelden... die honger naar voldoende tijd voor mezelf en rust, het me vrijwel constant bewust zijn van anderen en altijd die angst of ik het wel goed doe.' (De reacties waren niet onbeduidend. Mijn eerste boek, 'Hoog Sensitieve Personen' werd een bestseller en is tot dusver vertaald in het Nederlands, Japans, Chinees, Grieks en Pools.) Veel mensen die me schreven zeiden dat ze hadden gewild dat hun ouders tijdens de opvoeding op de hoogte waren geweest van deze eigenschap of vroegen me om advies bij de opvoeding van hun eigen sensitieve kind.

Zodoende leek het belangrijk om *Het hoog sensitieve kind* te schrijven, met name omdat de adviezen in de vele, door de bank genomen goede, algemene opvoedingsboeken meestal geen betrekking hebben op de problemen die met HSK's spelen, zoals de noodzaak om het niveau van stimulatie optimaal te houden en hoe je dat doet. Deze lacune kan juist grote problemen veroorzaken, zoals wanneer in een boek disciplinaire maatregelen worden geopperd die een HSK zodanig overprikkelen dat hij of zij te zeer van streek raakt om de opvoedkundige les die in die maatregel besloten ligt nog te kunnen innemen. Er zijn gewoon geen andere opvoedingsboeken die zijn geschreven met HSK's in gedachten.

Bovenal heb ik dit boek geschreven omdat ik weet dat sommige opvoeders heel wat problemen ondervinden bij de opvoeding van een HSK. Dit hoeft niet zo te zijn. Misschien ben je zelfs tot de conclusie gekomen dat er iets mis is met je kind of met jou als ouder. Dit boek helpt je om dat gevoel te verlichten. Werkelijk waar. Je zult je kunnen ontspannen over je kind en ook je kind zal zich kunnen ontspannen.

Ik wil je op het hart drukken het hele boek te lezen. De eerste helft gaat over sensitiviteit, hoe je ouderschap wordt beïnvloed door je eigen temperament, en de belangrijkste thema's waarmee je met een HSK wordt geconfronteerd, ongeacht de leeftijd van je kind. De tweede helft richt zich op bepaalde leeftijdsgroepen, vanaf baby tot aan de jongvolwassene die het huis uit is. De redenen waarom je over HSK's in alle leeftijdsgroepen moet lezen zijn:

1. dat in elk hoofdstuk nieuwe ideeën staan die ook van toepassing zijn op kinderen van andere leeftijden;
2. dat een HSK in geval van stress kan terugvallen naar het gedrag en de problematiek van een jongere leeftijd en wanneer hij zich goed voelt zich ouder kan gedragen dan hij is, zodat het advies voor een andere leeftijd dan die van je kind toch van toepassing kan zijn; en
3. dat jij en je kind nu veel baat kunnen hebben bij het inzicht in wat er is gebeurd in de jaren voorafgaand aan het lezen van dit boek en wat er gaat gebeuren in de komende jaren.

De delen aan het eind van sommige hoofdstukken met als titel 'Het geleerde in praktijk brengen' zijn natuurlijk optioneel, maar kunnen je op een aangename manier verder helpen. De voorbeelden die worden genoemd zijn allemaal ontleend aan echte ouders en kinderen, die natuurlijk onherkenbaar zijn gemaakt door de namen en bepaalde details te wijzigen.

Bovenal hoop ik dat je dit boek met plezier zult lezen en toepassen. Een HSK hebben is een grote zegen. Inderdaad, er zijn wat complicaties doordat je kind 'anders' is, maar het motto van dit boek is (nog voordat ik doorhad dat mijn zoon een HSK was, was het al mijn motto): *Als je een bijzonder kind wilt hebben, moet je een bijzonder kind willen hebben.* Jij hebt er een. En dit boek kan je helpen hem zodanig op te voeden dat hij niet alleen bijzonder is, maar ook gezond, liefdevol, sociaal en gelukkig.

Is je kind hoog sensitief? *Een vragenlijst voor ouders*

Beantwoord de vragen zo goed als je kunt. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jouw kind opgaat of gedurende een aanzienlijke periode in het verleden opging. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor jouw kind.

Mijn kind...

- | | | |
|--|----|-----|
| 1. schrikt snel. | JA | NEE |
| 2. heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn/haar huid. | JA | NEE |
| 3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen. | JA | NEE |
| 4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf. | JA | NEE |
| 5. lijkt mijn gedachten te kunnen lezen. | JA | NEE |
| 6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd. | JA | NEE |
| 7. ruikt elk vreemd geurtje. | JA | NEE |
| 8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor. | JA | NEE |
| 9. lijkt zeer intuïtief. | JA | NEE |
| 10. is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag. | JA | NEE |
| 11. heeft moeite met grote veranderingen. | JA | NEE |
| 12. wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden. | JA | NEE |
| 13. stelt veel vragen. | JA | NEE |
| 14. is een perfectionist. | JA | NEE |
| 15. heeft oog voor het verdriet van anderen. | JA | NEE |
| 16. houdt meer van rustige spelletjes. | JA | NEE |
| 17. stelt diepzinnige, beschouwende vragen. | JA | NEE |
| 18. is zeer gevoelig voor pijn. | JA | NEE |
| 19. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving. | JA | NEE |
| 20. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.). | JA | NEE |

- | | | |
|---|----|-----|
| 21. kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen. | JA | NEE |
| 22. presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn. | JA | NEE |
| 23. beleeft de dingen intensief. | JA | NEE |

SCORE

Als je dertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoog sensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je er jouw manier van omgaan met je kind op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook reden om je kind hoog sensitief te noemen.

DEEL I

Het hoog sensitieve kind
in vogelvlucht

1 Sensitiviteit. Een betere kijk op ‘verlegen’ of ‘lastige’ kinderen

In dit hoofdstuk onderzoeken we de eigenschap grondig, waardoor je beter kunt bepalen of je een hoog sensitief kind hebt. Je krijgt ook meer informatie over de eigenschappen die je kind geërfd heeft. Het doel is je te ontdoen van alle misvattingen die je ooit te horen hebt gekregen over sensitieve kinderen. Ten slotte maken we onderscheid tussen hoog sensitiviteit en feitelijke stoornissen (wat hoog sensitiviteit niet is).

‘Nou, als het mijn kind was, zou hij eten wat ik hem voorzet.’

‘Je dochter is zo stil—moet je daarvoor niet eens met haar naar de dokter?’

‘Hij is zo volwassen, zo wijs voor z’n leeftijd. Maar het lijkt wel of hij te veel dénkt. Baart dat je geen zorgen, dat hij niet wat vrolijker en onbezorgder is?’

‘Jodie is zo snel van slag. En ze huilt ook om andere kinderen als die worden gepest of geslagen. En ook bij de zielige stukken in een verhaal. We weten niet wat we met haar aanmoeten.’

‘In mijn kleuterklas doen alle kinderen gewoon mee tijdens de groepsactiviteiten, maar uw zoon weigert. Is hij thuis ook zo dwars?’

Komen dergelijke opmerkingen je bekend voor? De ouders die ik voor dit boek heb geïnterviewd wel. Zij hadden allerlei goedbedoelde opmerkingen, zoals hierboven, gehoord van schoonfamilie, leraren, andere ouders en zelfs professionele hulpverleners. Als je dergelijke opmerkingen te horen hebt gekregen, is dat vrijwel zeker een teken dat je de ouder bent van een hoog sensitief

kind (НСК). En natuurlijk zijn die opmerkingen verontrustend, want je krijgt te horen dat er iets raars is of iets mankeert aan je kind, terwijl je zelf vindt dat je kind geweldig bewust, zorgzaam en *sensitief* is. Ook weet je zeker dat als je het goedbedoelde advies zou opvolgen, door bijvoorbeeld je kind te dwingen iets te eten dat hij niet lekker vindt, gezellig te doen wanneer hij dat zo niet voelt of hem mee te nemen naar een psychiater, je kind daaronder zou lijden. Als je je daarentegen door je kind laat leiden, bloeit hij op. De opmerkingen blijven echter komen en dus vraag je je af of je een slechte ouder bent en of jij de schuld bent van het gedrag van je kind. Keer op keer hoor ik ditzelfde verhaal.

DE GEBRUIKSAANWIJZING VOOR JÓÚW KIND

Geen wonder dat je je zorgen maakt dat je iets verkeerd doet. Er is niemand die je kan helpen. Het is je waarschijnlijk al opgevallen dat de meeste opvoedingsboeken zich richten op ‘probleemgedrag’ – zoals ongedurigheid, gebrek aan concentratie, ‘losbandigheid’ en agressie. Jouw kind is in dit opzicht waarschijnlijk allesbehalve een probleem. Je worstelt met problemen waar de boeken het vaak niet over hebben – eetproblemen, verlegenheid, nachtmerries, zorgen en intense emoties die niet zozeer op anderen zijn gericht, maar gewoon plotseling tot uitbarsting kunnen komen. Het gebruikelijke advies om ongewenst gedrag door middel van ‘consequenties’ (straf) uit te bannen, werkt vaak niet – je kind lijkt te worden verpletterd door straf of zelfs maar kritiek.

In dit boek krijg je ook advies, maar alleen over sensitieve kinderen en van ouders van sensitieve kinderen, inclusief mijzelf, plus deskundigen op het gebied van deze eigenschap. En ons eerste advies is om het niet te geloven als iemand impliceert dat er iets mis is met je kind en ervoor te zorgen dat je kind het ook niet gelooft. Ook is het anders-zijn van je kind niet jouw schuld. Het ouderschap kan natuurlijk altijd beter en dit boek maakt je meer ‘beter’ dan alle andere boeken, omdat het zoals gezegd volledig is geschreven met jouw ‘andere’ kind in gedachten. Zet het

idee echter uit je hoofd dat het probleem zou zitten in een wezenlijke tekortkoming bij ouder of kind.

DE 'ONTDEKKING' VAN HOOG SENSITIVITEIT

Volgens mijn eigen wetenschappelijke onderzoek en professionele ervaring evenals dat van vele anderen die deze eigenschap onder andere, minder nauwkeurige noemers hebben bestudeerd, valt je kind binnen de normale spreiding van het aangeboren menselijke temperament. Ze is een van de vijftien tot twintig procent mensen die hoog sensitief worden geboren—een veel te hoog percentage om allemaal 'abnormaal' te zijn. Verder is dit-zelfde percentage sensitieve personen voorzover ik weet ook bij alle andere onderzochte soorten aangetroffen. Vanuit de evolutie bekeken, moet er een goede reden zijn voor het bestaan van deze eigenschap. We zullen daar later op ingaan, maar eerst iets meer over deze 'ontdekking'.

Ik ben in 1991 begonnen met het onderzoeken van hoog sensitiviteit, nadat een andere psycholoog tegen me had gezegd dat ik zelf hoog sensitief was. Ik was gewoon zelf nieuwsgierig geworden en had geen plannen om een boek te schrijven of zelfs maar iemand op de hoogte te brengen van mijn bevindingen. In mijn woonplaats en op de universiteit waar ik les gaf, ging ik op zoek naar mensen die 'zeer gevoelig voor fysieke of emotionele stimulatie' of 'zeer introvert' waren om te interviewen. In eerste instantie dacht ik dat sensitiviteit misschien in wezen hetzelfde was als introversie, dat duidt op de neiging liever een of twee goede vrienden te hebben met wie je een diepgaand contact hebt dan je in een grote groep te begeven of nieuwe mensen te ontmoeten. Extraverten daarentegen houden van grote bijeenkomsten, hebben veel vrienden met wie het contact echter vaak minder intiem is en ontmoeten graag nieuwe mensen. Introversie bleek niet hetzelfde te zijn als hoog sensitiviteit: hoewel zeventig procent van de hoog sensitieve personen (HSP's) introvert is, een houding die waarschijnlijk onderdeel uitmaakt van hun strategie om niet te veel prikkels te krijgen, is dertig procent extravert. Ik had dus iets nieuws ontdekt.

Waarom zou een hoog sensitief persoon extravert zijn? Volgens de informatie uit mijn interviews waren ze vaak opgegroeid in een hechte, liefdevolle gemeenschap – in een van de gevallen zelfs in een commune. Voor hen was een groep mensen een vertrouwd gegeven dat veiligheid betekende. Anderen leken door hun familieleden te zijn getraind om extravert te zijn. Het was een vereiste en als goed HSP probeerden ze te voldoen aan de verwachtingen. Een vrouw herinnerde zich de dag en het uur waarop ze besloot extravert te worden. Ze had haar beste en enige vriendin verloren en besloot ter plekke dat ze niet meer afhankelijk wilde zijn van slechts één vriendin.

Sinds ik heb ontdekt dat sensitiviteit als eigenschap niet hetzelfde is als introversie, heb ik nog meer bewijs gevonden dat sensitieve mensen ook niet van nature verlegen of ‘neurotisch’ zijn – dat wil zeggen angstig en zwaarmoedig. Al dergelijke benamingen zijn secundaire, niet-aangeboren eigenschappen die zowel bij sommige sensitieve als veel niet-sensitieve personen worden aangetroffen.

Toen ik mijn oproep had geplaatst waarin ik aangaf sensitieve personen te willen interviewen, werd ik overstelpt met aanmeldingen. Uiteindelijk had ik veertig individuele gesprekken met mannen en vrouwen van allerlei leeftijden en achtergronden, van elk drie uur. Ze wilden er echt over praten – over de term en waarom het hen zo raakte toen ze hem hoorden. (Veel volwassenen kopen ‘Hoog Sensitieve Personen’ omdat ze zichzelf herkennen in de titel en misschien heb je ook zelf dit boek gekocht omdat je je kind herkende in de titel.)

Nadat ik op basis van deze interviews de vele verschillende aspecten van sensitiviteit in kaart had gebracht, was ik in staat een uitgebreide vragenlijst op te stellen en daarna een kortere (zie pagina 000), die ik sindsdien aan duizenden mensen heb voorgelegd. De ongeveer twintig procent die hoog sensitief is, heeft meestal direct door dat de term op hen slaat. De niet-sensitieve tachtig procent kunnen er echt niet mee uit de voeten en sommigen beantwoorden alle vragen met ‘nee’. Een telefonisch onderzoek bij een aselechte steekproef leverde dezelfde resultaten op. Sensitieve mensen zijn echt anders.

Sindsdien heb ik uitvoerig geschreven en onderwezen over dit onderwerp en ik zag al snel de noodzaak in van een boek over het opvoeden van hoog sensitieve kinderen. Er waren te veel pijnlijke verhalen van volwassenen over hun moeilijke jeugd, waarin goedbedoelende ouders enorm veel leed veroorzaakten doordat ze niet wisten hoe ze een sensitief kind moesten opvoeden. Dus interviewde ik ouders en kinderen en op basis van die gesprekken ontwikkelde ik een vragenlijst die werd voorgelegd aan meer dan honderd ouders van allerlei soorten kinderen. Dat onderzoek, aangescherpt tot de vragen waarmee het verschil tussen een HSK en een niet-HSK het best tot uiting komt, werd de vragenlijst voor ouders die aan het eind van hoofdstuk 3 is opgenomen.

WAT IS HOOG SENSITIVITEIT?

Hoog sensitieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen, in vergelijking met degenen die minder opmerken en snel en impulsief handelen. Daardoor zijn sensitieve mensen, zowel kinderen als volwassenen, vaak invoelend, slim, intuïtief, creatief, nauwgezet en gewetensvol (ze zijn zich bewust van de gevolgen van een vergrijp en zijn er zodoende minder toe geneigd). Ze worden ook eerder overweldigd door een hoog volume of een grote hoeveelheid input ineens. Dit proberen ze te vermijden en zodoende lijken ze verlegen of timide of 'de spelbreker'. Wanneer ze de overprikkeling niet kunnen voorkomen, lijken ze 'snel overstuurd' en 'overgevoelig'.

Hoewel HSK's meer zien, zijn hun ogen, oren, reuk of tastzin niet noodzakelijkerwijs beter – hoewel sommigen aangeven dat op zijn minst een van hun zintuigen uitzonderlijk goed is. Het gaat voornamelijk om de hersenen die de informatie grondiger verwerken. Deze informatieverwerking speelt zich echter niet alleen in de hersenen af, aangezien hoog sensitieve personen, zowel volwassenen als kinderen, snellere reflexen hebben (meestal een reactie vanuit het ruggenmerg), meer invloed ondervinden

van pijn, medicijnen en opwekkende middelen, en vaker last hebben van een overactief immuunsysteem en allergieën. In zekere zin is hun hele lichaam ontworpen om nauwkeuriger te kunnen waarnemen en evalueren wat het lichaam binnenkomt.

Hoe een HSK sinaasappels sorteert

Toen ik klein was, nam mijn vader ons gezin graag mee naar fabrieken, waar hij de directeur dan wist te bewegen ons een rondleiding te geven. Omdat ik hoog sensitief was, waren de staalwalserijen en de glasfabrieken natuurlijk overweldigend. Ze waren te lawaaierig, te heet en te heftig en maakten me aan het huilen, zodat ik als de dood werd voor deze uitjes. Mijn niet-sensitieve gezinsgenoten daarentegen ergerden zich aan mijn gedrag, dat een domper zette op de uitjes. Er was één uitje dat ik wel leuk vond – naar de fabriek waar ze sinaasappels verpakten. Wat ik leuk vond, was de ingenieuze vinding waarbij de sinaasappels over een schuddende transportband gingen totdat ze in een van de drie sleuven vielen – klein, middel of groot.

Tegenwoordig gebruik ik die ervaring als een manier om de hersenen van een HSK te beschrijven. In plaats van drie sleuven om de dingen die langs de transportband op hen afkomen te verwerken, hebben zij er vijftien waarmee ze een zeer fijn onderscheid kunnen maken. En alles gaat goed, totdat er te veel sinaasappels tegelijkertijd over de transportband komen aanzetten. Dan ontstaat er een enorme opstopping.

Het is dus begrijpelijk dat een HSK waarschijnlijk niet houdt van de harde mariachi van het bandje in het Mexicaanse restaurant, van luidruchtige verjaardagspartijtjes, snelle teamsporten of dat iedereen zit te kijken terwijl ze in de klas het antwoord op een vraag moeten geven. Maar als je een gitaar hebt die gestemd moet worden, een slim idee zoekt voor een kinderfeestje, zin hebt in een ad rem woordenspel of wilt winnen met een spel waarin vooruitdenken en het opmerken van subtiele verschillen van wezenlijk belang zijn, zoals schaken, dan is je HSK de aangewezen persoon.

Is het een kwestie van alles of niets?

Kan je kind ook een beetje sensitief zijn? Sommige onderzoekers zeggen dat je de eigenschap of wel of niet hebt; anderen zeggen dat het een continuüm is. Mijn eigen onderzoek zegt beide – dat wil zeggen dat sommige HSK's sensitiever zijn dan anderen, wat waarschijnlijk te maken heeft met het feit dat de omgeving van een kind de hoeveelheid sensitiviteit die naar buiten komt op zo veel verschillende manieren kan doen toenemen of afnemen. Als het echter een werkelijk continuüm zou zijn, zoals lengte of gewicht, zouden de meeste mensen zich in het midden bevinden. De verdeling van hoog sensitieve mensen is in werkelijkheid meer een vlakke lijn, misschien zelfs met wat meer mensen aan de beide uiteinden.

De binnenwereld van het hoog sensitieve kind

Laten we de binnenwereld van je HSK wat verder betreden. Inderdaad, hij merkt meer dingen op, maar hij kan ook een specialiteit hebben. Sommige HSK's stemmen af op sociale signalen en zijn zich voornamelijk bewust van stemmingen, uitdrukkingen of onderlinge verhoudingen. Andere HSK's zijn zich meer bewust van de natuur, zoals veranderingen in het weer of de gesteldheid van planten, of lijken over een geheimzinnig vermogen te beschikken om met dieren te praten. Er zijn HSK's die zich bedienen van subtiele concepten, of juist humor en ironie. Sommige zijn voornamelijk alert in een nieuwe omgeving, terwijl anderen meer last hebben van veranderingen in het vertrouwde. Maar in alle gevallen nemen ze scherper waar.

Je HSK denkt ook meer na dan andere kinderen over wat hij heeft gezien. Nogmaals, er zijn altijd verschillen. Hij kan zitten piekeren en je vragen stellen over sociale dilemma's – waarom je deed wat je deed, waarom een kind een ander kind pestte – of grotere sociale problemen. Een ander HSK wil misschien moeilijke wiskundige opgaven of denkpuzzels oplossen of maakt zich zorgen over 'wat er zou gebeuren als' of verzint verhalen of probeert zich voor te stellen wat de kat denkt. Alle kinderen doen

dergelijke dingen, maar een HSK doet het vaker.

Het nadenken van een HSK over 'wat er binnen is gekomen', met name wat ze hebben gezien of gehoord, kan zeer bewust en tastbaar zijn, zoals wanneer ze meer tijd willen om een besluit te kunnen nemen. (Waarschijnlijk heb je al gemerkt dat het geen sinecure is om een HSK snel te willen laten beslissen.) Vaak verloopt de informatieverwerking van een HSK volledig onbewust, zoals wanneer ze intuïtief gewoon weten wat er met je aan de hand is. Intuïtie kan inderdaad gedefinieerd worden als weten zonder dat je weet hoe je het weet en sensitieve mensen zijn over het algemeen zeer intuïtief.

De verwerking kan snel gaan, zoals wanneer een kind onmiddellijk weet dat er iets aan de hand is of dat de lakens zijn verschoond, terwijl een ander kind dat niet zou opmerken. Of het kan langzaam gaan, zoals wanneer een HSK urenlang over iets kan nadenken om vervolgens met een verrassend inzicht te komen.

Al met al wordt er meer informatie ingenomen die vollediger wordt verwerkt en in het geval de situatie een emotionele respons oproept (wat elke situatie in bepaalde mate doet), zal jouw HSK sterkere emoties ervaren. Soms is het een intense vorm van liefde, ontzag of vreugde. Maar doordat alle kinderen elke dag te maken krijgen met nieuwe, stresserende situaties, zullen HSK's ook worden geconfronteerd met angst, woede en verdriet en deze emoties sterker voelen dan andere kinderen.

Vanwege deze sterke gevoelens en diepe gedachten zijn HSK's vaak ongewoon empatisch. Ze lijden dus meer wanneer anderen lijden en raken al vroeg geïnteresseerd in sociale rechtvaardigheid. Ze zijn ook briljant in het interpreteren van wat er zich afspeelt in iets of iemand die niet kan spreken – planten, dieren, lichaamsorganen, baby's, mensen die de taal van de sensitieve persoon niet spreken en demente bejaarden. Ze hebben meestal een rijk innerlijk leven. En nogmaals, HSK's zijn gewetensvol voor hun leeftijd – ze kunnen het zich voorstellen of begrijpen wanneer je zegt: 'Stel dat iedereen dat zou doen.' Ze hebben ook de neiging al zeer jong op zoek te gaan naar de zin van hun leven.

Let wel, HSK's zijn geen heiligen. Vooral na een aantal slechte ervaringen zijn ze eerder dan anderen geneigd verlegen, angstig of neerslachtig te worden. Maar met wat liefdevolle begeleiding zijn ze uitzonderlijk creatief, coöperatief en aardig – behalve wanneer ze worden overspoeld. Wat ze ook doen – of niet doen – HSK's zijn anders, ook al zijn ze niet een 'probleemgeval' in de gewone betekenis van het woord.

Lang voordat ik wist dat ik een hoog sensitief kind aan het opvoeden was, wist ik gewoon dat mijn zoon 'anders' was. Hij was zich van veel dingen bewust, ongelooflijk creatief, gewetensvol, voorzichtig in nieuwe situaties, snel gekwetst door zijn vriendjes, niet erg dol op wilde, competitieve spelletjes of sporten, en had een intens gevoelsleven. In bepaalde opzichten was hij moeilijk op te voeden, in andere makkelijk, en hij onderscheidde zich altijd van de rest, alleen al doordat hij het kind was dat niet mee wilde doen. Zodoende ontstond bij mij het motto waarmee ik het boek ben begonnen: *Als je een bijzonder kind wilt hebben, moet je een bijzonder kind willen hebben.*

Het probleem van overprikkeling

Hoewel ik pagina's zou kunnen vullen met loftuitingen op HSK's, lees je dit boek omdat je hulp nodig hebt. Jammer genoeg hebben de meeste mensen – met inbegrip van ouders – de neiging voornamelijk de negatieve kant van sensitiviteit te zien. Nogmaals, dit komt doordat HSK's makkelijk last kunnen hebben van dingen die andere kinderen niet opmerken en volkomen overspoeld kunnen raken door een luidruchtige, ingewikkelde, voortdurend veranderende situatie, zoals een schoolklas of een familieëunie, vooral als ze te lang in een dergelijke omgeving blijven. Hoe kan het ook anders, gezien het feit dat ze in elke situatie zo veel ervaren? Maar aangezien HSK's in de minderheid zijn, komen hun reacties en oplossingen vaak vreemd op anderen over. Vandaar al die hints van anderen, of misschien de angstige vermoedens in je eigen gedachten, dat je kind abnormaal is.

Wat zijn de manieren waarop een HSK met overprikkeling probeert om te gaan? Geen enkel kind zal ze allemaal gebruiken,

maar sommige zullen je wellicht bekend voorkomen. HSK's klagen vaak veel – het is te warm, te koud, de stof kriebelt, het eten is te scherp, de kamer ruikt raar – dingen die andere kinderen niet eens zouden opmerken. Ze kunnen ook verkiezen alleen te spelen, stilletjes vanaf de zijlijn toe te kijken, alleen bekende dingen te eten of in een bepaalde kamer of binnenshuis te blijven of buiten op een bepaalde plek. Ze kunnen gedurende een paar minuten, uren, dagen of zelfs maanden weigeren te praten tegen volwassenen, vreemden of in de klas. Of ze kunnen 'typische, leuke kinderactiviteiten', zoals kinderkamp, voetbal, partijtjes of afspraakjes uit de weg gaan.

Sommige HSK's gebruiken driftaanvallen en woede-uitbarstingen om dat wat hen irriteert of overspoelt uit de weg te gaan of als reactie hierop. Andere HSK's proberen geen last te veroorzaken, volstrekt gehoorzaam te zijn in de hoop dat niemand hen zal opmerken of meer eisen aan hen stelt. Sommige HSK's zitten vastgeplakt aan de computer of lezen de hele dag en creëren zo een beheersbare kleine wereld. Andere HSK's zullen dat wat ze beschouwen als een tekortkoming gaan overcompenseren door te proberen een ster of volmaakt te zijn.

Sommige overprikkelde HSK's worden ongestructureerd chaotisch en lijken ADD oftewel concentratieproblemen te hebben (hoewel er niets aan de hand is met hun concentratie zolang ze niet overprikkeld zijn en de prioriteiten duidelijk liggen – waar we het later nog over zullen hebben). Of ze slaan door en liggen krijsend op de vloer. Andere worden heel stil en rustig wanneer ze overprikkeld raken. Sommige krijgen maagklachten of hoofdpijn – de reactie van hun lichaam en ook de oplossing, als het betekent dat ze weg mogen en kunnen bijkomen.

Ten slotte, zoals we zullen zien, zal een aantal HSK's het gevoel hebben dat ze alles hebben geprobeerd en het uiteindelijk opgeven. Ze worden bang en teruggetrokken en verliezen alle hoop.

Kinderen kunnen dit soort gedrag ook om andere redenen vertonen en niet ieder kind dat overprikkeld raakt hoeft een HSK te zijn. Te vaak echter is sensitiviteit het laatste waar volwassenen aan denken als verklaring voor de woede-uitbarstingen, de neerslachtigheid, de ongestructureerdheid, de buikpijn of het over-

spannen perfectionisme van hun kind. Met de publicatie van mijn boek hoop ik te bereiken dat die mogelijkheid niet langer over het hoofd wordt gezien. Aan het eind van het hoofdstuk zal ik uiteenzetten hoe je een overprikkeld HSK kunt onderscheiden van kinderen die niet sensitief zijn en kinderen met een ernstiger problematiek.

Als er zo veel HSK's zijn, waarom heb ik er dan niet vaker iets over gehoord?

Tegenwoordig weten we dat ongeveer vijftig procent van de persoonlijkheid wordt bepaald door aangeboren verschillen in temperament. De andere vijftig procent wordt bepaald door ervaringen of 'de omgeving'. Niet zo lang geleden echter gingen psychologen ervan uit dat de persoonlijkheid volledig werd bepaald door ervaringen, met name de ervaringen binnen het gezin.

Toen het menselijk temperament psychologisch onderzocht werd, door middel van observatie in een onderzoeksruimte of op school, was het geen probleem om het gedrag en de gevoelens van actieve kinderen te beschrijven. Dat was echter moeilijker bij de kinderen die zich achter in de ruimte bevonden of stil waren. Je zou kunnen zeggen dat dit verschil van geringere activiteit het makkelijkst te observeren was—het is een verschil dat je in alle culturen aantreft—maar het moeilijkst te beschrijven. De onderzoekers gingen er dus vaak vanuit dat de stille kinderen verlegen, bang, niet sociaal of geremd waren. Door de eigenschap te herkennen als hoog sensitiviteit hebben we eenvoudig een meer accuraat etiket gevonden.

Ik heb geen bewijs gevonden voor de stelling dat kinderen worden *geboren* als bang, timide, verlegen (bang voor sociale oordelen), negatief of met een voorkeur voor het vermijden van menselijk contact. Een dergelijke aangeboren angst zou een vreselijke tekortkoming zijn bij een sociale soort als de onze. Het zou de test van de evolutie niet hebben doorstaan en niet van generatie op generatie zijn overgedragen, zoals bij deze eigenschap duidelijk het geval is. Al deze reacties of kenmerken kunnen, wanneer ze zich voordoen, beter worden begrepen als een

kwetsbaarheid die wordt veroorzaakt door iets fundamentele, namelijk sensitiviteit. (Bij sommige verlegen, angstige, geremde niet-sensitieve personen zijn deze reacties zuiver toe te schrijven aan slechte ervaringen, maar niet aan hun genen.)

Hoe we deze eigenschap noemen, maakt wel degelijk uit. Etiketten vertellen ons waar we mee te maken hebben en zijn van invloed op hoe er naar onze kinderen wordt gekeken en hoe zij zichzelf bekijken. Natuurlijk hebben degenen die in de meerderheid zijn, de niet-sensitieven, aannamen ontwikkeld over wat er zich bij sensitieve kinderen vanbinnen afspeelt. Soms kan dat projectie zijn – ze zien bij de ‘ander’ de dingen die ze van zichzelf onprettig vinden en waar ze vanaf willen (misschien angst of dingen die volgens hen ‘slap’ of ‘zwak’ zijn). Maar sensitieve kinderen en hun ouders kennen uit eigen ervaring ook de rest van het verhaal – deze kinderen zijn *sensitief*.

IS JOUW KIND HOOG SENSITIEF?

Als je dat nog niet gedaan hebt, vul dan de vragenlijst in die vóór het eerste hoofdstuk staat. Elke uitspraak is een kenmerk van een HSK. De vragen zijn het resultaat van een onderzoek waarbij duizenden kinderen waren betrokken. De uitspraken zullen echter niet allemaal voor elk HSK opgaan. Net als bij volwassenen bestaan er grote verschillen tussen kinderen, zowel wat betreft hun andere geërfde eigenschappen als de omgeving waarin ze opgroeien. Een andere manier om erachter te komen is dus doen wat je al doet – dit hoofdstuk lezen – en daarna kijken of het lijkt aan te sluiten bij jouw kind.

Ouders weten vaak meteen al dat ze een uitzonderlijk sensitief kind hebben. Alle baby's kunnen lastig zijn of snel darmkrampjes hebben, maar sensitieve baby's huilen vooral wanneer er (voor hen) te lang te veel om hen heen gebeurt. En voor een sensitieve baby is er veel minder nodig wil het te veel zijn. Sensitieve kinderen zijn ook gevoeliger voor de stemming van hun ouders – angst, bijvoorbeeld. Je kunt je voorstellen dat zo een vicieuze cirkel kan ontstaan – in hoofdstuk 6 gaan we daar dieper op in.

Aan de andere kant zijn er ook sensitieve baby's die helemaal niet veel huilen. Hun ouders hebben de sensitiviteit van hun baby begrepen, misschien omdat ze zelf ook sensitief zijn, en hebben ervoor gezorgd dat de wereld van hun kind rustig en zonder al te veel prikkels is. Sensitieve kinderen zijn echter nog steeds oplettend—ze lijken alles met hun ogen te volgen, reageren op elk geluid en elke stembuiging en zijn gevoelig voor de stoffen tegen hun huid of de temperatuur van het badwater. Als ze ouder worden, valt hun nog meer op—dat je een nieuw hemd aanhebt, dat er spaghetti'saus op de broccoli zit, dat er hier geen bomen groeien, dat oma de bank heeft verplaatst. En nogmaals, naarmate ze ouder worden, raken ze sneller overspoeld, omdat ze zo veel meer ervaren en nog niet vertrouwd zijn geraakt met de dingen die ze zien of nog niet hebben geleerd hoe ze de hoeveelheid indrukken die hun zintuigen opdoen kunnen beperken.

Waarom is mijn kind sensitief en andere kinderen niet?

Al onze karaktereigenschappen zijn aangeboren en dus zeer wezenlijke aspecten van ons gedrag. Ze zijn genetisch bepaald en over het algemeen vanaf de geboorte aanwezig. Deze fundamentele eigenschappen treffen we niet alleen aan bij de mens, maar bij alle hogere diersoorten. Denk maar aan de kenmerkende verschillen tussen bepaalde hondenrassen—de vriendelijke labrador, de agressieve pitbull, de beschermende border collie, de trots paraderende poedel. Het maakt natuurlijk ook uit hoe ze zijn opgevoed, maar je zult van een bulldog nooit een chihuahua kunnen maken. Dergelijke *persoonlijkheden* hebben zich geëvolueerd of zijn door fokkers ontwikkeld, omdat ze heel goed bij bepaalde situaties passen. Er is dus geen sprake van een stoornis of degeneratie. Het zijn stuk voor stuk normale honden.

Biologen dachten altijd dat de evolutie elke soort naar een prototype loodste dat volmaakt aangepast was aan het leven in een bepaalde ecologische biotoop. Er bestaat een volmaakt ontwerp voor een olifant—een volmaakte slurflengte, grootte, dikte van de huid. Olifanten met die kenmerken overleven en de andere sterven uit.

Het blijkt echter zo te zijn dat we bij de meeste of misschien zelfs alle diersoorten twee ‘persoonlijkheden’ aantreffen. Een aanzienlijke minderheid is als jouw kind – sensitiever, zich bewust van subtiele verschillen, alles controleren alvorens tot handelen over te gaan – terwijl de meerderheid onverstoorbaar doorgaat zonder veel aandacht te besteden aan de situatie of de omgeving.

Waarom zou dit verschil er zijn? Stel je twee herten voor aan de rand van een weide met gras dat er bijzonder smakelijk uitziet. Het ene hert neemt ruim de tijd om zeker te zijn dat er geen roofdieren op de loer liggen. Het andere hert blijft maar even staan en rent dan het gras op om te eten. Als het eerste hert gelijk had, is het tweede hert dood. Als het tweede hert gelijk heeft, loopt het eerste hert het beste gras mis en zal het, als dat vaak gebeurt, ondervoed raken, ziek worden en doodgaan. De aanwezigheid van twee strategieën, twee ‘rassen’ in een kudde, vergroot de kans dat die kudde overleeft, wat er die dag op de weide ook gebeurt.

Het is interessant dat dit verschil zelfs bij een onderzoek met fruitvliegjes werd aangetroffen – evenals het gen dat het veroorzaakt. Sommige fruitvliegjes hebben op hun ‘foerageergen’ een plek die hen tot ‘zitter’ maakt – als er voedsel aanwezig is gaan ze niet ver weg om te foerageren. Andere worden ‘rovers’ genoemd en foerageren over grotere afstand. Nog interessanter is dat het gen ervoor zorgt dat de zitters een gevoeliger, meer ontwikkeld zenuwstelsel hebben.

In een ander dierexperiment, waarbij werd gekeken naar ‘persoonlijkheidstypen’ bij de zonnebaars, werden verschillende fuiken geplaatst in een vijver. De meeste vissen waren volgens de onderzoekers ondernemend en gedroegen zich ‘normaal’ door de fuiken in te zwemmen, terwijl de minderheid, de ‘verlegen’ vissen, aan de fuiken ontsnapte. (Ik zou wel willen weten waarom de twee typen niet de domme en de slimme zonnebaarzen werden genoemd? Of op z’n minst de niet-sensitieve en de sensitieve!)