



Gevoelskind

ZE ZIJN ZACHTAARDIG EN BETROKKEN EN VOELEN JE STEMMING FEILLOOS AAN. MAAR ZE ZIJN OOK SNEL IN TRANEN EN VAN SLAG DOOR EEN ZIELIG VOGELTJE OP TV. HOE GA JE OM MET EEN GEVOELIG KIND?

Sensitief of hoogsensitief worden ze wel genoemd. Ook termen als 'nieuwetijdskinderen' of 'indigokinderen' doen de ronde. En weer anderen hebben het over tere zieltjes. Een enkeling vindt het allemaal onzin en noemt ze watjes. Het komt in ieder geval in grote lijnen op hetzelfde neer: kinderen met een gevoelige aard. De één is het iets minder, de ander is extreem gevoelig, maar stuk voor stuk zijn het kinderen met een scherp afgestelde antenne. Voor stemmingen, voor slecht nieuws, voor te veel indrukken. Maar ook voor geuren, kleuren of irriterende stoffes. Een labeltje in hun nek of een sok die niet lekker zit, kan ze bij wijze van spreken tot waanzin drijven. Ze 'zien' dingen die anderen niet zien, simpelweg omdat ze een enorm gevoel voor detail hebben. Zet je een vaas op een andere plek, dan merkt je sensitieve zoon of dochter het direct op. Of ze 'voelen' dingen die anderen niet merken: spanningen of emoties bijvoorbeeld.

Emmertje vol

Sandra van der Weijden, moeder van Daan (12), weet er alles van. 'Daan is een gevoelig kind. Al op de crèche had hij veel moeite met afscheid nemen. Ook kregen we daar al te horen dat Daan best een beetje meer voor zichzelf mocht opkomen en dat hij moeite had met de vele indrukken. Hij zat soms een hele tijd met zijn beertje tegen zich aangeklemd op de bank te kijken naar de andere kinderen. Meedoen hoefde hij niet, alleen al het kijken naar al die drukte kostte hem veel energie. Op de basisschool ging het niet anders. Ook daar vertelde de juf vanaf de eerste week dat Daan zich de kaas van het brood liet eten, te lief was en meer voor zichzelf moest opkomen. En opnieuw waren de indrukken vaak te veel voor hem. Als hij thuiskwam, was hij steevast moe. Met vriendjes spelen hoefde hij niet zo nodig, hoewel hij een sociaal kind is. Maar na een schooldag was zijn emmertje vol. Dan zat hij liever in zijn eentje met zijn autootjes te spelen of een beetje weg te dromen.' Ook Henriette Stolk heeft zo'n gevoelskind. 'Yaël, negen jaar, is erg begaan met mensen en dieren en ze vindt het al gauw moeilijk als er iets naars gebeurt. Toen een paar maanden geleden de hamster dood ging, was dat natuurlijk erg naar. Maar ook als het verder van haar afstaat, vindt ze het gauw zielig. Als ze bijvoorbeeld aan de waterkant staat te kijken naar vissers. Een vlieg die doodgeslagen wordt? Zielig! Beelden van mishandelde hondjes op tv? Heel zielig! Ze is enorm gevoelig voor onrecht en kan dan oprecht van slag zijn. Ook opvallend is dat Yaël gevoelig is voor kleding die irriteert. Het liefst loopt ze thuis in een hemdje en een onderbroek of in een pyjama. Ook geuren vallen haar direct op. 'Wat ruik ik?' vraagt ze bijna elke dag als ze uit school komt. Dan kan het zijn dat ik een paar uur daarvoor een tosti heb gemaakt of dat ik een nieuw schoonmaakmiddel heb gebruikt. Ook wil ze bij bepaalde vriendinnetjes liever niet thuis spelen. 'Het ruikt daar raar', zegt ze dan.'

Aanleg

Hoe komt het dat bij het ene kind de antenne scherp staat afgesteld en bij het andere niet? Volgens kinderpsychologe Minouk Timmers heeft dat met een aantal factoren te maken. 'In de eerste plaats met aanleg. De één is nu eenmaal van nature gevoeliger dan de ander. Is je kind hooggevoelig, dan zie je dat vaak al op jonge leeftijd. Daarnaast spelen ook ervaringen en opvoeding een rol. Een kind dat veel negatieve ervaringen heeft opgedaan met kwetsende opmerkingen kan daar bijvoorbeeld gevoelig voor worden. Maar aan de andere kant: als een kind nog nooit een nare opmerking heeft gehoord, kan die de eerste keer juist ook hard aankomen. Bepalend

'Bij sommige vriendinnetjes wil ze niet thuis spelen. 'Het ruikt daar raar', zegt ze'

is ook hoe de omgeving daarop reageert. Wordt het weggelachen dat je kind geraakt wordt? Of wordt er juist veel aandacht aan besteed? Hoe gevoelig je kind is, is dus een complex samenspel van diverse factoren.'

Overigens benadrukt Minouk dat gevoeligheid of hooggevoeligheid beslist geen psychische stoornis is. 'Er bestaat ook niet zoiets als een diagnose waarbij vastgesteld kan worden of iemand wel of niet hoogsensitief is. Het is eerder een dimensie: het ene kind trekt zich dingen meer aan dan het andere en pikt stemmingen, geuren, smaken en dergelijke sneller op. Dat heeft natuurlijk altijd bestaan. Tegenwoordig wordt daar het stempel hoogsensitief of hooggevoelig aan gegeven. Dat kan voor ouders prettig zijn. Het helpt vaak om het beter te begrijpen.'

Puzzelstukjes op hun plek

Voor psychologe Janneke van Olphen, zelf hooggevoelig én moeder van drie hooggevoelige kinderen bleek dat in ieder geval een openbaring. 'Als kind merkte ik al dat ik gevoelig was, ook voor sfeer en voor stemmingen. In de puberteit werd dat nog heftiger. Ik voelde het heel sterk aan wanneer iemand niet lekker in zijn vel zat. Dat besprak ik vervolgens met vriendinnen: vond jij ook niet dat die of die zo stil was? Maar anderen merkten nooit wat. Toen maakte ik een denkfout. Ik dacht: als ik de enige ben die merkt dat iemand stiller is of teruggetrokken, dan zal dat wel aan mij liggen. Blijkbaar doet diegene alleen zo tegen mij. Daar werd ik onzeker van. Waarom doen ze zo? Wat heb ik fout gedaan? Toen ik psychologie studeerde, kreeg ik een boek in handen over hooggevoeligheid. Toen vielen alle puzzelstukjes op hun plek.'

'Je kunt een kind niet harder maken. Je kunt 'm wél leren omgaan met gevoelens'

Het kostte Janneke niet veel moeite om vast te stellen dat ook haar kinderen hoogsensitief zijn. Janneke: 'Natuurlijk bestaat het gevaar dat je dat gauw gaat invullen. Maar als ik objectief naar het gedrag van mijn kinderen kijk, herken ik al die kenmerken die horen bij hooggevoeligheid. Dat hebben ze al van baby af aan. Ze schrokken van geluiden zoals een harde lach, verdroegen de lampen van de winkels niet en wilden absoluut niet naar een drukke speeltuin.' Natuurlijk hebben veel kinderen dit soort kenmerken. Wanneer is er dan sprake van hooggevoeligheid? Janneke: 'Gevoeligheid is een eigenschap. Net als dominantie of ondernemend zijn. De een is het in heel sterke mate en de ander minder. Op zich is iedereen natuurlijk gevoelig. Maar het ene kind heeft weinig nodig om overprikkeld te raken en het andere kan veel hebben. Er zijn kinderen die het niet merken als hun schoenen vól met zand zitten en er zijn kinderen die al kriegelig worden van één zandkorrel. Bij hooggevoelige kinderen is een subtiele verandering in prikkels al genoeg om op te reageren. Het zijn vaak kinderen bij wie andere mensen zeggen: 'Nou, nou, is dat niet een beetje overdreven om zo te reageren?' Buitenstaanders vinden het vaak lastig om te begrijpen, maar als ouder weet je dat dit bij je kind hoort.'

Harder worden

Sandra heeft flink moeten opboksen tegen het beeld van de buitenwereld. 'Vooral toen Daan wat ouder werd, werd het niet echt geaccepteerd dat hij zo gevoelig was. Hoe vaak ik niet te horen heb gekregen dat Daan wat harder moest worden... Ik kon daar niks mee. Hoe moest ik dat in hemelsnaam doen?'

Buiten de vraag hoe je je kind harder moet maken, is het vooral ook de vraag of dat iets oplost. 'Nee,' zegt Janneke van Olphen, 'je kunt een kind niet harder maken. Je kunt een kind hooguit leren om heftige gevoelens te negeren, maar dat zou ik niet aanraden.

Mensen die leren om niet naar hun gevoel te luisteren, komen zichzelf later vaak tegen. Ze hebben dan ook geleerd om spanningen en stress te negeren en dat kan zich geestelijk of lichamelijk wreken.

Ook vinden ze het vaak lastiger om te bepalen wat ze willen, omdat ze het verlerd zijn om naar zichzelf te luisteren.'

Ook Minouk Timmers gelooft niet in het 'harden' van een gevoelig kind. 'Maar,' zegt ze, 'het kan wel zinvol zijn om je kind te leren omgaan met zijn of haar heftige gevoelens, vooral als het regelmatig overprikkeld raakt. Dat doe je door met je kind te bespreken welke stappen hij of zij kan nemen om te voorkomen dat de emoties of gevoelens met hem of haar op de loop gaan. Is je kind geraakt door een vervelende opmerking, help 'm dan ontrafelen wat er is gebeurd. Daarnaast zijn gevoelige kinderen gauw gespannen, angstig of verdrietig. Zoek daarom samen uit wat je kind nodig heeft om weer helemaal tot rust te komen en op te laden.'

Naast voldoende rust en ontspanning heeft een gevoelig kind

volgens Janneke van Olphen ook erkenning en geruststelling nodig. 'Als je erkent en accepteert dat je kind gevoelig is, voelt hij of zij zich niet afgewezen. Omdat hij of zij soms angstig of gespannen kan worden van al die heftige gevoelens is het belangrijk dat je hem of haar geruststelt. Met zo'n basis zal je kind uiteindelijk zelf een strategie ontwikkelen om met zijn of haar gevoeligheid om te gaan.'

Net als andere kinderen

Sandra heeft het advies dat Daan wat harder moest worden nooit uitgevoerd. 'Intuïtief voelde ik aan dat dat niet ging lukken. Als ik dat van Daan eis, dan ga ik in tegen wie hij is. Eigenlijk zeg ik dan tegen hem: 'Ik vind je niet goed zoals je bent.' En dat wil ik niet, want juist dankzij zijn gevoeligheid is Daan lief en sociaal.' Henriette vindt het ook best lastig. 'Aan de ene kant vind ik Yaëls gevoeligheid een mooie eigenschap. Diep in mijn hart wil ik dat niet veranderen. Aan de andere kant zie ik hoe moeilijk zij het soms heeft met haar gevoeligheid en hoop ik dat dat minder wordt als ze iets meer eelt op haar ziel kweekt. Want de wereld is nu eenmaal hard en ze zal daar toch aan moeten wennen. Aan het begin van dit schooljaar ging Yaël met de klas naar het park. Alle ouders moesten hun kind bij de ingang afzetten. De juf stond daar te wachten. Toen iedereen er was, draaide de juf zich om, riep: 'We gaan!' en beende met grote stappen het park in, gevolgd door de rest van de klas. Maar Yaël had hierdoor geen tijd om even behoorlijk afscheid te nemen van mij. Dat heeft ze nodig om te schakelen – vooral in een nieuwe klas – maar de juf verdween al om de hoek. Toen ik tegen Yaël zei dat ze moest opschieten omdat de juf anders al weg was, zag ik de paniek in haar ogen. Ik heb haar letterlijk van me af moeten duwen. Huilend is ze achter de juf aangerend. Dan denk ik wel: was ze maar net als die andere kinderen. Dat zou een stuk makkelijker voor haar zijn.'

Hoewel het niet aan te raden is om moeilijke situaties te vermijden om te voorkomen dat je kind gekwetst wordt, is het wel goed om je kind te volgen in wat hij of zij aankan. Sandra: 'Daan doet nu voor de tweede keer groep acht. Cognitief kan hij de middelbare school prima aan, maar emotioneel trekt hij het nog even niet. Ook de juf zag dat in. Samen hebben we besloten dat hij op de basisschool nog een jaartje kan rijpen en zodat hij het straks hopelijk beter aankan.' Sandra hoopt dat gevoelige kinderen vooral gewaardeerd zullen worden in de maatschappij. 'Gevoelige kinderen zijn doorgaans in-voelend en sociaal. Ze weten hoe anderen zich voelen, kunnen dat soms verwonderlijk goed onder woorden brengen en stralen iets heel prettigs uit. Hoewel Daan tot de stille kinderen behoort, is hij in de klas heel geliefd. Opvallend genoeg zijn het vooral de drukke, stoere jongens, die graag met hem omgaan. Ze lopen eerst te rennen en te stoeien en zoeken, zodra ze uitgeraasd zijn, Daan om mee te spelen. Blijkbaar worden ze rustig van hem.'