

Schitterend sensitief

Handreiking bij
het opvoeden van
hoogsensitieve
kinderen

Marieke Middel

Ĵ/ark media

Schitterend sensitief

Handreiking bij het opvoeden van hoogsensitieve kinderen

M.N. Middel-Lalleman MSc

[deze tekst aansluiten op onderkant pagina)

ISBN 978-90-3380-3420

NUR 854

c-NUR 000

Ontwerp omslag: Coco Bookmedia

Opmaak binnenwerk: Coco Bookmedia

Illustraties prikkelemmers: Wendelien van de Erve

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Nieuwe Bijbelvertaling

© Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap 2004.

©2023 Ark Media, een imprint van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden

jongbloedmedia.nl

Woord vooraf

Hoogsensitiviteit is een thema dat de laatste jaren steeds meer aandacht krijgt en waar veel (wetenschappelijk) onderzoek naar wordt gedaan. Daarnaast ligt dit thema mij zowel privé als professioneel nauw aan het hart. Ik ben moeder van drie prachtige kinderen en orthopedagoog van beroep. In mijn dagelijks leven word ik geconfronteerd met hoogsensitiviteit omdat dit een karaktereigenschap is die ik bij mezelf herken. Door de jaren heen heb ik veel over dit onderwerp gelezen en nagedacht, en heb ik geprobeerd de inzichten die ik had opgedaan, toe te passen op mijn eigen leven. Dit is iets wat me, met ups en downs, steeds beter afgaat.

Ik heb geleerd dat sensitiviteit voor mij kracht en kwetsbaarheid tegelijk is. Aan de ene kant is het een krachtige karaktereigenschap, omdat ik daardoor mensen om me heen goed kan aanvoelen en intens met hen mee kan leven – wat zowel persoonlijk als professioneel een waardevolle eigenschap is. Doordat ik gevoelig ben voor de fluistering van de heilige Geest, komen er soms bijzondere dingen op mijn pad, bijvoorbeeld dat ik op het juiste moment iemand mag bemoedigen. Tegelijkertijd is het ook een kwetsbaarheid, want ik raak snel overprikkeld en ben dan vatbaar voor bijvoorbeeld hoofdpijn of somberheid, zeker in drukke tijden of wanneer ik niet alert ben op goede zelfzorg.

*Sensitiviteit is voor mij kracht
en kwetsbaarheid tegelijk.*

Eén van onze drie kinderen is duidelijk hoogsensitief. Ook bij de andere twee zie ik kenmerken van hoogsensitiviteit, bij de een wat meer dan bij de ander. In mijn dagelijks leven als moeder is het voor mij een uitdaging om datgene wat ik over hoogsensitiviteit en mezelf heb geleerd, te vertalen naar de opvoeding. Met flink wat theoretische kennis over dit onderwerp in mijn achterhoofd, is het in de praktijk soms toch nog een flinke klus, bijvoorbeeld omdat mijn eigen overprikkeling dan in de weg zit.

In mijn werk als orthopedagoog heb ik door de jaren heen heel wat cliënten ontmoet bij wie ik kenmerken van hoogsensitiviteit herkende. Drie dingen raken me daarbij steeds weer. Het eerste is dat er zo vaak verwarring ontstaat over gedrag dat een kind laat zien, en dat er daarbij gezocht wordt naar een verklaring of een label. Omdat hoogsensitiviteit relatief onbekend is, wordt die vaak over het hoofd gezien als eigenschap die een rol kan spelen bij moeilijk te begrijpen gedrag. Ten tweede raakt het me dat wanneer ouders zoeken naar betrouwbare informatie over deze eigenschap, die heel vaak verweven is met spirituele invloeden die niet passen bij het geloof in Jezus Christus. Dat zorgt voor ruis op de lijn. Daarom wil ik in dit boek graag schrijven vanuit mijn relatie met Hem. Het derde dat me vaak raakt, is de combinatie van kracht en kwetsbaarheid, die ik net al heb genoemd. Enerzijds kunnen hoogsensitieve kinderen zo kwetsbaar zijn, zo gevoelig voor (omgevings)invloeden, anderzijds kunnen ze juist zo prachtig bloeien wanneer ze op de juiste manier gesteund en gestimuleerd worden. Kortom: opvoeders hebben kennis over hoogsensitiviteit nodig, en met dit boek hoop ik daaraan bij te dragen.

*Hoogsensitieve kinderen kunnen prachtig
bloeien wanneer ze op de juiste manier
worden gesteund en gestimuleerd.*

In Mattheüs 25:14-30 vertelt Jezus de gelijkenis van de talenten. Een heer geeft zijn dienaren verschillende aantallen talenten en gaat vervolgens op reis. Niet alle dienaren gebruiken de talenten om er meer van te maken, maar de meesten wel.

Ook wij hebben talenten gekregen, allemaal verschillende. Wanneer wij onszelf en onze kinderen goed leren kennen en weten wat er bij een bepaald karakter past, kunnen we ons inzetten in zijn koninkrijk, zodat we kunnen schitteren tot eer van Hem.

Mijn gebed is dat dit boek jou en je hoogsensitieve kind(eren) ondersteunt om te (gaan) schitteren.

Inhoud

Inleiding	ii
-----------	----

DEEL I WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?

1 Wat gebeurt er in de hersenen?	15
---	-----------

Opmerken

Verwerken

Reageren

Zelfreflectie

2 Sterke kanten	17
------------------------	-----------

Meeleven

Genieten

Doordachte keuzes maken

Geestelijk leven

3 Uitdagingen	19
----------------------	-----------

Overprikkeling

Vermijdingsgedrag en eenzaamheid

Laag zelfbeeld

4 Meer over prikkelgevoeligheid	21
--	-----------

Fysieke prikkels

Emotionele prikkels

Nieuwe situaties

Sociale situaties

Biologische prikkels

Intense prikkelverwerking

DEEL 2 HANDREIKINGEN BIJ DE OPVOEDING

5 De prikkellemmer als illustratie 27

6 Het fundament – preventie van problemen 35

Regelmaat en voorspelbaarheid

- *Dagritme en ochtend- en avondrituelen*
- *Weekritme*

Dosering van prikkels

Goede eet- en drinkgewoonten

Rustmomenten

Ontspanning en ontspanning

Verbinding

7 Adviezen per ontwikkelingsfase 47

Babytijd

Peutertijd

Kleutertijd

Middenbouw

Bovenbouw

8 Adviezen per levensgebied 55

Thuis

- *Balans in het gezin*
- *Interactie in het gezin*
- *Maaltijden*
- *Samen vieren*
- *Andere familieleden*

School

- *Prikkels*
- *Faalangst*
- *Groepsproces*

Kerk en geloofsleven

Verwachtingen van de omgeving

- *Authentiek zijn*

9 Adviezen voor extra lastige situaties 69

Woedeaanvallen

Piekeren

Lichamelijke klachten

Faalangst

DEEL 3 EXTRA INFORMATIE

10 Hoogsensitiviteit en andere persoonlijkheidskenmerken 85

Hoogsensitief & introvert

Hoogsensitief & extravert

Hoogsensitief & temperamentvol

Hoogsensitief & high sensation seeker

11 Hoogsensitiviteit in verhouding tot diagnostische termen 93

Diagnostiek

Hoogsensitiviteit of autisme

Hoogsensitiviteit of ADHD

Hoogsensitief en/of hoogbegaafdheid

DEEL 4 ZORGEN VOOR JEZELF ALS OUDER

12 Als je zelf ook hoogsensitief bent 101

(Jong) gezin

Zelfbewustzijn

Eigen emmer/rust en ontspanning

Omgaan met explosies van je kind

Hormonale wisselingen

13 Als je zelf niet hoogsensitief bent 109

Kalm brein

Behoeftes aan prikkels

14 Partnerschap (of niet)	113
<i>Samen plannen</i>	
<i>Tijd zonder kinderen doorbrengen</i>	
<i>Elkaar bemoedigen</i>	
<i>Elkaar aanvullen</i>	
<i>Er (niet) alleen voor staan</i>	
Nawoord	117
Werkbladen en QR-codes	119
Verantwoording	123
<i>Websites</i>	
<i>Leestips voor jonge kinderen</i>	
Literatuurlijst	125

Inleiding

Vanuit mijn achtergrond als orthopedagoog ben ik gewend om hulpvragen te benaderen vanuit een wisselwerking met de omgeving. Dit betekent dat ik kinderen niet als ‘probleemgeval’ op zich zie, maar juist benieuwd ben hoe gedrag in interactie met de omgeving tot stand komt. Ik ben ervan overtuigd dat de ontwikkeling van kinderen positief beïnvloed kan worden vanuit passende steun, zoals goede informatie en handreikingen voor de omgeving.

Bij de opvoeding van hoogsensitieve kinderen komt enige basiskennis over hoogsensitiviteit goed van pas. In het eerste deel van dit boek leg ik daarom kort uit wat hoogsensitiviteit is, wat er in de hersenen gebeurt bij hoogsensitiviteit en welke sterke kanten en uitdagingen erbij horen.

Vanuit dit vertrekpunt geef ik in deel 2 handreikingen bij de opvoeding van hoogsensitieve kinderen. De prikkelammer is illustratief voor de belevingswereld van hoogsensitieve kinderen en kan gebruikt worden om dit voor kinderen zelf inzichtelijk te maken. Ik beschrijf welk fundament aan basiszorg essentieel is voor hoogsensitieve kinderen om tot bloei te kunnen komen.

Hoogsensitieve kinderen ervaren het dagelijks leven heel anders dan de meeste andere kinderen. Neem bijvoorbeeld een kerkdienst, waar ze overprikkeld raken van alle verschillende indrukken. Dat geldt zeker ook voor een sportdag of een schoolreisje. Hoe hoogsensitiviteit tot uiting komt in verschillende fasen van de ontwikkeling en binnen verschillende levensgebieden, komt ook in dit deel aan bod. Voor elke fase en gebied worden tips en adviezen gegeven.

Hoe goed je jezelf als ouder ook afstemt op je kind, hoogsensitieve kinderen ervaren vaker dan andere kinderen woedeaanvallen, gepieker, lichamelijke klachten en faalangst. Hoe je daar praktisch mee kunt omgaan, komt in hoofdstuk 9 aan de orde.

Deel 3 van dit boek bevat extra informatie waarmee je meer de diepte in kan gaan. Afhankelijk van andere persoonlijkheidskenmerken kan hoog-

sensitiviteit zich heel verschillend uiten, dit wordt in hoofdstuk 10 uitgelegd. Hoogsensitiviteit wordt soms verward met autisme, ADHD of andere diagnoses. Die verwarring kan ertoe leiden dat een kind zich niet begrepen voelt en niet de juiste begeleiding krijgt. In hoofdstuk 11 wordt daarom uitgelegd hoe hoogsensitiviteit te onderscheiden is van een aantal diagnoses.

Het is voor jou als ouder belangrijk om de opvoeding positief te ervaren en er later ook positief op terug te kunnen kijken, of je nu zelf hoogsensitief bent of niet. Daarom gaat deel 4 in op de vraag hoe je als ouders van een hoogsensitief kind goed voor jezelf zorgt.

Mijn verlangen voor dit boek is dat ouders en opvoeders van hoogsensitieve kinderen toegerust worden in de opvoeding, vanuit het perspectief dat we dit samen met God mogen doen. Daarbij gaan achtergrondkennis over hoogsensitiviteit, praktische toepassingen en bemoediging hand in hand. Dit boek gaat niet over de vraag of (of in welke mate) jouw kind hoogsensitief is. Als jij je kind en bepaalde situaties herkent in wat ik beschrijf, hoop ik dat je je voordeel kunt doen met mijn tips en adviezen.

De praktijkvoorbeelden die een grote rol spelen in dit boek zijn afkomstig uit mijn werkervaring, mijn privéleven en gesprekken met ouders die hun ervaringen met me hebben gedeeld. Hier en daar zijn details veranderd, zodat de beschrijvingen niet direct herleidbaar zijn, maar de essentie komt rechtstreeks uit de praktijk.

Ik richt me in dit boek op ouders van kinderen in de leeftijd van 0 tot en met 12 jaar. Overal waar het woord 'ouders' staat kan ook pleegouders, verzorgers, opvoeders, enzovoort worden ingevuld. Achterin vind je een lijst met websites en een literatuurlijst, zodat duidelijk is waar de informatie vandaan komt. Je kunt deze gebruiken om meer informatie over bepaalde thema's te vinden.

WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?



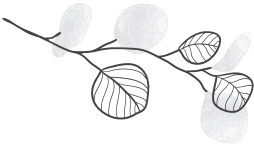
Misschien ken je het begrip hoogsensitiviteit allang en heb je al veel over dit onderwerp gelezen, of misschien is dit een heel nieuw onderwerp voor je. Als ouder ken jij je eigen kind het beste. Het zou kunnen dat je al van je kind weet dat het hoogsensitief is, of dat je je juist afvraagt of je kind hoogsensitief is. In dit deel geef ik antwoord op je vragen over wat hoogsensitiviteit precies is. Ik leg uit wat de kenmerken van hoogsensitiviteit zijn en wat er in de hersenen gebeurt bij hoogsensitiviteit. Ik vertel hoe je hoogsensitiviteit op verschillende leeftijden kunt herkennen en waar hoogsensitieve kinderen tegenaan lopen. Na het lezen van dit deel heb je basiskennis over hoogsensitiviteit opgedaan of je kennis opgefrist.

Hoogsensitiviteit is een persoonskenmerk. Dat betekent dat het deel is van iemands persoonlijkheid, het is een van de karaktereigenschappen die een persoon heeft. Het is geen medische diagnose, zoals bijvoorbeeld autisme of diabetes. De meningen lopen uiteen, maar ik vind de schatting dat één op de vijf mensen hoogsensitief is aannemelijk. Dat betekent dat er in een gemiddelde klas van 25 kinderen dus 5 hoogsensitieve kinderen zitten. Bij hoogsensitiviteit gaat het om een combinatie van sensitiviteit voor prikkels en de intense verwerking daarvan. Hoogsensitieve kinderen nemen meer prikkels in zich op. Deze prikkels worden daarna diepgaander verwerkt. Daardoor reageren hoogsensitieve kinderen vervolgens ook intenser op prikkels (zie Bergsma, 2019). Prikkels waar deze kinderen gevoelig

voor zijn, zijn fysieke en emotionele prikkels, nieuwe situaties en sociale situaties.

Op het moment van schrijven is er nog geen instrument dat genormeerd is op de Nederlandse populatie om hoogsensitiviteit betrouwbaar te 'meten'. Hoogsensitiviteit is in dat opzicht anders dan bijvoorbeeld intelligentie, waarover al veel overeenstemming is over hoe dat betrouwbaar gemeten kan worden. Hoogsensitiviteit wordt nu nog vastgesteld aan de hand van gedragskenmerken.

Er wordt momenteel veel onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit, bij volwassenen en kinderen: onderzoek naar hoe hoogsensitieve mensen het leven ervaren, maar ook hersenonderzoek. In Nederland doet bijvoorbeeld Esther Bergsma veel onderzoek en is Corina Greven aan de Radboud Universiteit aangesteld als hoogleraar op dit gebied. Internationaal is Elaine Aron degene die als eerste onderzoek naar dit thema begon te doen.



Hoofdstuk 1

Wat gebeurt er in de hersenen?

Hersenonderzoek is steeds in ontwikkeling. Wat we nu weten, is dat hoogsensitieve mensen informatie anders verwerken dan mensen die niet hoogsensitief zijn. Dit wordt bijvoorbeeld uitgelegd in Het Hoogsensitieve Brein (2019) van Esther Bergsma. Dit hersenonderzoek is vooral uitgevoerd bij volwassenen, maar biedt waardevolle achtergrondinformatie die ook op kinderen van toepassing kan zijn.

Opmerken

Hoogsensitieve mensen nemen meer waar dan een gemiddeld persoon en hebben een gevoeliger zenuwstelsel. Waarnemingen via de zintuigen, emotionele prikkels en omgevingsdetails worden door hoogsensitieve mensen scherper opgemerkt. Denk bijvoorbeeld aan een kind dat alle labeltjes in kleding heel intens voelt.

Verwerken

Bij hoogsensitieve mensen worden meer verschillende hersengebieden ingeschakeld bij het verwerken van informatie. Ze hebben oog voor de brede context, het totaalplaatje. Ze voegen informatie van binnen en buiten het lichaam samen. Ze analyseren risico's en kansen en nemen daarbij de sociale setting mee. Pas daarna bepalen ze wat ze gaan doen. Sociale afwegingen spelen een grote rol, waarbij de behoeften van anderen vaak intuïtief goed aangevoeld worden. Een kind zal bijvoorbeeld bij het kiezen van een speelkameraadje nadenken over de verwachtingen van andere kinderen, de leerkracht en andere dingen die er spelen voordat er een vriendje wordt gekozen.

Reageren

Vaak hebben hoogsensitieve mensen vanwege de intense verwerking iets langer nodig om een vraag te beantwoorden of een beslissing te nemen. Dit kost ook meer energie en ze ervaren vaak meer stress. Vanwege het intensieve proces raken ze sneller overprikkeld. Een hoogsensitief kind heeft vaak

moeite om snel een keuze te maken en kan sneller geïrriteerd raken of blokkeren wanneer er om een vlotte reactie wordt gevraagd. Dit kan om schijnbaar eenvoudige dingen gaan, zoals het kiezen van een ijsje tijdens een uitje.

Zelfreflectie

Hoogsensatieve mensen zijn gewend om dieper na te denken over hun eigen keuzeprocessen, wat tot persoonlijke groei, maar ook piekeren of een laag zelfbeeld kan leiden.

Niet-hoogsensatieve mensen doorlopen deze processen ook, maar minder intensief. Ten eerste is bij hoogsensatieve mensen de verwerking van prikkels dus diepgaander. De hersenen maken een uitgebreide analyse of een situatie veilig is en er wordt dieper doorgedacht. Daarnaast is het voor een hoogsensatief persoon erg belangrijk dat de gegeven reactie zo weloverwogen en compleet mogelijk is. Bij het geven van de reactie wordt rekening gehouden met de belangen van de omgeving, zoals blijkt uit het volgende voorbeeld:

Lina vraagt of Saar (6 jaar en hoogsensatief) morgen na schooltijd bij haar wil komen spelen. Saar is even stil voordat ze antwoord geeft. In haar hoofd speelt zich het volgende af: Saar bedenkt dat ze eerder bij Lina heeft gespeeld, ze weet hoe het er daar uitziet. Vorige keer was het gezellig om samen met de poppen te spelen en de mama van Lina was ook aardig. Maar Lina heeft ook een grote broer voor wie Saar een beetje bang is. Zou hij morgen thuis zijn? En Lina weet dat haar moeder zich vandaag niet zo lekker voelde. Vaak helpt het als zij dan even met haar kleine zusje speelt, zodat mama even kan uitrusten. Als ze morgen bij iemand gaat spelen, kan ze niet met haar zusje spelen en mama helpen. Hoewel ze eigenlijk best zin heeft om met Lina te spelen, zegt Saar uiteindelijk: 'Nee, ik moet er nog even over nadenken.' Dit onduidelijke antwoord geeft iets weer van de kluwen van overwegingen in haar hoofd.

In dit voorbeeld zie je hoe er op een simpele vraag een uitgebreide, diepgaande verwerking volgt voordat er een antwoord wordt gegeven. Zo'n intensieve verwerking kost natuurlijk de nodige energie. Daardoor kunnen hoogsensatieve mensen soms sneller moe zijn en vaker de behoefte hebben om zich in een prikkelarme omgeving terug te trekken om te herstellen.