

ALS ALLES HARDER BINNENKOMT

Hooggevoelige kinderen begrijpen begeleiden en laten groeien

Een warm en praktisch boek voor ouders verzorgers en professionals

AUTEUR: Evelien van Hattum

Titelpagina

Als alles harder binnenkomt

Hooggevoelige kinderen begrijpen begeleiden en laten groeien

Een warm en praktisch boek voor ouders, verzorgers, leerkrachten en andere betrokken volwassenen.

Colofon

Copyright © 2026 Evelien van Hattum

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behalve korte citaten in recensies en voor zover wettelijk toegestaan.

Titel: Als alles harder binnenkomt

Subtitel: Hoog gevoelige kinderen begrijpen begeleiden en laten groeien

ISBN: 9789403937687

De namen en herkenbare details in de praktijkverhalen zijn fictief of samengesteld. Eventuele overeenkomsten met bestaande personen berusten op toeval.

Disclaimer

Dit boek biedt algemene informatie en opvoedkundige handvatten. Hooggevoeligheid is geen zelfstandige medische of psychiatrische diagnose. Het boek vervangt geen individueel onderzoek, diagnose, behandeling of advies van een arts, jeugdarts, psycholoog, orthopedagoog of andere bevoegde professional. Neem bij ernstige, langdurige of toenemende klachten, zorgen over veiligheid of duidelijke beperkingen in het dagelijks functioneren contact op met een passende hulpverlener. Bij acuut gevaar bel je 112; bij gedachten aan zelfbeschadiging of suïcide zoek je onmiddellijk professionele hulp.

Voorwoord

Sommige kinderen lijken met een extra gevoelige antenne geboren te worden. Ze horen het geluid dat een ander nauwelijks opmerkt, voelen spanning in een kamer voordat iemand iets zegt en kunnen diep geraakt zijn door een verhaal, een blik of een verandering in de planning.

Diezelfde ontvankelijkheid kan veel moois brengen: aandacht, verbeeldingskracht, empathie, nauwkeurigheid en een intens vermogen om te genieten. Maar wanneer te veel indrukken zich opstapelen, kan een gewone dag zwaar voelen. Dan zien volwassenen soms boosheid, tranen, terugtrekken of verzet, terwijl het kind vanbinnen vooral probeert overeind te blijven.

Dit boek helpt je om verder te kijken dan het zichtbare gedrag. Niet om ieder ongemak weg te nemen en niet om een kind in een hokje te plaatsen, maar om beter te begrijpen wat spanning vergroot, wat herstel ondersteunt en hoe een kind stap voor stap eigen vaardigheden kan ontwikkelen.

Lees van voren naar achteren of begin bij het onderwerp dat nu speelt. Probeer niet alles tegelijk. Kies één kleine verandering, observeer wat die doet en stel bij. Een kind heeft geen perfecte volwassene nodig. Het heeft volwassenen nodig die nieuwsgierig blijven, grenzen bieden en na een moeilijk moment opnieuw verbinding maken.

Over taal en perspectief

In dit boek gebruiken we “hoog gevoelig” als beschrijvend woord voor kinderen die indrukken en emoties mogelijk intens of diep verwerken. Het is geen verklaring voor alles en geen diagnose. Ieder kind is meer dan één eigenschap. Leeftijd, temperament, gezondheid, slaap, ontwikkeling, gezin, school en eerdere ervaringen spelen allemaal mee.

Inhoud

Deel I Begrijpen

- 1 Het kind dat alles opmerkt
- 2 Wat hoog gevoeligheid wel en niet is
- 3 Prikkel en diepe verwerking
- 4 Het volle hoofd
- 5 Overprikkeling vroeg herkennen
- 6 Gedrag als boodschap
- 7 Kracht en kwetsbaarheid

Deel II Thuis

- 8 Thuiskomen na school
- 9 Rust ritme en voorspelbaarheid
- 10 Grote emoties en boosheid
- 11 Angst en piekeren
- 12 Slapen en herstellen
- 13 Grenzen voelen en aangeven
- 14 Zelfvertrouwen zonder hard te worden
- 15 Perfectionisme fouten en schaamte
- 16 Broers zussen en gezinsbalans
- 17 Feestjes vakanties en veranderingen
- 18 Beeldschermen en sociale media

Deel III School en buitenwereld

- 19 Een sensitieve leerling in de klas
- 20 Samenwerken met school
- 21 Leren toetsen en presteren
- 22 Vriendschap groepsdruk en erbij horen
- 23 Sport opvang en vrije tijd
- 24 Pesten uitsluiting en sociale pijn

Deel IV Groei en ondersteuning

- 25 De gevoelige puber
- 26 Als jij als ouder veel voelt
- 27 Veerkracht oefenen
- 28 Wanneer extra hulp verstandig is
- 29 Een persoonlijk gezinsplan
- 30 Van gevoelig kind naar sterke volwassene

Werkboek en afronding

- Werkbladen voor ouders en kinderen
- Schoolkaart
- Rustplan
- Dankwoord
- Professionele achterflaptekst

Hoofdstuk 1

Het kind dat alles opmerkt

Mila, acht jaar, houdt zich op school voorbeeldig. Thuis barst ze uit wanneer haar broertje haar potloden pakt.

Een kind dat veel waarneemt, heeft niet per definitie een probleem. Het kan wel sneller vastlopen wanneer verwachtingen, tempo en prikkels niet aansluiten bij wat het op dat moment kan dragen. In dit hoofdstuk kijken we naar kleine veranderingen, geluiden en stemmingen. Het doel is niet om alle spanning te voorkomen, maar om het kind te helpen signalen herkennen, herstellen en weer verdergaan.

Kijken onder het gedrag

Gedrag is zichtbaar; belasting meestal niet. Een korte reactie kan de uitkomst zijn van uren aanpassen, opletten, wachten, schakelen en rekening houden met anderen. Vraag daarom niet alleen wat er misging, maar ook wat eraan voorafging. Slaap, honger, lichamelijk ongemak, sociale onzekerheid en onverwachte veranderingen kunnen elkaar versterken.

Een bruikbare volgorde is: eerst veiligheid, dan regulatie, vervolgens verbinding en pas daarna reflectie. Midden in sterke spanning is taal vaak minder toegankelijk. Lange uitleg, veel vragen of een morele les kunnen dan extra druk geven. Een rustige aanwezigheid en één duidelijke grenszin werken meestal beter.

Wat je kunt zien

- een andere blik, houding of stem dan normaal
- sneller huilen, mopperen, grapjes maken of terugtrekken
- moeite met kiezen, starten of stoppen
- meer controle zoeken over kleine details
- lichamelijke signalen zoals buikpijn, hoofdpijn, gespannen kaken of onrustige bewegingen

Geen enkel signaal bewijst hooggevoeligheid. Kijk naar patronen: wanneer verschijnt het, hoe lang duurt het en wat helpt? Een eenvoudig logboek van één week geeft vaak meer informatie dan een lange kenmerkenlijst.

Wat helpt in het moment

1. Verlaag je eigen tempo en gebruik weinig woorden.
2. Benoem neutraal wat je ziet: “Ik merk dat kiezen nu moeilijk is.”
3. Bewaar de grens: gevoelens zijn welkom, pijn doen of vernielen niet.
4. Bied twee haalbare herstelopties in plaats van een open vraag.
5. Kom later terug op wat er gebeurde en wat een volgende keer kan helpen.

Voor dit onderwerp is een goede eerste stap: de dag reconstrueren zonder meteen te oordelen. Maak de stap zo klein dat je hem op een gewone drukke dag kunt uitvoeren. Een plan dat alleen werkt wanneer iedereen uitgerust is, is nog geen stevig plan.

Beschermen en laten groeien

Aanpassen is niet hetzelfde als vermijden. Een passende aanpassing maakt deelname mogelijk; structurele vermijding maakt de wereld steeds kleiner. Vraag daarom: helpt dit mijn kind om te herstellen en opnieuw mee te doen, of leert het dat spanning altijd gevaarlijk is? Soms is rust de juiste keuze. Soms is een kleinere, voorbereide stap beter.

Volwassenen mogen tegelijk zacht en duidelijk zijn. “Ik geloof dat dit moeilijk is” kan naast “we zoeken een manier waarop je toch één stap zet” bestaan. Juist die combinatie geeft een kind het gevoel dat zijn ervaring echt is én dat groei mogelijk blijft.

Taal die steun geeft

- “Ik zie dat dit veel met je doet.”
- “Je hoeft het niet meteen uit te leggen.”
- “Wat is nu het moeilijkste stukje?”
- “Wil je stilte, nabijheid of beweging?”
- “We lossen niet alles nu op; we kiezen de volgende stap.”

Vermijd zinnen die de ervaring ontkennen, zoals “er is niets aan de hand” of “je overdrijft”. Je hoeft het gevoel niet logisch te vinden om het serieus te nemen. Erkennen betekent evenmin dat je iedere conclusie overneemt. “Je voelt dat niemand je aardig vindt” is iets anders dan bevestigen dat niemand je aardig vindt.

Ouderreflectie

Wat gebeurde er in het uur vóór de reactie?

Welke signalen zag ik eerder?

Wat hielp mijn kind herstellen?

Kleine oefening voor deze week

Kies één terugkerend moment. Noteer drie dagen achter elkaar: wat ging eraan vooraf, welk vroeg signaal zag je, wat deed de volwassene en hoe lang duurde herstel? Bespreek daarna met je kind alleen wat bruikbaar voelt. Het doel is nieuwsgierigheid, niet controle.

Hoofdstuk 2

Wat hoog gevoeligheid wel en niet is

Tobias is sociaal en avontuurlijk, maar heeft na een druk uitje een lange hersteltijd nodig. Zijn ouders dachten dat gevoeligheid altijd stil en verlegen was.

Een kind dat veel betekent, heeft niet per definitie een probleem. Het kan wel sneller vastlopen wanneer verwachtingen, tempo en prikkels niet aansluiten bij wat het op dat moment kan dragen. In dit hoofdstuk kijken we naar een patroon van intens of diep verwerken. Het doel is niet om alle spanning te voorkomen, maar om het kind te helpen signalen herkennen, herstellen en weer verdergaan.

Kijken onder het gedrag

Gedrag is zichtbaar; belasting meestal niet. Een korte reactie kan de uitkomst zijn van uren aanpassen, opletten, wachten, schakelen en rekening houden met anderen. Vraag daarom niet alleen wat er misging, maar ook wat eraan voorafging. Slaap, honger, lichamelijk ongemak, sociale onzekerheid en onverwachte veranderingen kunnen elkaar versterken.

Een bruikbare volgorde is: eerst veiligheid, dan regulatie, vervolgens verbinding en pas daarna reflectie. Midden in sterke spanning is taal vaak minder toegankelijk. Lange uitleg, veel vragen of een morele les kunnen dan extra druk geven. Een rustige aanwezigheid en één duidelijke grenszin werken meestal beter.

Wat je kunt zien

- een andere blik, houding of stem dan normaal
- sneller huilen, mopperen, grapjes maken of terugtrekken
- moeite met kiezen, starten of stoppen
- meer controle zoeken over kleine details
- lichamelijke signalen zoals buikpijn, hoofdpijn, gespannen kaken of onrustige bewegingen

Geen enkel signaal bewijst hoog gevoeligheid. Kijk naar patronen: wanneer verschijnt het, hoe lang duurt het en wat helpt? Een eenvoudig logboek van één week geeft vaak meer informatie dan een lange kenmerkenlijst.

Wat helpt in het moment

6. Verlaag je eigen tempo en gebruik weinig woorden.
7. Benoem neutraal wat je ziet: “Ik merk dat kiezen nu moeilijk is.”
8. Bewaar de grens: gevoelens zijn welkom, pijn doen of vernielen niet.
9. Bied twee haalbare herstelopties in plaats van een open vraag.
10. Kom later terug op wat er gebeurde en wat een volgende keer kan helpen.

Voor dit onderwerp is een goede eerste stap: labels als werkhypothese gebruiken, niet als eindpunt. Maak de stap zo klein dat je hem op een gewone drukke dag kunt uitvoeren. Een plan dat alleen werkt wanneer iedereen uitgerust is, is nog geen stevig plan.

Beschermen en laten groeien

Aanpassen is niet hetzelfde als vermijden. Een passende aanpassing maakt deelname mogelijk; structurele vermijding maakt de wereld steeds kleiner. Vraag daarom: helpt dit mijn kind om te herstellen en opnieuw mee te doen, of leert het dat spanning altijd gevaarlijk is? Soms is rust de juiste keuze. Soms is een kleinere, voorbereide stap beter.

Volwassenen mogen tegelijk zacht en duidelijk zijn. “Ik geloof dat dit moeilijk is” kan naast “we zoeken een manier waarop je toch één stap zet” bestaan. Juist die combinatie geeft een kind het gevoel dat zijn ervaring echt is én dat groei mogelijk blijft.

Taal die steun geeft

- “Ik zie dat dit veel met je doet.”
- “Je hoeft het niet meteen uit te leggen.”
- “Wat is nu het moeilijkste stukje?”
- “Wil je stilte, nabijheid of beweging?”
- “We lossen niet alles nu op; we kiezen de volgende stap.”

Vermijd zinnen die de ervaring ontkennen, zoals “er is niets aan de hand” of “je overdrijft”. Je hoeft het gevoel niet logisch te vinden om het serieus te nemen. Erkennen betekent evenmin dat je iedere conclusie overneemt. “Je voelt dat niemand je aardig vindt” is iets anders dan bevestigen dat niemand je aardig vindt.

Ouderreflectie

Welke kenmerken herken ik echt?

Welke kenmerken passen niet?

Welke andere verklaringen moeten we openhouden?

Kleine oefening voor deze week

Kies één terugkerend moment. Noteer drie dagen achter elkaar: wat ging eraan vooraf, welk vroeg signaal zag je, wat deed de volwassene en hoe lang duurde herstel? Bespreek daarna met je kind alleen wat bruikbaar voelt. Het doel is nieuwsgierigheid, niet controle.