

«Sien is een spons»

© CORNIS

Sien (13) is een wat verlegen en teruggetrokken meisje. De eetzaal haat ze als de pest en bij een spreekbeurt kan je haar best niet als eerste laten beginnen. «Sien heeft een erg gevoelig ontvangertje», zegt Ella (43), haar mama. «Ze is hoogsensitief». Tien tot twintig procent van de mensen zou hoogsensitief zijn. Toen Klasse voor Ouders hier vorige maand mee uitpakte, kwamen er meteen meer dan honderd brieven binnen: «Eindelijk herkennen we ons kind!» Hoe hoogsensitief zijn leerkrachten?

«Op haar zevende was Sien een angstig, eenzaam en ongelukkig kind. Erg hangerig en opgesloten ook. We begrepen niet wat er gebeurde», zegt Ella, haar mama. «Op school was ze best populair. Ze had vriendinnetjes, maar voelde zich toch anders en uitgesloten. Thuis wilde Sien niet meer spelen. Ze trok zich terug op haar kamer en sleurde er al het speelgoed weg. Toen ze alsmat verder weggleed en depressief werd, verwees de huisdokter ons door naar een psycholoog. Die stelde vast dat ons kind hoogsensitief is. Sien is als een spons, ze zuigt zoveel op uit haar omgeving dat ze soms verdrinkt. Ooit weende ze twee dagen lang. Omdat klasgenootje Jeremy thuis kletsen kreeg. Sien wilde dat hij bij ons kon komen wonen.»

Zwakkeling

«Hoogsensitieve kinderen hebben een heel gevoelig zenuwstelsel», zegt An Michiels, gezinstherapeute. «Ze zijn veel gevoeliger voor indrukken en prikkels van de buitenwereld dan gemiddeld en hebben meer tijd nodig om die te kunnen plaatsen en verwerken. Ze vangen informatie

en stemmingen op die andere kinderen niet oppikken. Zo voelen ze het verdriet van een klasgenoot bijvoorbeeld uitzonderlijk goed aan. Bovendien horen, zien, voelen en ruiken ze meer dan anderen. Soms raken ze overprikkeld. Hoogsensitieve kinderen hebben vaak het gevoel dat ze er niet bij horen, dat ze anders zijn, 'niet normaal'. Op zich is hooggevoeligheid geen probleem. Het wordt een last als je daardoor het idee krijgt dat je niet goed genoeg bent, een zwakkeling.»

Zoveel prikkels

Juf Katrien (40) weet perfect wat hoogsensitief betekent. Ze ontdekte het bij zichzelf. «Als lerares hou ik niet van die afgebakende vakjes waarmee je voor de rest van het leven bij iemand een etiketje kleeft. Maar anderzijds geeft het je een gevoel van (h)erkenning. Als hoogsensitieve leerkracht weet ik vlug hoe een kind in elkaar zit. Ik kan heel goed aansluiten bij zijn gevoelens en de onderlinge verstandhouding in een klasgroep. Ik zal een hooggevoelig kind snel opmerken en intuïtief extra bevestigen. Maar er is een keerzijde aan de medaille. In het lerarenberoep komt er zo-

veel op me af, zoveel prikkels, dat ik soms lijk te verdrinken in de overvloed aan interacties. Negativiteit, verdriet van een leerling (of van ouders, collega's, de directeur) voel ik haarfijn aan en haalt mij soms overhoop. Bovendien zijn hoogsensitieve mensen vaak perfectionisten die de lat erg hoog leggen. Daarom zijn wij vatbaarder voor uitputting, burnout. Ik moet mijn grenzen leren aanvaarden en me mentaal oefenen in me afschermen. Ik werk al een tijd deeltijds. En dat ligt me goed.»

Verwend nest

«Toen we hoorden dat Sien hoogsensitief was, veranderde onze wereld», zegt mama Ella. «Je weet eindelijk waarom je kind zo doet. En ook voor haar werd veel duidelijk: 'Ik ben niet abnormaal, ik ben een kind met een extra gave'. Voor vrienden en familie was Sien een flauw meisje, een verwend nest. En het deed me veel pijn als ik dat telkens moest horen. 'Je moet wat harder zijn met haar. De wereld is ook hard.' En dat klopt natuurlijk ook. Maar aan de andere kant is Sien ook uitgerust met een heel fijn ontvangertje: ze voelt gevoelens sneller aan en dat kan juist ook 'prachtig' zijn in plaats van 'lastig'. En na al die jaren ontdek je snel met welke leraren je erover kan praten en welke leraren dat weglachen. Het is makkelijker om met hen over dyslexie en ADHD te praten. Dat kennen ze, is duidelijker.»

Kuchje

Veel leraren, CLB-medewerkers en zelfs psychologen blijken niet te weten wat hoogsensitiviteit

is. 'Er bestaan geen internationaal eensluidende wetenschappelijke criteria voor', zo luidt het daar. «Dyslexie, ADHD en autisme bijvoorbeeld kan je via een objectieve test vaststellen», zegt An Michiels. «Hoogsensitiviteit niet. Al kan je het via observatie en vragenlijsten wel bij benadering vaststellen. Kinderen die hoogbegaafd zijn, of ADHD of een vorm van autisme hebben, zijn soms ook min of meer hoogsensitief. Maar zeker niet elk hoogsensitief kind past onder het etiketje van ADHD of autisme. Hoogsensitiviteit is trouwens geen ziekte of stoornis, maar een karaktereigenschap. Het bestaat in vele gradaties en met verschillende intensiteit.»

«Het vraagt van een leraar niet echt veel extra werk om op Sien in te spelen», zegt mama Ella. «Wat extra liefde en bevestiging geven en Sien laten voelen dat ze mag zijn wie ze is. Als Sien boos gaat kijken of een kuchje krijgt, weet de leraar dat ze 'overprikkelde is', dat het wat te veel wordt. Dan mag ze even op de gang of haalt ze fotokopieën op het secretariaat. Onlangs hebben we opnieuw moeten vragen om haar van plaats te veranderen in de klas. Ze kloeg erover dat ze haar buurman hoorde ademen. Achteraf bleek dat buurman Joren astmatisch is. Gek hoe scherp ze alles hoort en voelt. Ze kan bijvoorbeeld ook geen ribfluweel verdragen en ik moet alle etikettes uit de truien en T-shirts knippen.»

Harde wereld

«In onze school is de term 'hoogsensitief' nog niet bekend», zegt juf Katrien. «Ik weet ook niet of ik het zou durven laten vallen. Vele collega's zouden er voor open staan, maar anderen weer niet: 'Je moet kinderen niet te veel met fluwelen handschoenen aanpakken, je moet ze leren omgaan met deze harde wereld'.» An Michiels: «Het is verkeerd te geloven dat je kinderen hun hoogsensitiviteit kan afleren. Ze moeten met hun karaktertrek leren omgaan in een veilige omgeving. Voelen dat ze mogen zijn wie ze zijn, zonder dat ze worden uitgelachen of versleten voor zwak, kleinzerig, verwend. Je moet ze helpen inzien dat ze karaktereigenschappen hebben die rijk zijn: ze kunnen intens genieten van schoonheid, zijn vaak erg creatief, gaan graag om met dieren en natuur, voelen gevoelens beter aan, denken diepzinnig na. Maar je moet ze ook beschermen tegen en leren omgaan met te veel prikkels. Hardheid helpt zo'n kind niet. Het gaat zich forceren en aanpassen aan wat de maatschappij verlangt. Zo verliest het alle contact met zichzelf.»

Humor

«Het lijkt wel alsof Sien niet past in het ideaalbeeld dat de maatschappij ons voorspiegelt», zegt mama Ella. «De sociale actieve, spontane, stoere, zelfverzekerde levensstijl. Maar als ze voor zichzelf kan toegeven welke activiteiten wel en niet bij haar passen en welke situaties ze liever vermijdt, kan ze volop gebruik maken van haar positieve eigenschappen en plezier ondervinden. Sien houdt van paardrijden. Hooggevoelige kinderen voelen zich erg goed in de natuur en bloeien open door sociale projecten, bejaarden bezoeken of projecten met dieren, de natuur. Bovendien zijn ze vaak erg creatief en hebben ze een scherpe zin voor humor. Maar in een wereld en de klas, waar het verstand vaak de norm is, is dat niet altijd makkelijk...»

« Ik ben niet abnormaal, ik ben een kind met een extra gave »

HOOGSENSITIEF. EEN VROUWENPROBLEEM?

Gezinstherapeut An Michiels: «Vaak zijn het inderdaad vrouwen die hun hoogsensitiviteit ontdekken, erover praten en op zoek gaan naar manieren om daarmee om te gaan. Of mannen dan minder bezig zijn met gevoelens, persoonlijke ontwikkeling en zingeving? Dat betwijfel ik. Er zijn zeker heel wat hoogsensitieve mannen. Maar in deze maatschappij is het voor hen nog altijd minder vanzelfsprekend dat ze daar mee naar buiten komen.»

EEN HOOGSENSITIEF KIND IN MIJN KLAS! ACHT TIPS

1. **'Herkader'** het gedrag van hoogsensitieve kinderen. Ze werken trager omdat ze perfectionistisch zijn (en niet lui!), ze laten vragen onbeantwoord omdat ze vrezen voor 'dom' aanzien te worden (en zijn dus niet koppig of verstrooid).
2. Hooggevoelige kinderen voelen zich vaak verantwoordelijk voor de sfeer in de klas. Ze nemen het vaak op zich als de leraar een negatieve opmerking maakt. **Sfeer en goede communicatie** zijn voor iedereen belangrijk, maar vooral voor hen.
3. Wees **creatief**. Laat ze bijvoorbeeld vrije opstellen schrijven of ingewikkelde problemen oplossen. Een project met planten of dieren kan hen doen open bloeien.
4. Hou in de gaten wanneer en waardoor een leerling **overprikkelde** raakt. Hooggevoelige leerlingen moeten zich af en toe eens te kunnen terugtrekken (het bord proper maken, de visjes eten geven in de klas, de bloemen water geven...). Ze hebben meer rust nodig.
5. Zoek een evenwicht tussen **pushen en beschermen**. Zorg voor uitdagingen, maar let ook op. Als de uitdaging te groot is, breekt hun zelfvertrouwen snel.
6. Gebruik **geen strenge straffen**. Over het algemeen houden hooggevoelige leerlingen zich strak aan de regels en volstaat een aanmaning. Voor sommigen is de wetenschap dat ze een fout hebben gemaakt al genoeg om in tranen uit te barsten.
7. Help **bij sociale problemen**. Hoogsensitieve kinderen worden vaak gepest en uitgesloten. Herinner eraan dat iedereen anders is en respect verdient voor wie hij is. Vaak zijn ze kieskeurig met vrienden en houden ze niet van jeugdbeweging of uitgaan.
8. **Werk samen** met ouders, ze hebben vaak bruikbare inzichten en strategieën. Wissel ervaringen uit. Raadpleeg eventueel de leerkracht van vorig jaar.