



Voorwoord	9
Inleiding	13
<b>1. Wat is hoogsensitiviteit?</b>	<b>17</b>
1 Definitie van hoogsensitiviteit	17
2 Het onderzoek	18
<b>2. Gevoeligheid voor prikkels</b>	<b>21</b>
1 Fysieke prikkels	21
2 Emotionele prikkels	24
3 Nieuwe situaties	27
4 Sociale situaties	28
<b>3. Intense verwerking</b>	<b>31</b>
1 Stop-en-check-systeem	31
2 Optimale-optie-ambitie	32
3 Rechtvaardigheidsgevoel	34
4 Wijze inzichten	35
5 Levensvragen	35
6 Verwerkingstijd	36
7 Zelfreflectie	37
<b>4. Problemen</b>	<b>40</b>
1 Inleiding	40
2 Achterliggende oorzaken	40

<b>5. Overprikkeling</b>	<b>42</b>
1 Uitingsvormen van overprikkeling	42
2 Voorkom overprikkeling!	44
<b>6. Lage eigenwaarde</b>	<b>46</b>
1 Weinig zelfvertrouwen	46
2 Buitenbeentje	47
3 Zelfvertrouwen bevorderen	48
<b>7. Faalangst</b>	<b>53</b>
1 Veel faalangst	53
2 Nieuwe activiteiten zijn lastig	54
3 Omgaan met faalangst	55
4 <i>Growth mindset</i>	57
<b>8. Slapen</b>	<b>60</b>
1 Inslapen	60
2 Doorslapen	63
3 Vroeg ontwaken	63
<b>9. Eten</b>	<b>65</b>
1 Onbekend eten	65
2 'Stukjes'	65
3 Gezelligheid aan tafel	67
<b>10. Spelen</b>	<b>70</b>
1 Teleurgesteld in vriendjes	71
2 Aanpassen	71
3 Zin doordrijven	72
4 Weinig afspreken	73
5 Fantasievriendjes	75
<b>11. Zindelijkheid</b>	<b>76</b>
<b>12. School</b>	<b>78</b>
1 Overprikkeling	78
2 Tegenzin	80
3 Andere leerstijl	81
4 Hoogbegaafdheid	83

5 Pesten	85
6 ADHD	87
7 Autisme	89
<b>13. Talenten</b>	<b>92</b>
1 Talenten	92
2 Prioriteiten in de samenleving	95
<b>14. BABA-methode</b>	<b>97</b>
1 Doorbreken van patronen	98
2 Uitgangspunten	99
3 Gedrag begrijpen	100
4 De vier stappen van BABA	104
5 Het Z-kwadrant	106
6 BABA in de praktijk	107
7 Leeftijd	109
<b>15. Andere eigenschappen</b>	<b>110</b>
1 Extraversie en introversie	110
2 Sensatiezucht	113
3 Concentratievermogen	116
4 Aanpassingsvermogen of flexibiliteit	118
5 Intensiteit van emotionele reactie	120
6 Jongens en meisjes	122
<b>16. Lastige opvoedsituaties</b>	<b>124</b>
1 Aandacht vragen	124
2 Woedeaanvallen	127
3 Dwingend karakter	128
4 Stemming overnemen	131
5 Geduld opbrengen	133
<b>17. Drie groepen 'lastige' kinderen</b>	<b>136</b>
1 Extraverte, drukke kinderen	137
2 Introverte, terughoudende kinderen	139
3 Kinderen met een sterke wil	141

<b>18. Praktijkverhaal</b>	<b>145</b>
1 Brenda: supertrotse moeder	145
2 Over clowns, oorlogje, nieuwe school en Opa Sterretje	146
3 Over hondje spelen en zich aanpassen	150
<b>19. Samenvatting</b>	<b>153</b>
Testen hoogsensitiviteit kind	158
Literatuurlijst	163
Over de auteur	166



# Voorwoord

Ik ken het gevoel van machteloosheid. Het gevoel geen goede ouder te zijn, hoezeer je dat ook wenst. Hoogsensitieve kinderen opvoeden vergt veel van ouders. Zo voelt het tenminste. Zodra je weet wat werkt blijkt het makkelijker te zijn. Maar als je vast zit in een negatieve dynamiek kun je je behoorlijk machteloos voelen.

*“Die trui voelt niet lekker, die doe ik niet aan”*, terwijl oma de volledige novembermaand aan het breien is geweest. De hele ochtend een druk en wispelturig kind omdat je een middagtripje naar een attractiepark hebt gepland. Heel logisch om dan prikkelbaar of boos te reageren. Maar dat versterkt de reactie van je kind alleen maar en zo ontstaat een negatieve dynamiek én dat machteloos gevoel.

Dit boek is voor iedereen die dagelijks omgaat met hoogsensitieve kinderen. Je vindt in dit boek herkenning. Je merkt dat je niet de enige bent en je leert jouw kind beter te begrijpen. Het boek presenteert handvatten die ik heb geleerd uit mijn ervaringen als ouder en counsellor van hoogsensitieve kinderen. Wat het boek uniek maakt zijn de uitkomsten van een grootschalig onderzoek in Nederland dat ik recent heb verricht.

Ik gun elk hoogsensitief kind een vliegende start. Ik was er zelf één. Ik heb er twee. De eerste levensjaren zijn zo belangrijk. Daarom is dit boek ook voor alle hoogsensitieve kinderen. Uit onderzoek blijkt dat hoogsensitieve kinderen gevoeliger zijn voor jeugdtrauma's. Ze beleven gebeurtenissen intenser dan anderen. Een veilige en liefdevolle opvoeding is daarom – nog meer dan voor andere kinderen – van belang om straks in al hun pracht en kracht in de samenleving te kunnen staan.

Mijn eigen hoogsensitiviteit erkende ik pas tijdens mijn burn-out. Daarvoor ontkende ik mijn emoties en gevoeligheid zo veel mogelijk. Ten tijde van mijn jeugd beloonden ouders en leerkrachten een kind als het stil, rustig en gehoorzaam was. Mijn emotionele uitbarstingen daarentegen waren lastig en leidden tot strijd. Ik voelde me na afloop verdrietig vanwege hun onbegrip en mijn onmacht. Ik leerde steeds beter die uitbarstingen te onderdrukken.

In een managersfunctie (ik was toen 35) had ik door al het vergaderen, lezen en regelen al helemaal geen tijd om bezig te zijn met wat ik voelde. Gewoon je werk doen. Niet zeuren. Maar er kwamen steeds meer barsten in dit systeem. Mijn lichaam had me al ettelijke signalen gegeven en stopte er toen mee. De klachten waren fysiek, maar de oorzaak mentaal. Ik werd zo gedwongen te voelen wat ik voelde.

Met inslikken, aanpassen en doorgaan vermijd je gedoe. Maar slechts voor korte tijd, zo blijkt. Op lange termijn is de prijs hoog. Het kost namelijk zo veel energie dat je reserves opraken. Je eigen wensen negeren wordt bovendien zo vanzelfsprekend dat je je innerlijke stem niet meer hoort. Je verliest eigenheid en vervreemdt van jezelf.

Het 'lastige' gedrag van mijn kinderen bezag ik daarna met andere ogen. Het was lastig voor *mij*. Omdat het niet voldoet aan mijn verwachtingen of die van anderen en mij extra werk kost. Maar mijn kind uit slechts zijn emotie. Verwacht ik dat hij die steeds maar inslikt? Verwacht ik dat hij de mening van anderen belangrijker vindt dan die van hemzelf?

Net als zo veel hoogsensitieve kinderen zijn mijn kinderen eerlijk en rechtvaardig, sociaal en invoelend, creatief en wijs. Soms conflicteren die waarden. Bij ons was het gebruikelijk om kinderen op verjaardagsfeestjes wederzijds uit te nodigen, maar soms weigerde mijn kind dat. Bijvoorbeeld als het vriend(innet)je anderen gepest had. Wie ben ik dan om te zeggen dat anders te voelen?

Emoties van kinderen ontkennen doen we soms onbewust: "*Daar hoef je toch niet om te huilen?*", "*Vind je dát eng?*", "*Stel je niet zo aan.*" Vaak vanuit de behoefte om het probleem op te lossen; hoe begrijpelijk ook, het effect op een hoogsensitief kind is groot. Het concludeert dat zijn gevoel niet klopt, dat hij vreemd is of dat zijn ouders hem niet begrijpen.

Tegelijkertijd brengen we onze kinderen continu in situaties die veel vergen. Een hoogsensitief kind ervaart tientallen prikkels op school, sportclub, muziekvereniging, kinderopvang, feestje of supermarkt. Het hoort en ziet niet alleen veel, het voelt ook emoties en verwachtingen van anderen,

bemerkt allerlei details en probeert zijn plek in de groep te vinden. Elke dag, de hele week. Dat roept veel gevoelens bij een kind op. Als die vervolgens ontkend of gebagatelliseerd worden, raakt het kind vertwijfeld of voelt zich afgewezen.

Lastig gedrag komt zo bezien vaak voort uit een positieve intentie. Het kind wil laten weten hoe het zich voelt (maar doet dat op een niet sociaal-geaccepteerde manier) of vraagt op een onbeholpen manier hulp. Vaak probeert het kind liefde, bevestiging of veiligheid te verkrijgen. Gedrag staat dus niet los van het achterliggend proces.

Vele boeken heb ik bestudeerd om deze processen helder te krijgen. Als sociaalwetenschappelijk onderzoekster geniet ik van het analyseren en verbinden van verschillende informatie. Mijn conclusie is dat vier facetten onderscheiden kunnen worden: eigenschap – effect – behoefte – gedrag. Een bepaalde eigenschap leidt tot een effect. Gevoeligheid voor prikkels kan bijvoorbeeld leiden tot overprikkeling. Dat effect leidt vervolgens tot een bepaalde behoefte. Bij overprikkeling wil je bijvoorbeeld jezelf ontladen. De behoefte leidt tot bepaald gedrag: in dit voorbeeld een woedeaanval.

Een kind straffen voor zijn woedeaanval is als een hekje plaatsen om een waterval te stoppen. Als je het achterliggende proces niet aanpakt, zal het water gewoon over de rand blijven stromen. Voor veranderen van gedrag moet je ook naar de onderstromen kijken.

Elk gezin is anders. Elk kind is uniek. In mijn praktijk voor counselling begeleid ik volwassenen, kinderen en ouders van hoogsensitieve kinderen. In de persoonlijke verhalen ontdekte ik twee terugkerende patronen. In de eerste plaats het eerdergenoemde punt dat inzicht in achtergronden belangrijk is voor veranderen van gedrag. Dit is het interne systeem. De samenleving is het externe systeem. De wereld past zich niet aan hoogsensitieve mensen aan. Mijn tweede kernpunt is dan ook dat kinderen begeleid en begrensd moeten worden om binnen deze samenleving hun eigenschap te leren hanteren. Of liever: om Gelukkig Hoogsensitief te zijn.

Op deze plaats wil ik mijn kinderen bedanken. Omdat ze prachtige, krachtige kinderen zijn. En omdat ik veel van hen geleerd heb. Ook bedank ik mijn vader en moeder voor alle steun, ook bij de totstandkoming van dit boek. Een groot woord van dank voor alle ouders die meegewerkt hebben aan mijn onderzoek en de ouders die ik begeleid. Zij hebben hun dagelijks wel en wee met mij gedeeld. Zonder hun openheid had ik dit boek niet

kunnen schrijven. In het bijzonder bedank ik Brenda die haar verhaal en dat van haar kinderen schreef.

Verder gaat mijn dank uit naar mijn vriendinnen en collega's Miranda, Jennifer, Alieke, Fenna en Iris die mij scherp hielden en inspireerden. Mijn uitgeefster Suzanna voor het prachtige exemplaar dat dit boek geworden is. En tot slot de belangrijkste: Derk. Dank je wel voor de bonuskinderen die je in mijn leven bracht, voor de intense, onvoorwaardelijke liefde en de vele, vele uren waarin je dit boek naar een hoger niveau hebt getild. Niet alleen door je redactiekwaliteiten, maar ook door je warme én kritische betrokkenheid.

Esther Bergsma  
Assen, 2016





# Inleiding

Over hoogsensitiviteit in relatie tot opvoeden is weinig bekend. De eigenschap is nog slechts enkele decennia onderwerp van studie. Daarom is het lastig in te schatten met welke verwachting je dit boek opengeslagen hebt. Weet je nog weinig over hoogsensitiviteit en zoek je betrouwbare informatie? Of heb je een hoogsensitief kind dat je graag beter wilt leren begrijpen en begeleiden? Of werk je als professional met hoogsensitieve kinderen en ben je op zoek naar achtergronden van problematisch gedrag?

Dit boek beschrijft de kenmerken en kwaliteiten van hoogsensitieve kinderen, evenals de redenen en oorzaken waarom ze soms vastlopen. De huidige samenleving is voor hoogsensitieve kinderen niet ideaal om in op te groeien. Enerzijds vanwege de immense hoeveelheid prikkels die nog steeds groeit. Anderzijds doordat zij door de samenleving hooggewaardeerde kwaliteiten veelal minder bezitten, terwijl de kwaliteiten waarover ze wel beschikken minder gewaardeerd worden. Dit boek besteedt daarom veel aandacht aan begeleiding zodat hoogsensitieve kinderen zich staande leren houden in deze samenleving.

## *Eerste deel*

Het eerste deel van het boek is beschrijvend van aard. Wat hoogsensitiviteit is komt in het eerste hoofdstuk aan bod. Het tweede hoofdstuk gaat dieper in op prikkelgevoeligheid en hoofdstuk 3 op intense verwerking. Dankzij mijn unieke onderzoek biedt voor het eerst een Nederlands boek overzicht hoe vaak verschillende kenmerken voorkomen.

## *Tweede deel*

In de hoofdstukken 4 tot en met 12 komen problemen aan bod die hoogsensitieve kinderen ervaren. De hoofdstukken 5 tot en met 7 belichten drie

veelvoorkomende effecten van hoogsensitiviteit (overprikkeling, laag zelfbeeld en faalangst) die van invloed zijn op de dagelijkse problemen. Deze drie hoofdstukken zijn belangrijk om de problemen ten aanzien van slapen (hoofdstuk 8), eten (9), spelen (10) en zindelijkheid (11) beter te begrijpen. Het twaalfde hoofdstuk beschrijft vervolgens aan school gerelateerde problemen. Zoals overprikkeld raken en gepest worden. Daarnaast blijkt de leerstijl van hoogsensitieve kinderen niet goed aan te sluiten op de gangbare wijze van lesgeven. Vervolgens komt aan bod waarom leerkrachten nogal eens vermoeden dat er sprake is van stoornissen zoals ADHD of autisme. Hoofdstuk 13 benoemt de verschillende talenten van hoogsensitieve kinderen en de relatie met in deze samenleving gewaardeerde kwaliteiten.

### *Derde deel*

De presentatie van het BABA-model staat in hoofdstuk 14. De vier stappen, Begrijp – Accepteer – Begrens – Alternatief, assisteren ouders en professionals in allerhande situaties. Je leest hier hoe begrip voor achterliggende processen je kan ondersteunen bij het begrenzen van je kind. Begrenzen vanuit boosheid of veroordeling sorteert ongewenste effecten. Begrip zorgt voor verbinding met het kind en stimuleert het om alternatieven te vinden voor zijn gedrag.

Naast hoogsensitiviteit heeft het kind natuurlijk nog meer eigenschappen. Sommige eigenschappen versterken de gevoeligheid, terwijl andere die afzwakken. Hoofdstuk 15 behandelt vijf eigenschappen, waaronder extraversie en sensatiezucht, en sluit af met de verschillen tussen jongens en meisjes.

In hoofdstuk 16 passeren de lastigste situaties tussen ouder en kind de revue. De grote hoeveelheid (negatieve) aandacht die een kind vraagt is de meest genoemde situatie in mijn onderzoek. Ouders vinden het ook moeilijk om met woedeaanvallen en het dwingende karakter van hun kind om te gaan.

In hoofdstuk 17 worden de drie typen kinderen beschreven die het uiterste vergen van hun ouders. Dat zijn de extraverte en drukke kinderen, de introverte en terughoudende, en de kinderen met een sterke wil. Aan bod komt hoe ouders het BABA-model het beste kunnen inzetten voor deze kinderen.

### *Uit het leven*

Om de praktische insteek van dit boek te benadrukken verhaalt Brenda over haar twee hoogsensitieve kinderen in hoofdstuk 18. Haar kinderen

doen hun best zich aan te passen aan de verwachtingen en gaan elk op hun eigen manier om met de hobbels die zij tegenkomen.

Het samenvattende hoofdstuk 19 zet tot slot de belangrijkste aandachtspunten op een rij. Dit hoofdstuk biedt je beknopt de elementen van de leidraad in het begrijpen, begrenzen en begeleiden van hoogsensitieve kinderen.

Wat je verwachting ook is, ik wens je heel veel leesplezier. Zoek je nog meer herkenning, informatie of testen, kijk dan ook eens op [www.hoogsensitief.nl](http://www.hoogsensitief.nl).

# Wat is hoogsensitiviteit?

## 1 Definitie van hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is niets meer of minder dan een personeigenschap. De definitie van hoogsensitiviteit (ook wel hooggevoeligheid genoemd) die in dit boek gebruikt wordt:

**Hoogsensitiviteit** is gevoeligheid voor prikkels en intense verwerking daarvan.

Het bestaat dus uit twee hoofdonderdelen. In de eerste plaats gevoeligheid voor prikkels. Deze prikkels kunnen via de zintuigen binnenkomen (de fysieke prikkels), of komen uit emotionele afstemming, uit sociale situaties of uit de omgeving. Onderzoek heeft aangetoond dat het zenuwstelsel van een hoogsensitief persoon gevoeliger is.<sup>1</sup>

### Hoogsensitiviteit is:

- gevoeligheid voor prikkels én
- intense verwerking daarvan.

Niet iedereen is gevoelig voor alle soorten prikkels. Om van hoogsensitiviteit te kunnen spreken moet er sprake zijn van de twee hoofdonderdelen, maar de precieze vorm van gevoeligheid kan verschillen. Daarnaast bepalen andere eigenschappen van een persoon hoe hoogsensitiviteit zich uit. Een extravert hoogsensitief kind reageert heel anders op situaties dan een introvert hoogsensitief kind. Ze zijn wel beiden gevoelig voor prikkels en verwerken die intensief.

<sup>1</sup> Aron, E.N. (2010), *Hoogsensatieve personen & psychotherapie*, De Arbeiderspers, Amsterdam, p. 8.

In dit boek wordt de term 'hoogsensitieve kinderen' afgewisseld met de afkorting 'hsk' en met de term 'hooggevoelige kinderen'.

Ongeveer 20% van alle mensen is hoogsensitief. Het is een aangeboren eigenschap die vaak wordt doorgegeven door een van de ouders. Ook in de dierenwereld blijkt bij veel soorten een groep sensitievere dieren te zijn. Ze pikken meer signalen op en signaleren eerder gevaar, en dat blijkt belangrijk voor het overleven van de soort.<sup>2</sup> Hoogsensitiviteit heeft dus waarschijnlijk altijd al bestaan als eigenschap, maar pas sinds 1990 wordt er onderzoek naar gedaan. Elaine Aron is de pionier op dit gebied.

Ongeveer 20% van alle mensen is hoogsensitief. Evenveel mannen als vrouwen zijn hooggevoelig.

## 2 Het onderzoek

Elaine Aron, een Amerikaans wetenschapster, heeft als eerste onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit. Ze ontdekte samenhang tussen bepaalde karaktertrekken en gedrag en gaf dit de term *Highly Sensitive*.

In Nederland zijn inmiddels ook verschillende boeken geschreven over hoogsensitiviteit. Veel van deze boeken benadrukken de spirituele kant. Dit boek benadrukt meer de praktische kant: wat houdt hoogsensitiviteit in en hoe ga je ermee om?

Het unieke van dit boek is dat het inzicht geeft in de frequentie van de verschillende onderdelen van gevoeligheid. Bekend is dat 'gevoelig voor harde geluiden' bij hoogsensitiviteit hoort. Maar hoeveel kinderen zijn daar daadwerkelijk gevoelig voor? Is het regel of uitzondering?

Om meer inzicht te krijgen in wat hoogsensitieve kinderen dagelijks meemaken, waar zij last van hebben en welke problemen zij tegenkomen heb ik twee enquêtes opgesteld. Bijna 650 ouders vulden de eerste enquête in. Hiervan zijn die enquêtes verwijderd waaruit duidelijk bleek dat het kind niet hoogsensitief was.<sup>3</sup> In totaal bleven er 635 enquêtes over. Dit eerste onderzoek geeft zicht op de frequentie van kenmerken van hoogsensitiviteit. Naar aanleiding van deze resultaten rees de vraag of de soort

2 Aron, E.N. (2004), *Het hoog sensitieve kind*, De Arbeiderspers, Amsterdam, p. 32.

3 Om van hoogsensitiviteit te spreken moet een kind zowel gevoelig zijn voor prikkels als vormen van intense verwerking laten zien. Voor kinderen jonger dan 3 jaar is alleen gekeken naar gevoeligheid voor prikkels, omdat intense verwerking op die leeftijd lastig te herkennen is.

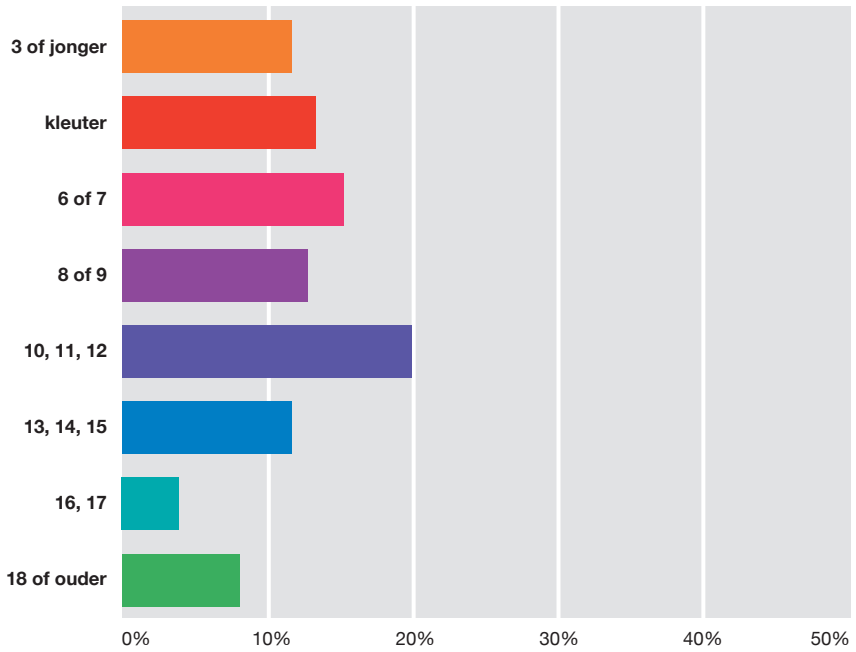


gevoeligheid en de aard van de ervaren problemen samenhangt met andere karaktertrekken. Het is bekend dat een extravert hoogsensitief kind tegen andere problemen aanloopt dan een introvert hoogsensitief kind. De tweede enquête geeft hier meer informatie over. Ruim 750 ouders beantwoordden de vragen. Na opschoning bleven 722 bruikbare enquêtes over. De tabellen hieronder laten zien hoe oud de kinderen zijn waarvan we gegevens verzameld hebben. Vooral kinderen in de basisschoolleeftijd zijn vertegenwoordigd in onze gegevens.

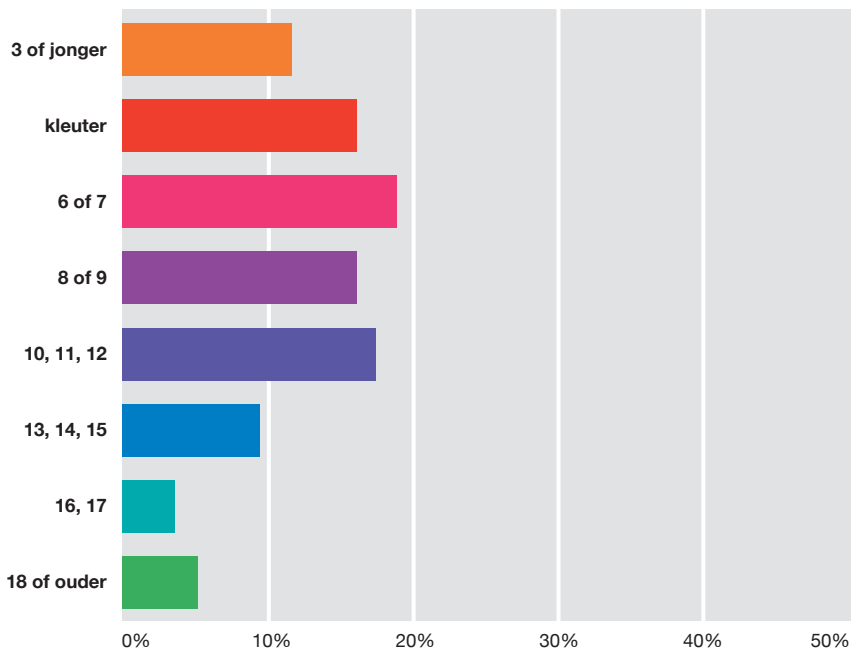
*Onderzoek 1 met 635 deelnemers geeft inzicht in frequenties  
Onderzoek 2 met 720 deelnemers geeft inzicht in samenhang  
met andere eigenschappen*

## 20 Hoogsensitieve kinderen

Tabel 1. Leeftijd kinderen onderzoek 1



Tabel 2. Leeftijd kinderen onderzoek 2



# Gevoeligheid voor prikkels

Dit hoofdstuk behandelt de gevoeligheid voor prikkels. Alle vier soorten prikkels komen aan bod. Niet elk hoogsensitief kind heeft last van alle prikkels. Het kan zijn dat een kind op één vorm veel scoort en op de andere vormen niets. Meestal is een hoogsensitief kind voor meerdere prikkels gevoelig.

## 1 Fysieke prikkels

Fysieke prikkels komen binnen via de zintuigen. Het gaat dus om gevoeligheid voor geluiden, licht, geur, smaken of pijn.

Gevoeligheid voor **fysieke prikkels** is te herkennen aan gevoelig zijn voor:

- harde geluiden;
- fel licht;
- sterke geuren;
- sterke of nieuwe smaken;
- irritaties op de huid, bijvoorbeeld door kledingmerkjes;
- pijn.

Uit de onderzoeken blijkt dat van alle hoogsensitieve kinderen (hsk) ongeveer 7% niet gevoelig is voor fysieke prikkels (zie grafiek hierna). Gevoeligheid voor harde geluiden komt het meeste voor (67%). Last van irritaties van kledingmerkjes heeft 62% van de kinderen. Deze kinderen voelen continu het labeltje, de naden van hun sokken of de strakke mouwen van hun shirt.



*“Alleen dat ene onderbroekenmerk zit hem lekker, en een pyjama moet zacht zijn en geen boordjes hebben. Is het anders, dan doet hij die niet aan.” (Zoon, 7)*

*“Als zijn mouw nat is, moet hij direct een ander shirt aan.” (Zoon, 6)*

*“Bij de stofzuiger ging hij altijd krijsen, het deed pijn aan zijn oren.” (Zoon, 4)*

*“Als de ambulance tien straten ver weg was, stond hij al met zijn handen over zijn oren te huilen om het harde geluid.” (Zoon, 5)*

Een kleine helft van de kinderen is gevoelig voor pijn. Vaak ervaren ouders dit als aanstellerij, maar onderzoek heeft aangetoond dat hoogsensitieve personen een gevoeliger zenuwstelsel hebben.<sup>4</sup> De pijnprikkel komt dus daadwerkelijk sterker door. Omdat hsk prikkels intensief verwerken, hebben ze ook meer last van pijn.

Een derde van de kinderen vindt het vervelend om nat of vies te worden, bijvoorbeeld in de zandbak of doordat ze morsen op hun kleding. Onder peuters is dit sterker: 50% heeft daar moeite mee. Deze kinderen zijn zo bezig met de vreemde sensatie van zand op de handjes dat ze niet meer kunnen genieten van het spel. Als ze wat ouder zijn, is het ‘nieuwe gevoel’ eraf en kunnen ze meer genieten.

Een sterk reukvermogen komt voor bij 45% van de kinderen. Vaak hebben ze echt last van vieze geurtjes. Het belemmert hen bijvoorbeeld naar de wc te gaan of weerhoudt hen ervan onbekend eten te proberen.

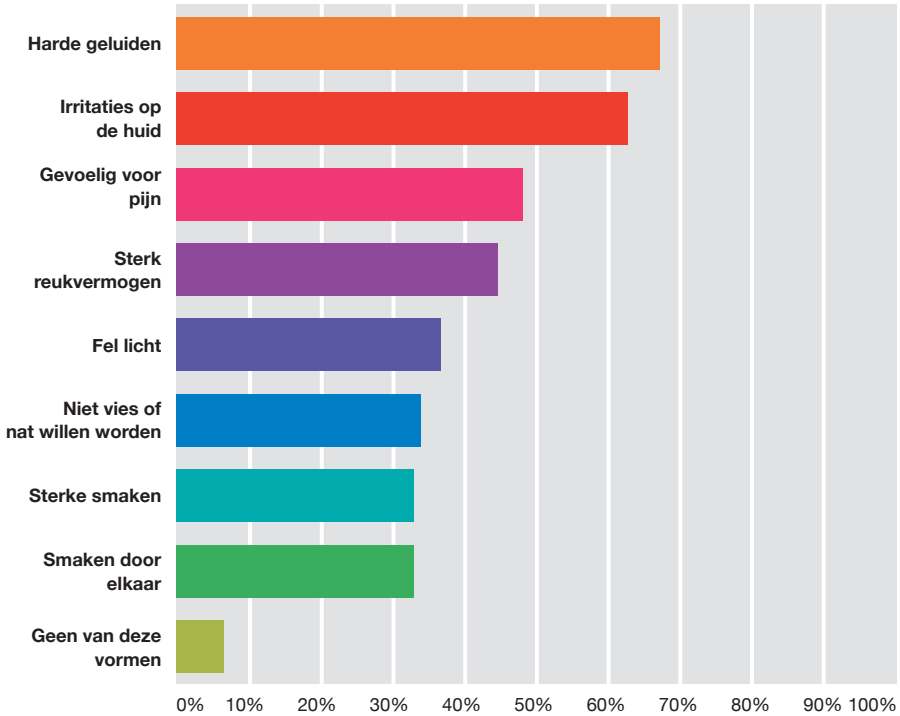
Ruim een derde van de kinderen is gevoelig voor fel licht. Dat merk je bijvoorbeeld als de zon schijnt. Dan moet het gordijn dicht of de zonnebril op. Ook tl-lichten in de klas kunnen een storend element zijn voor hoogsensitieve kinderen.

De mond is bij uitstek een gevoelig zintuig. Dat is de reden dat hooggevoelige kinderen vaak problemen hebben met eten (zie hoofdstuk 9). Een derde van de kinderen kan niet tegen sterke smaken en ook een derde kan niet tegen smaken die gemengd zijn. Het liefst hebben deze kinderen

---

4 Aron, E.N. (2010), *Hoogsensitieve personen & psychotherapie*, De Arbeiderspers, Amsterdam, p. 8.

Tabel 3. Fysieke gevoeligheid



elk ingrediënt apart: kale macaroni met vlees en groente los ernaast. Een aantal dag-uitjes die veel kinderen leuk vinden, zijn voor hsk minder leuk. Vaak vinden jonge hoogsensitieve kinderen het bijvoorbeeld niet leuk om naar een kermis te gaan. Ze ervaren harde geluiden, zien overal kleurige en flikkerende lichtjes en ruiken allerlei geurtjes. Ook de bioscoop, muziekfestivals, grote speeltuinen of pretparken overweldigen hen. Als ze wat ouder zijn kunnen ze hier beter mee omgaan, maar de gevoeligheid voor harde geluiden blijft. Het onderzoek bevestigt dit; het kenmerk wordt onder tieners nog steeds het meeste genoemd.

*“Naar de kermis gaan was echt geen pretje. Hij raakt overspoeld door een kakofonie van geluiden, kleuren en belevenissen.” (Zoon, 4)*

*“Kleren uitzoeken is een drama. De broek die gisteren de hele dag goed zat, zit dan ineens véél te strak.” (Dochter, 4)*

## 2 Emotionele prikkels

Als je kind gevoelig is voor emotionele prikkels pikt het op wat anderen voelen en denken. Dat maakt dat hsk gevoelig zijn voor stemmingen van anderen en voor sfeer. Vrijwel alle hsk (92%) zijn gevoelig voor stemming en sfeer. Zelfs sommige kinderen van 3 jaar of jonger.

Driekwart van de hsk is gevoelig voor de verwachtingen die anderen van hen hebben (of ze denken dat!). Vaak kunnen ze zich makkelijk inleven in anderen (59%) en trekken ze zich het leed van anderen aan (70%).

De helft van de hoogsensitieve kinderen huilt snel. De aanleiding kan divers zijn: eigen verdriet, meeleven met anderen of onverwachte gebeurtenissen. Huilen kun je zien als een manier om overweldigende gevoelens te uiten. In latere hoofdstukken meer hierover.

**Emotionele gevoeligheid** betekent gevoelig zijn voor:

- stemmingen van anderen;
- sfeer;
- verwachtingen van anderen;
- leed van anderen;
- intense eigen emoties;
- de belevingswereld van wezens die niet kunnen praten (zoals dieren en baby's);
- energieën uit de spirituele wereld.

*“Hij voelt intuïtief aan hoe iemand zich voelt en past zich daaraan aan. Met als gevolg overprikkeling en een woede-uitbarsting.” (Zoon, 6)*

*“Ze zal altijd luisteren naar de juf en vindt het vreemd en vervelend als anderen dat niet doen.” (Dochter, 7)*

*“Als wij ouders onenigheid hebben, zegt ze meteen: ‘lief doen’, of ze gaat zingen.” (Dochter, 3)*

*“Mijn dochter heeft veel denkbeeldige vrienden maar is zich er ook erg van bewust dat deze denkbeeldig zijn. Als ik meedoe in haar verhaal of vraag of een van haar ‘vriendjes’ er is, kijkt ze me heel serieus aan en zegt dat ze niet echt bestaan.” (Dochter, 5)*

Kinderen die emotioneel gevoelig zijn hebben vaak een rijke belevingswereld; dit kan tot uiting komen in dagdromen (38%), het hebben van fantasievriendjes (21%) of intens dromen (38%).

Goed anderen kunnen aanvoelen maakt het makkelijker je aan te passen aan de wensen van de ander. Ruim twee vijfde (44%) voegt zich naar wat vriendjes of broertjes/zusjes graag willen. Zich aanpassen aan anderen blijkt samen te hangen met een laag zelfbeeld. Deze kinderen zijn vaker onzeker over zichzelf en willen graag alles goed doen.

Een derde van de hoogsensitieve kinderen is spiritueel gevoelig. Van deze groep kan ongeveer de helft geesten zien. Een kwart heeft contact met overledenen. Ruim de helft is daarnaast (ook) op een andere manier spiritueel begaafd. Ze zien bijvoorbeeld aura's of hebben ervaringen uit een voorgaand leven. Of 'weten' dingen die niet logisch verklaarbaar zijn. Ondanks het beeld dat daarover bestaat is dus zeker niet elk hoogsensitief kind spiritueel begaafd. Twee derde van de kinderen is dit niet. Om preciezer te zijn: de ouders zien de spirituele gevoeligheid niet. Het zou kunnen zijn dat een kind het voor de ouders verborgen houdt.

*“Hij ziet geesten, en was daar eerst bang voor. Maar hij kan nu zeggen als hij het niet wil, en nu accepteert hij zijn gave.”  
(Zoon, 8)*

*“Hij ziet kleuren om mensen heen (aura's) en vertelde toen hij klein was doodleuk dat zijn (overleden) opa hem naar ons toegestuurd had.” (Zoon, 12)*

*“Hij had het als kleuter regelmatig over zijn vorige levens.”  
(Zoon, 20)*

*“Als 2-jarige kon hij al benoemen dat hij een broertje zou krijgen, ‘maar niet uit mama's buik’. Dit bleek uit te komen. Zijn vader kreeg dit broertje met een andere vrouw.” (Zoon, 9)*