Hoogsensitieve kinderen: ‘Op verjaardagsfeestjes huilden mijn kinderen aan een stuk door’

**Voor hoogsensitieve kinderen zijn verjaardagsfeestjes uitputtend, zijn prikkels op school lastig te verwerken en bovendien leggen ze de lat voor zichzelf erg hoog. Hoe gaan ouders ermee om, hoe herkennen zij het bij hun kinderen en wat merken kinderen zelf?**

**Ineke Westbroek**13-05-21, 19:00 **Laatste update:** 13-05-21, 19:42



Hoogsensitiviteit staat tegenwoordig flink in de belangstelling en dat komt volgens creatief therapeut Lida van Twisk mede door de coronapandemie: ,,Door de lockdown en het toegenomen thuiswerken leven gezinnen dichter op elkaar, waardoor het voor veel hoogsensitieve kinderen moeilijker wordt om zich terug te trekken en prikkels te verwerken.”



**Huilen op verjaardagsfeestjes**

Esther Bergsma (49) is net als haar kinderen hoogsensitief. Op verjaardagsfeestjes huilden haar kinderen aan een stuk door. Totdat Esther Bergsma hen op schoot trok. Aandachttrekkerij, gewoon negeren, vonden omstanders: ,,Maar ik zag hen meer indrukken in zich opnemen en verwerken dan andere kinderen. Het was uitputtend voor hen.”

Bergsma en haar toenmalige echtgenoot konden niet de vinger leggen op het gedrag van hun kinderen, die anders in elkaar staken dan leeftijdgenootjes. Naar goedbedoelde adviezen van vrienden luisterden zij niet: ,,Die werkten eerder averechts. Langzamerhand ontdekten we wat wél hielp.”

**Signalen**  
Een hoogsensitief kind neemt de kleinste veranderingen in zijn omgeving waar. Ook is het voor hem lastig om informatie en emoties te filteren. Hoe weet je of je kind hoogsensitief is? Lees er meer over bij [*Ouders van Nu*](https://www.oudersvannu.nl/kind/ontwikkeling/een-hoogsensitief-kind-wat-kun-je-als-ouder-doen/?utm_source=ad&utm_medium=nieuwsartikel&utm_campaign=byo).

**Prikkels verwerken**

De ontdekking dat Bergsma, en ook haar inmiddels studerende zoon en dochter (respectievelijk 18 en 20), hoogsensitief zijn, kwam dertien jaar geleden. Ze las een boek van de Amerikaanse psycholoog Elaine Aron - die wordt gezien als de grondlegger van het begrip hoogsensitiviteit - waarin verschillende kenmerken werden beschreven, zoals alles analyseren, verregaand perfectionisme, en behoeften en kwetsbaarheid van anderen doorzien.

Bergsma herkende veel van de eigenschappen ook in haar kinderen: ,,Het maakte het gemakkelijker om passende opvoedmanieren te vinden. Wij gingen rekening houden met hun gevoeligheid, door al hun prikkels en continue complexe gedachten te ontladen, die ze de hele dag door ervaren. Daarin merkten zijzelf dat zij anders waren”, vertelt ze.

Onze zoon had inslaapproblemen. Uiteindelijk ontdekten wij dat het hem rust gaf als wij ruim voor bedtijd met hem de dag doornamen. Onze dochter kwam vaak huilend uit school, met buikpijn omdat zij alles opkropte. Wij lieten haar tekenen en dansen om haar frustraties eruit te laten. Beide kinderen kregen na schooltijd eerst even rust.” Uit onderzoek van Aron blijkt een op de vijf mensen hoogsensitief: in een klas van vijfentwintig kinderen zijn er dus gemiddeld vijf hoogsensitief.

Maak met je kinderen een natuurwan­de­ling, zoek naar een rustiger omgeving of doe eenvoudige spelletjes

Lida van Twisk, creatief therapeut

**Natuurwandeling**

Bij Kinderpsychologiepraktijk Marijke in Amsterdam begeleidt Lida van Twisk als creatief therapeut hoogsensitieve kinderen. Nog meer dan voorheen zijn kinderen bezig met hun laptop, constateert zij: ,,Daardoor neemt de onophoudelijke stroom van prikkels alleen maar toe. Maak met je kinderen een natuurwandeling, zoek naar een rustiger omgeving of doe eenvoudige spelletjes.”

Bergsma, oorspronkelijk afgestudeerd in bestuurskunde, deed internationaal onderzoek naar hoogsensitiviteit. Tegenwoordig traint zij psychologen, coaches en docenten in het begrijpen en begeleiden van hoogsensitieve mensen en schreef ze eerder een boek over het onderwerp. Onder onderwijsmensen ziet zij wel een groeiend besef dat hoogsensitiviteit geen flauwekul is: ,,Hoogsensitieve kinderen hebben vaak problemen op school, door overprikkeling, faalangst of pesterijen. Zij hebben baat bij anti-pest-programma’s op scholen. Leerkrachten tonen ook meer begrip bij overprikkeling, zodat kinderen tot rust komen.”