

■ OPVOEDING

Supergevoelige kinderen

SARAH SAELENS

Tegenwoordig duiken hier en daar hooggevoelige kinderen op. Weer een nieuwe stempel? Een extra etiketje? Niet volgens An Michiels, coördinator van de vzw Sensitief: "Ja, die kinderen hebben een fijngevoelig zenuwstelsel en ja, ze hebben meer tijd en rust nodig om alle prikkels in hun omgeving te verwerken. Maar ik zie dat niet als een handicap. Voor mij hebben fijngevoelige kinderen net een uitzonderlijk talent, een geweldige gave!" Zo'n positieve houding juichen wij graag toe.

Kriebeltrui

Laten we beginnen bij het begin. Kunt u ons in drie woorden uitleggen wat hooggevoeligheid is?

"Onmogelijk, maar ik doe mijn best. Eerst en vooral, fijngevoeligheid dat heb je niet, dat ben je. Het is niet één of andere ziekte of afwijking, maar het is je manier van zijn. Je bent gevoeliger dan de doorsnee mens. Hét hooggevoelige kind bestaat trouwens niet. Elk kind is gevoelig op zijn of haar eigen manier. Er bestaan nu eenmaal veel soorten sensitiviteit. De ene heeft gevoelige oren en springt een meter in de lucht als er iets op de grond tuimelt, de andere heeft een huid met een grondige hekel aan kriebeltruien en sommigen hebben zo'n fijne neus dat ze met een bocht om een parfumwinkel heen wandelen. Ook op vlak van emoties kun je fijngevoelig zijn. Je voelt je bijvoorbeeld vreselijk verantwoordelijk voor het onrecht in de wereld of vangt ontzettend goed gevoelens in je omgeving op."

Op internet vind je vragenlijsten die je vertellen of je hooggevoelig bent of niet. Moet iedereen die nu massaal beginnen invullen?

Volgens mij is het niet zo belangrijk om te weten of je nu fijngevoelig bent of niet. *What's in a name?* Daar draait het toch niet

om? Nee, je moet vooral ontdekken hoe je met jouw specifieke gevoeligheden kunt omgaan. Op een manier die niet alleen jezelf, maar ook je omgeving helpt."

Pyjama-dag

U bent zelf ook fijngevoelig. Wat als u dat nooit had "ontdekt"?

"Als kind vond ik mezelf altijd raar en anders. Terwijl andere kinderen zorgeloos door het leven huppelden, trok ik me alles heel hard aan. Als ik nooit had gehoord over hooggevoeligheid, voelde ik me nu waarschijnlijk nog altijd een buitenbeentje. Ik zou mezelf niet de nodige rust gunnen en zou tilt slaan omdat iedereen en alles te druk is. Nu kan ik gelukkig zijn wie ik ben. Zo ben ik niet alleen zelf een gelukkiger mens geworden, maar ben ik ook meer te genieten voor mijn omgeving."

Hoe gaat u dan om met uw eigen gevoeligheden?

"Ik weet bijvoorbeeld dat ik niet stressbestendig ben en meer rust nodig heb dan iemand anders. Daarom las ik regelmatig een pyjama-dag in. Op zo'n dag sluit ik me volledig af van alle drukte. Maar geloof me, het is niet simpel om zo'n dag vol te houden. In onze maatschappij 'moet' je het nu eenmaal altijd druk hebben. Je bent heel erg 'in' als je nergens tijd voor hebt. Probeer maandag eens aan je collega's te verkondigen dat je een heel weekend zalig niets hebt gedaan, dat je rustig de tijd hebt genomen om te ontspannen en dat je nergens naartoe moest vlammen. Ik weet zeker dat ze je met open mond aangapen."

Mietjes

Terwijl 'gevoelig zijn' in de eerste plaats een mooie eigenschap is, komt 'hooggevoeligheid' zo negatief over...

"Gevoeligheid heeft inderdaad een negatieve bijklank gekregen en dat is jammer, want het is inderdaad een fantastische



An Michiels schreef speciaal voor fijngevoelige kinderen *De Hoogsensitiviteit Survivalgids* (2011, ABIMO uitgeverij, 11,95 euro). Daarin ontdekken ze zelf wat het betekent om fijngevoelig te zijn, hoe ze met hun bijzondere eigenschap kunnen omgaan en dat ze niet alleen zijn. We mogen tien exemplaren weggeven van dit bijzondere boek. Stuur een mailtje naar secretariaatredactie@gezinsbond.be of een briefje naar Redactie De Bond, Troonstraat 125, 1050 Brussel. Vertel ons waarom je dit boek graag wil en wie weet valt het binnenkort in je bus.

eigenschap die ik iedereen wil toewensen. Veel heeft volgens mij met de benaming te maken. Ik spreek liever niet over 'hooggevoelig' omdat het doet denken aan 'overgevoelig' en zelfs 'onverdraagzaam'. Nee, ik heb het over 'fijngevoelige' of 'diepgevoelige' kinderen en volwassenen."

U vindt het dus een positieve eigenschap?

"Zeker weten! Ik zie het als een begaafdheid, een soort van intelligentie. Net zoals je een goed geheugen kunt hebben of een bijzonder muzikaal gehoor. Gevoelig zijn op zich zorgt niet voor problemen. Wanneer raak je dan wel in de knoei? Als je opgroeit in een maatschappij waar het de norm is om minder gevoelig te zijn, waar emoties voor mietjes zijn. Als je in je omgeving de hele tijd hoort: 'Ach, trek het je niet zo aan!' of 'Jij moet dringend wat harder worden!' Tja, in zo'n maatschappij ben je ineens wel anders of vreemd als je fijngevoelig bent, dat klopt."

Flauw!

Er is werk aan onze samenleving?

"Ja, maar ik wil niet dat dit een klaagzang wordt over dé maatschappij. Vergeet niet dat wij daar allemaal een deeltje van zijn. Het is niet iets abstracts waar we totaal geen vat op hebben, hé? Als wij als ouders op een andere manier omgaan met de gevoelens van onze kinderen, dan zijn we al een beetje bezig met die verandering."

Hoe kun je daar als ouder aan meewerken?

"Dat is natuurlijk voor elk kind heel persoonlijk. Maar voor mij staat of valt alles met sensitieve communicatie. Loopt jouw kind vaak te piekeren? Probeer daar dan zo veel mogelijk respect voor te hebben. Verwijt je kind niet dat hij té gevoelig is of té flauw en por hem niet aan om wat stoerder te worden. Nee, heb oog voor de behoeften van elk kind. Is je zoon wat meer verlegen?

Gun hem dan de tijd om even te ontdoeien en plak niet meteen een etiket op hem. Alleen zo kunnen kinderen zichzelf zijn en mogen ze tonen wie ze zijn."

Wil je An Michiels graag eens aan het werk zien en horen? Speciaal voor de leden van de Gezinsbond doet ze enkele 'Ook zo gevoelig?'-lezingen. Verwacht je aan een voordracht vol tips voor elke dag. De vraag 'Wat heeft mijn (hoog)gevoelig kind nu nodig?' staat centraal. Waar en wanneer? Op dinsdag 26 februari kun je in Genk terecht, op dinsdag 5 maart in Tongeren en op woensdag 17 april in Zwijndrecht. Meer info? Klik door naar www.gezinsbond.be/gevoelig.

GEZINSKRANT DE BOND

Hoofdredacteur: Geert Van Hecke
Redacteur Rubrieken en thema's: An Candaale
Redacteurs: Chris Dutry, Kirstin Vanlierde, Peter Van Poucke
Vormgevers: Tessa De Ceuninck, Liesbeth Kiekens
Administratief medewerker: Veroniek de Visser

Reacties op artikels:
Redactie De Bond,
Troonstraat 125, 1050 Brussel,
tel. 02-507.89.22, fax 02-507.88.09,
redactiedebond@gezinsbond.be

Aankondigingen voor provinciale pagina's: zelfde postadres, mailadres: provinciaal@gezinsbond.be
Kleine advertenties:
Publicarto, tel. 053-82.60.80,
www.zoekertjesdebond.be
Gezinsbond vzw, Troonstraat 125,
1050 Brussel, tel. 02-507.88.11,
www.gezinsbond.be

■ KORT OP DE BAL

2014: Europees Jaar van de combinatie werk en gezin?

Op 7 februari nam het Europees Parlement 'Geschreven Verklaring nr. 32' aan. Deze verklaring roept op om van 2014 het Europees jaar van de combinatie van werk en gezin te maken. Hiervoor verzamelde COFACE, de Europese koepel van gezinsorganisaties, de handtekeningen van 388 van de 758 parlementsleden. De Gezinsbond voerde mee actie, via de Vlaamse leden van het Europees Parlement.

Ook de drie landen die de Europese Unie tot en met juni 2014 zullen voorzitten (Ierland, Litouwen en Griekenland),

onderschreven het initiatief. Samen met de bekrachtiging vanuit het Europees Parlement is dat een sterk signaal naar Commissievoorzitter Barroso en de staatschoufden in de Europese Raad. Zij besloten uiteindelijk of 2014 inderdaad het Europees jaar van de combinatie werk en gezin wordt.

De 'Europa 2020'-doelstellingen stellen onder andere voorop dat de werkloosheid daalt en dat nog meer mannen en vrouwen op de arbeidsmarkt aan de slag gaan. Daarvoor moeten gezinnen echter dagelijks oplossingen vinden om de ba-

lans tussen hun gezin en hun job te bewaren, een niet te onderschatten opdracht. Aangezien de politieke aandacht voor deze problematiek en de ondersteunende maatregelen om de combinatie werk en gezin te verbeteren in deze crisisperiode al te vaak het onderspit delven, zou een Europees jaar voor gezinnen erg welkom zijn.

Als het Europees jaar van de combinatie werk en gezin er komt, staat COFACE klaar om een brede samenwerking van Europese middenveldorganisaties te leiden in de voorbereiding en uitvoering

ervan. Ook de Gezinsbond wil daaraan graag meewerken. Behalve voor goede verlostelsels en voldoende, laagdrempelige en kwaliteitsvolle kinderopvang, pleit de Gezinsbond voor maatregelen die de werkvloer in het algemeen gezinsvriendelijker maken. Hiervoor schuiven wij ons 'Charter voor de Gezinsvriendelijke Onderneming' naar voren als goede praktijk.

STUDIEDIENST

Info: www.gezinsbond.be/gezinspolitiek