



Het Belang van Limburg, dinsdag 19 februari 2008

Hoogsensitiviteit

Het ene kind is gevoeliger dan het andere, maar wat als uw kind echt 'anders' is? Schreeuwt het moord en brand bij een kleine snijwonde? Verdraagt het geen etiketjes in zijn kleding? Trekt het zich snel iets aan van het leed van anderen? Of piekert het dag en nacht over pietluttige dingen? Misschien is uw kind dan wel hoogsensitief. Ongeveer tien tot twintig procent van de bevolking heeft - meestal onbewust - met hoogsensitiviteit te kampen.

"Kinderen met hoogsensitiviteit hebben een gevoeliger zenuwstelsel", zegt gezinstherapeute An Michiels. "Je kan eigenlijk stellen dat ze een fijner afgestelde antenne hebben die sterker reageert op prikkels. Hoogsensatieve personen beleven daardoor alles intenser. Toch is er geen specifieke definitie voor die fijngevoeligheid. Er zijn verschillende gradaties en kenmerken. Kinderen met hoogsensitiviteit zijn op zintuiglijk vlak veel gevoeliger voor licht, geluid en pijnprikkels. Maar ook etiketjes in T-shirts en naden van sokken kunnen soms echt storend zijn. Op emotioneel vlak voelen hoogsensatieve personen zich aan de ene kant sneller gekwetst, maar aan de andere kant kunnen ze ook intens genieten van een mooi landschap of gedicht. Daarnaast zijn de meeste hoogsensatieve kinderen kleine filosoofjes die over van alles en nog wat diep nadenken of zelfs piekeren."

Elk kind heeft wel een van bovenstaande eigenschappen. Hoe kan je dan weten of een kind al dan niet hoogsensitief is? "De meeste kinderen die ontzettend veel vragen stellen, erg wijs zijn, opmerkingen maken die voor hun leeftijd eigenlijk niet geschikt zijn, en in een indoor pretpark onmiddellijk naar hun oren grijpen omdat er te veel lawaai is, hebben wellicht een vorm van hoogsensitiviteit", zegt An Michiels.

"Heel wat kinderen met hoogsensitiviteit hadden als baby zelfs een afwijkend slaappatroon. Ofwel sliepen ze heel erg veel, omdat de omgeving hen erg vermoeide, ofwel hadden ze erg weinig slaap nodig. Daarnaast blijkt dat heel wat hoogsensatieve personen vroeger huilbaby's waren."

"Het is als ouder erg belangrijk om te weten dat hoogsensitiviteit geen ziekte is. Bovendien is hoogsensitiviteit niet altijd negatief, want fijngevoelige kinderen hebben meer emoties en kunnen daardoor ook veel intenser van verschillende dingen genieten. Daarnaast zijn kinderen met hoogsensitiviteit vaak erg creatief, en ook dat is een sterke troef", zegt gezinstherapeute An Michiels.

"Het is alleen erg belangrijk te weten dat een kind al dan niet hoogsensitief is. Het geeft een goed gevoel om te weten waarom het kind zich een beetje anders voelt dan zijn vriendjes en klasgenootjes. Je moet ook weten dat hoogsensitiviteit een karaktertrek is die je niet kunt afleren. Personen met hoogsensitiviteit worden naarmate hun leeftijd toeneemt zelfs almaar gevoeliger."