



Sommige ouders schrikken  
wanneer ze beseffen wat  
de veiligheid van hun kind  
allemaal kan bedreigen



## Over beschermende ouders

Voor ouders van hoogsensitieve kinderen is het advies om goed te luisteren naar wat kinderen zelf aangeven, vriendelijk en begripvol te zijn, maar daarnaast wel grenzen aan te geven. Wat als ouders doorschieten in hun beschermende gedrag?

**D**at kinderen hoogsensitief kunnen zijn, beseffen steeds meer mensen. Grote platforms als Psychologie Magazine en Ouders van Nu wijden zich ruimschoots aan het onderwerp. De basisboodschap is: hoogsensitieve kinderen hebben een specifieke begeleiding nodig. Het is belangrijk dat ouders een veilige omgeving creëren, waarin de sensitiviteit van het kind erkend wordt en tot bloei kan komen. Meestal krijgen ouders een lijst aan tips gepresenteerd: korte, pakkende omschrijvingen van hoe zij hun hoogsensitieve kind moeten begeleiden om zijn veiligheid

te waarborgen. 'Vermijd een omgeving met veel lawaai en drukte' is er zo een, net als 'Geef de emoties van je kind de ruimte'.

### Bescherming

HSP-begeleiding bij kinderen is waardevol en nodig. Maar niet alle ouders interpretern de tips van een dergelijke begeleiding op dezelfde manier. Sommigen schrikken wanneer ze beseffen wat de veiligheid van hun kind allemaal wel niet kan bedreigen en houden hun kind uit angst weg van iedere omgeving met lawaai en drukte, inclusief de schoolklas. Anderen passen de tips tot in het overdrevene toe en geloven werkelijk dat het goed is om een kind een uur lang, zonder een volwassene in de

buurt, te laten huilen en schreeuwen. In dergelijke gevallen schiet HSP-begeleiding te ver door. Opvoeden maakt dan plaats voor beschermen, met alle gevolgen van dien.

*Anne van 4 kan thuis enorm boze buien hebben. Ze is overprikkeld door school, aldus moeder Carola, en thuis moet dat eruit. Carola weet hoe belangrijk het is dat een kind 'haar emmertje kan legen', dus laat ze Anne huilen en schreeuwen, meestal wel meer dan een uur lang. Carola kan zelf niet tegen lawaai; ze vindt al dat geschreeuw van Anne afschuwelijk. Dus vlucht ze iedere keer naar de badkamer en blijft daar zitten met de deur op slot totdat Anne stil is.*





## Tegenslag vormt een kind, het kan een krachtig moment van inzicht en groei zijn



*De ouders van Mark zijn wanhopig: hun mannetje van 5 is thuis dwars en onhandelbaar. Ze hebben er altijd voor gewaakt dat hij niet te veel prikkels kreeg. Ze zorgden op regelmatige momenten voor waardevolle verbinding, erkenden zijn gevoelens en hanteerden dezelfde rituelen. Dat werkte altijd goed, maar blijkt nu niet meer te gebeuren. Iedere dag zijn ze met Mark in strijd en daar worden ze moe en machteloos van. Ze straffen af en toe, maar met schaamte, want ze willen zijn gedrag niet manipuleren. Ik geef aan dat het goed zou zijn om wat minder dicht op hun kind te zitten en duidelijker te zijn in het stellen van grenzen. Maar de ouders willen eigenlijk maar één ding weten: is Mark overprikkeld of juist onderprikkeld?*

Verschillende factoren kunnen ten grondslag liggen aan overbescherming. Onderzoek geeft er twee: angst

(angst-gedreven) en overtuigingen (ego-betrokken). Ik voeg daar harmoniebehoefte aan toe, een factor die ik vaak waarneem bij ouders die zelf hoogsensitief zijn. Combinaties van deze drie factoren komen vaak voor.

### Angst

Alle ouders zijn wel eens bezorgd om hun kind, maar er is een groep die zich extreem veel zorgen maakt over wat hun kind allemaal tegenkomt in het leven. Ik zie hoe druk deze ouders zich maken over bijvoorbeeld een strenge leerkracht of een drukke straat waar het kind moet fietsen; maar ook over lawaai in de klas en buitenspelen in de regen. Deze ouders zijn buitengewoon bang dat hun kind door dergelijke omstandigheden gekwetst, ziek of beschadigd raakt; een deel van hen is bezorgd dat hun kind er niet in puurheid door kan opgroeien.

Angstgedreven ouders hebben vaak niet het besef dat juist tegenslag, hoe groot of klein ook, een kind vormt; of zij bezitten niet de opvoedkundige vaardigheden om dat wat het kind ervaart als tegenslag tot een voor hem krachtig moment van inzicht en groei te maken. Bescherming bestaat eruit dat zij hun kind weghouden van alles wat hij als naar ervaart, of eisen dat hetgeen hun kind onaangenaam vindt (bijvoorbeeld op school of in de buurt) moet stoppen.

### Harmoniebehoefte

Ouders met grote behoefte aan harmonie houden in hun directe omgeving niet van storingen, confrontaties, ruzie, agressie of directheid. Overtreedt hun kind met intens of onacceptabel gedrag de grenzen in huis dan zullen zij dat toelaten, om niet in strijd met hun kind te geraken. 'Als ik zeg dat het niet mag,

wordt hij nog bozer', is hun redenatie. Ze overtuigen zichzelf ervan dat ieder intens of onacceptabel gedrag van het kind een uiting is van overprikkeling, en dus hoort bij hoogsensitiviteit. Juist omdat het gedrag samenhangt met de sensitiviteit van het kind, hoeven zij niet in te grijpen, vinden zij. Want die sensitiviteit, en alles wat daarmee verbonden is - ook overemotioneel of agressief gedrag - moet er mogen zijn. Harmoniebehoeftige ouders zien niet dat intens of onacceptabel gedrag heel vaak 'gewoon' gedrag is (in de zin van: geen gevolg van overprikkeling) dat vraagt om een opvoedkundige en daadkrachtige reactie van de ouders. Bescherming bestaat eruit dat zij hun kind oneindig veel toestaan in wat hij mag doen en mag zeggen, dat zij situaties gladstrijken, verzoenen, goedpraten of zich er helemaal aan onttrekken.

### Overtuigingen

Bij ouders met overtuigingen staat het zelfbeeld van het kind centraal. Hun kind is hoogsensitief en daarmee anders, bijzonder. Hij moet beschermd worden tegen een buitenwereld die te onwetend is ('niet bewust genoeg') om te snappen wat een dergelijk kind nodig heeft. Hun kind floreert alleen bij een speciale aanpak en tegen eenieder die dat niet begrijpt of niet navolgt zetten ze zich af. Overtuigde ouders hebben vaak niet de flexibiliteit om hun kind vanuit een ander standpunt dan dat van henzelf te zien. Ze praten en denken over hun kind in termen (onder- en overprikkeld, sterke wil), zonder naar gedrag daarachter te kijken. Bescherming bestaat eruit dat hun kind niets hoeft en alles mag; hij krijgt wat hij wil. Frustraties houden zij van hem weg, en de oorzaak van falen wijten zij aan anderen.

### Opvoeding als basis

Ouders die te veel beschermen geven te weinig houvast en richting. Hoogsensitieve kinderen ervaren dat als een leegte; zij kunnen zich onvoldoende oriënteren op hun ouders. Het sensitieve kind wordt daar angstig van, het stimulatieve kind boos en opstandig. Opstandig gedrag ('mijn kind is de baas in huis') is dan geen gevolg van overprikkeling, maar een appèl van het kind op de ouders om in kracht aanwezig te zijn door verwachtingen duidelijk aan te geven en grenzen te stellen. Hoogsensitieve kinderen zijn ook 'gewoon' kinderen, die een goede opvoeding nodig hebben met alles erop en eraan: weten wat er van je verwacht wordt, grenzen en consequenties ervaren en met frustraties leren omgaan. HSP-begeleiding is waardevol, maar een goede opvoeding zal de basis moeten zijn.



## Opstandig gedrag hoeft geen gevolg te zijn van overprikkeling, het kan ook een behoefte weergeven aan duidelijkheid en grenzen



Gerarda van der Veen is sinds 2004 medeoprichter en coördinator van het Landelijk informatiepunt hoogsensitieve kinderen. Ze schreef vele brochures en boeken, waaronder *Wegwijs in hoogsensitiviteit*, *Gevoeligheid in de klas* en *Het hoogsensitieve kind*. In *Ouders doen ertoe* legt ze uit wat hoogsensitieve kinderen nodig hebben in de opvoeding. [www.lihsk.nl](http://www.lihsk.nl)