

“Met duizend antennes op je hoofd”

De overstap naar het secundair is spannend. Maar voor Linne (12) is het nóg ingrijpender dan voor haar leeftijdsgenoten. Zij is hoogsensitief. Lawaai, gevoelens, geuren, stemmingen... “Linne pikt zo veel indrukken op dat het soms moeilijk is om ze allemaal te verwerken”, zegt mama Greet. Wat als je kind leeft met duizend antennes op het hoofd?

Linne kijkt niet, ze observeert: onderzoekend, voorzichtig, afwachtend. Ze glimlacht bij elke kwinkslag in het gesprek. Als ze praat, glinstert ze soms: met een traan in de ogen. Sinds enkele weken zit ze in het secundair. “Erg spannend”, vindt mama Greet. “Ze heeft het op 1 september altijd moeilijk, maar dit jaar is het nog specialer. Een nieuwe school, nieuwe leraren, nieuwe klasgenoten. Het zal even duren voor ze al die prikkels zal kunnen verwerken.”

Hoofd- en buikpijn

“Linne was geen moeilijk kind”, zegt mama Greet. “Maar in de kleuterklas zagen we dat ze nooit meespeelde. Geen wild gejoel, geen geravot. Ze leek zo ongelukkig. Dan breekt je hart. We hadden niet door dat Linne op haar manier toch aan het genieten was.” “We werden ongerust toen ze klaagde over hoofd- en buikpijn”, zegt papa Peter. “De kleuterjuf stelde ons gerust: ‘Als ik haar even op de gang zet, uit

het gewoel van de klas, gaat het snel beter.’ Maar toen Linne vier was, zei ze plots: ‘Ik wou dat ik niet geboren was.’ Ze zei het als een vaststelling, zoals je zegt: ‘Het regent vandaag’. Toen hebben we hulp gezocht. Hoogsensitieve kinderen hebben een gevoel van zenuwstelsel. Het is alsof ze meer antennes op hun hoofd hebben die alles oppikken: stemmingen, geluiden, emoties... Die indrukken zijn soms zo overweldigend voor Linne. Ze piekert, eet moeilijk en heeft vaak hoofdpijn.”

Een schooldag weegt zwaar

“Als de school uit is, zie je bijna letterlijk hoe zwaar de dag op haar heeft gewogen”, zegt Greet. “Dan moeten we haar even met rust laten. Ze wil wat hangen in de zetel en niets doen. 's Avonds slaapt ze slecht in. Vaak moet ze in bed nog indrukken verwerken van de dag. Zelfs een verhaaltje voorlezen krijgt haar niet altijd rustig. We horen dan dat



© KLASSE

tv **klasse**

Hoe gaat Linne om met die extra antennes op haar hoofd? TV.Klasse volgde haar een dagje. Bekijk haar verhaal op www.klasse.be/ouders/tvklasse

ze nog wakker is als wij gaan slapen. Gek hoe scherp Linne alles hoort en voelt. Ze kan bijvoorbeeld heel moeilijk haar huiswerk maken terwijl broer Raf aan dezelfde tafel aan het kleuren is. De beweging van het potlood op papier maakt te veel lawaai.”

Buurvrouw Emma

“Als je aan Linne vraagt wie haar beste vriendin is, zegt ze: ‘Emma’. Dat is onze overbuurvrouw van 89. Linne gaat er meermaals per week naartoe. Ze praten, maken naaiwerkjes of spelen gezelschapsspelletjes. Emma vraagt of verwacht niets van Linne. Ze kan er gewoon zichzelf zijn en het is er rustig. Dat is op school wel anders. Linne heeft het moeilijk met het gejoel op de speelplaats en in de eetzaal. Ook het nieuwe systeem van lesgeven, elk uur een andere les en leraar, is voor haar erg moeilijk. Klasgenoten hebben haar graag omdat ze snel hun gevoelens oppikt en hen helpt. Maar vaak vindt ze hen ook te luid en wil ze graag even



TIPS VAN OUDERS PETER EN GREET

- **Forceer niets.** Alles komt op zijn eigen tempo, wanneer je kind er klaar voor is.
- **Benader je kind positief.** Complimentjes helpen om het zelfvertrouwen op te krikken.
- **Bouw genoeg rustmomenten in.**
- **Praat met de leraar.** Vertel hoe je kind is en hoe hij daar in de klas op kan inspelen.

alleen zijn. Voor haar vrienden is dat niet altijd gemakkelijk te begrijpen.”

“Niet flauw doen”

‘Ze moet niet zo flauw doen’, ‘Linne zal sterker moeten zijn nu ze in het secundair zit’... Papa Peter begrijpt de vervelende opmerkingen van burens en vrienden wel: “Het blijft zoeken tussen eisen stellen, hard zijn en toch rekening houden met wie Linne is. Linne heeft meer tijd nodig. We hebben schrik dat ze bij haar nieuwe leraren niet voldoende zal durven aangeven wanneer het haar te veel wordt. Het duurt even voor ze iemand vertrouwt. In het lager onderwijs was dat gemakkelijker, ze had maar één leraar. Linne past ook niet in een wereld waarin iedereen altijd opgewekt, sterk en stoer is. Dat is helaas wat de maatschappij verwacht. Anderzijds is ze uitgerust met veel fijne antennetjes. Dat maakt haar bijzonder. Dat proberen we haar ook te vertellen. Weet je dat andere ouders soms vragen: ‘Is dit schitterende meisje te koop?’”

Ilse Van den Daele,

co-auteur van het boek “Mijn kind is hoogsensitief”:

“Noem je kind niet zwak of bang”

“Hooggevoeligheid is geen ziekte of stoornis, maar een karaktertrek. Het centrale zenuwstelsel is meer ontwikkeld. Dat kan je niet ‘behandelen’ of ‘weg krijgen’. Dat hoeft ook niet. Het is een bijzondere eigenschap. Maar als je een hoogsensitief kind niet ondersteunt, komen er soms problemen. Een hooggevoelig kind is vatbaarder voor stress, omdat het zich altijd probeert aan te passen aan wat anderen van hem verwachten. Het wil niemand teleurstellen en trekt zich veel dingen aan. We zien meer en meer dat zo’n kind depressief wordt. De verwachtingen in onze maatschappij zijn te hoog gespannen. Soms forceren we zo’n kind en noemen hem ‘bangerik’ of ‘mietje’. Dat is een slechte aanpak, want het kind voelt zich niet aanvaard. Elk kind moet zich thuis ‘veilig’ voelen en kunnen ontwikkelen op zijn eigen manier en tempo. Het moet horen dat het oké is zoals het is, en niet steeds moet knokken om te voldoen aan wat anderen van hem verwachten.”

WIN

Klasse geeft tien exemplaren weg van het boek ‘Mijn kind is hooggevoelig’ (Lannoo). Mail waarom jij het boek zo graag wil naar redactie.ouders@klasse.be (vermeld ‘hooggevoelig’).



Lees het volledige interview in het dossier ‘Hoogsensitief’

www.klasse.be/ouders/hoogsensitief

Meer info op www.hspvlaanderen.be