

NESSIE DE ZITTER

# VURIG SENSITIEF OPVOEDEN

Handvatten voor  
gevoelige kinderen  
met een sterke wil

Met illustraties van  
ERIKA VERHOEVEN



 LANNOO



*Voor Ada, Mila en Lisa*

# INHOUD

Voorwoord. Hoe het allemaal begon .....	7
<b>1 Vurig sensitief: wat is dat?</b> .....	11
What's in a name? .....	13
Wat is sensitief? .....	14
Wat is vurig? .....	20
Vurig sensitief en aanverwanten .....	26
Test: is mijn kind vurig sensitief? .....	29
Wat kun je maar beter in je toolkit hebben? .....	30
<b>2 Vurig sensitief en mijn kind</b> .....	37
Het innerlijke sensitiefje .....	39
Het innerlijke vuurtje .....	45
Je eigen innerlijk sensitiefje en vuurtje op het spoor .....	51
<b>3 Vurig sensitief: een pittige combinatie</b> .....	53
Gas geven en remmen tegelijk .....	55
Genoeg is genoeg: overprikkeling .....	59
Saaier dan saai: onderprikkeling .....	69
<b>4 Vurig sensitief in ons gezin</b> .....	85
Hé, anders is oké. De kracht van aanvaarden .....	87
Waarom heb je zulke grote oren? De kracht van luisteren .....	90
Samen verbinden, daar gaan we voor! De kracht van empathie en erkenning .....	91
Broer/zus is er ook nog .....	107

<b>5 Vurig sensitief en ikzelf</b> .....	113
De appel valt niet ver van de boom .....	115
Ouderschap is meer dan zorgen voor je kind .....	120
Want ik ben het waard .....	123
Omgaan met onbegrip in je omgeving .....	126
Alleen is maar alleen .....	129
Wij waren eerst .....	130
Literatuurlijst .....	135
Verder lezen .....	136
Interessante websites .....	138
Dankwoord .....	140

## VOORWOORD. HOE HET ALLEMAAL BEGON

Ik was een vurig sensitiefje *avant la lettre*... De term bestond niet eens in die tijd. Als kind en nadien als jongvolwassene paste ik me als een ware kameleon aan de verwachtingen en de behoeften van mijn ouders, leraren, vrienden en familie aan.

Ik was sterk prestatiegericht en had weinig contact met mijn gevoelige kant. Mijn sterke wil en strakke overtuigingen van hoe het hoorde, hoe je moest slagen, wat een normaal leven inhield, hadden de overhand. Het extravertere deel van mezelf zette ik steevast in de kijker. Altijd de verantwoordelijkheid op mijn schouders nemen, ‘moeilijk gaat ook’, me niet laten kisten, doorzetten – daarin werd ik ook geapprecieerd en gezien. Van mijn gevoelige kant was ik me ondertussen weinig bewust. Die kreeg geen ademruimte. Mijn kwetsbaarheid duwde ik weg, want die was zwak en oninteressant, daar zat niemand op te wachten. Ik was sterk en stoer, en kon perfect mijn plan trekken. Alleen. Ik had niemand nodig.

Het was een overlevingsmechanisme dat me spreekwoordelijk ‘ver gebracht heeft in het leven’ en dat me vooral ook overeind hield. Ik was advocate en had zowat alles wat bij een ‘succesvol’ leven hoorde. Tegelijkertijd wrong er al altijd iets, alsof ik ondanks de glitter en glamour onvervuld bleef, alsof het schone schijn zonder diepte was. Ik voelde me altijd anders, hoezeer ik mezelf ook in het perfecte plaatje probeerde te wringen. Het wás niet perfect en ik zou nooit passen binnen de ‘standaard’, hoe normaal ik ook probeerde te zijn.

### DREAM A LITTLE DREAM...

Mijn droom was bescheiden: al sinds ik drie jaar was, wilde ik dolgraag moeder worden. Die droom realiseren ging echter heel moeizaam. Volgens de wetenschappelijke experts was het zelfs onmogelijk. De medische molen, ivf en uiteindelijk de gedachte aan een eiceldonor tekenden mijn pad. In 2010 gebeurde het ondenkbare: mijn eerste dochter werd geboren uit een spontane zwangerschap – een wonder. Hetzelfde wonder overkwam me onverwacht nogmaals in 2013, toen mijn jongste dochter het levenslicht zag. Inmiddels ben ik de dolgelukkige moeder van drie meisjes: een fantastische plusdochter, een gevoelige bomenklimster en een lief

knuffelberinnetje. Droom uitgekomen, einde verhaal, zou je denken. Of juist niet, want het moederschap zette alles op zijn kop...

Ik dacht dat het moederschap ervoor zou zorgen dat alle puzzelstukjes op hun plek zouden vallen. Ik zou eindelijk innerlijke rust vinden. Mijn hartenwens was immers uitgekomen. Maar het liep helemaal anders. Vanaf haar geboorte werd ik geconfronteerd met de pittige persoonlijkheid van mijn oudste dochter. De spreekwoordelijke roze wolk was ver te zoeken. Hoe ouder ze werd, hoe groter de strijd leek te worden. Amper vier jaar oud was ze en ze discussieerde mij al onder de tafel. Ik, die advocate was geweest en dagelijks met vakbonden werkte! Ondertussen bleek mijn jongste dochter, die aanvankelijk een rustige, blije baby was, ook vurig sensitief te zijn. Wat gek is, want ze kon niet méér verschillen van haar zus. Ze was veel geslotener over haar gevoelens en veel minder verbaal. Bij haar bleek het heel moeilijk om überhaupt een gesprek aan te knopen, alsof elk woord een bedreiging was. Ze wachtte af tot ze haar kans schoon zag en deed gewoon in alle stilte haar zin, telkens opnieuw. Ze overschreed afspraken en regels waar de andere twee meiden zelfs nooit aan zouden hebben durven denken.

## OP ZOEK

Ik voelde dat ik hulp nodig had. Ik wilde niet voortdurend strijden met mijn kinderen, maar ik wist dat ze grenzen nodig hadden. Hoe kon ik die op een liefdevolle manier stellen, met respect voor wie zij diep vanbinnen waren? En wat was mijn rol in het hele verhaal?

‘Verander de wereld, begin bij jezelf’, werd mijn lijfspreuk. Allereerst ging ik dan ook werken aan mezelf om te ontdekken wat er onder de oppervlakte van mijn ‘ijsberg’ zat. Mijn groei in zelfkennis – die trouwens nog altijd bezig is – kwam onder andere op gang door opleidingen en individuele coaching binnen PRH (Persoonlijkheid en Relaties vzw), de opleiding Toscane en trainingen in geweldloze communicatie. De puzzelstukjes vielen op hun plek toen ik Janneke van Olphen ontmoette, bij wie ik een intensieve professionele training heb gevolgd. Plotseling begreep ik mezelf én mijn dochters een stuk beter. Janneke heeft zich sinds een tiental jaar gespecialiseerd in (hoog)gevoelige kinderen met een sterke wil. Ze is een echte pionier in dit veld, die intussen vele ouders en professionals heeft aangestoken met haar passie. Haar werk is deels een inspiratie voor dit boek geweest.

## DIT BOEK

De liefde voor mijn kinderen en de liefde voor hun eigenheid maakte iets in mij wakker wat niet meer te stuiten was. Die liefde stopte niet bij mijn gezin – ook de liefde voor mijn familie nam toe. En de liefde voor mijn vrienden. Voor mijn collega's, die ik ook als een deel van mijn familie beschouwde. Er groeide liefde voor ieder kind op deze aardbol. En dat leidde tot een professionele ommezwaai. Ik liet het juristenbestaan achter me en ging aan de slag als life coach en kindercoach.

Na al die jaren denk ik dat ik eindelijk helder zie hoe mijn puzzel in elkaar zit, en ook de puzzel van die vele vurig sensitieve kinderen. Ik denk dat ik nu weet uit welke felle en ook zachte kleuren hun kameleon bestaat, en hoe mijn sterke vuur, dat vol energie en enthousiasme zit, samengaat met mijn gevoelige innerlijke stille kracht.

Ik weet intussen ook dat er geen pasklare antwoorden bestaan. Elk vurig sensitiefje is uniek. In dit boek zul je dan ook geen handleiding vinden. Was het maar zo eenvoudig! Maar ik beloof je wel dat ik je handvatten, tools en handige stappenplannen zal aanreiken, waarmee je zelf de persoonlijke handleiding van je eigen kind kunt schrijven.

Dit is een boek zonder antwoorden, want die antwoorden heb je zelf. Dat weet ik heel zeker. Ik zal je helpen om die antwoorden in jezelf en in je kind te vinden. Helemaal autonoom, want dat gun ik jou: dat je niet afhankelijk hoeft te zijn van een bataljon experts en professionals, maar je eigen weg kunt vinden, gaandeweg, met hier en daar een passend ruggensteuntje.

Ik hoop dat dit boek je inzichten zal brengen, je inspireert, aha-momentjes biedt en bovenal zin geeft om aan de slag te gaan, om nieuwe dingen uit te proberen en samen met je kind op zoek te gaan naar wat voor jullie werkt.

Ik hoop ook dat je je tijdens het lezen erkend zult voelen in je ouderschap, want het is toch wat om een vurig sensitiefje in huis te hebben. Soms is het heerlijk en intens genieten, soms is het verdomd lastig. En dat is helemaal oké. Want dit boek is bovenal een boek vol liefde voor vurige sensitiefjes en vol warmte en begrip voor hun moedige ouders. Mijn grootste hartenwens is dat vurige sensitiefjes mogen zijn wie ze zijn, dat ze graag gezien worden om wie ze zijn en bovenal: dat ze zichzelf graag zien. Dat misschien nog het meest.

Met liefdevolle groeten,  
Nessie





# 1 —

## VURIG SENSITIEF: WAT IS DAT?

Wat betekent ‘vurig sensitief’? Waar komt het vandaan? Welke kenmerken heeft het? En is mijn kind vurig sensitief? Het zijn vast vragen die bij je zijn opgekomen toen je dit boek oppakte. In dit eerste hoofdstuk geef ik een overzicht van wat vurig sensitief zijn concreet inhoudt, en ga ik kort in op de tools die je in dit boek zult ontdekken. Aan het slot van dit hoofdstuk vind je ook een testje dat je duidelijk kan maken of je kind vurig sensitief is of niet.

Zoveel pit  
In je kleine pink  
Zoveel felheid  
In je donder

Dat zo'n  
Klein lijf  
Vuur kan  
Spuwen  
Vind ik eigenlijk  
Een wonder

Je zoekt naar  
Woorden  
Maar je worstelt  
Want emoties zijn  
Te krachtig

En ik wil  
Je heus  
Wel helpen  
Maar mijn god  
Wat ben je  
Prachtig

Je felle ogen  
Zijn van een  
Vechter  
En ik kan  
Alleen  
Maar hopen

Dat je vuur  
Altijd blijft smeulen  
Karakter  
Kun je  
Nergens kopen

– **Lentezoet**

## WHAT'S IN A NAME?

Laat ik maar meteen met de deur in huis vallen: **vurig sensitief zijn is geen stoornis**. Het is een verzameling van karaktereigenschappen. Vurig sensitief zijn is op zich ook geen probleem. Vurig sensitieve mensen hebben heel wat talenten. Wel is het een uitdaging om die vele – vaak tegenstrijdige talenten – op het juiste spoor te krijgen.

De term ‘vurig sensitief’ combineert twee begrippen. Mogelijk is het tweede deel, ‘sensitief’, het bekendst. De term ‘hoogsensitief’ werd geïntroduceerd door Elaine Aron. Veel mensen denken dat hoogsensitieve personen (vaak afgekort tot HSP's) per definitie verlegen en introvert zijn, maar dat is niet altijd het geval. In haar basisboek over hoogsensitieve personen, *The Highly Sensitive Person* (in het Nederlands verschenen onder de titel *Hoogsensitieve personen*), gaat Aron heel kort in op hoogsensitieve mensen die extravert in het leven staan en heel bewust prikkels opzoeken. Zij omschreef deze groep als *high sensation seekers*, vaak afgekort tot HSS.

Zelf vind ik dat de definitie van Janneke van Olphen, die spreekt over **hooggevoelige kinderen met een sterke wil**, beter de lading dekt. Niet alle vurig sensitieven gaan immers doelbewust op zoek naar kicks en sensatie, zoals de term HSS lijkt te insinueren.

Tussen de twintig en dertig procent van de hoogsensitieve mensen zou vurig sensitief zijn. In de wetenschap dat naar schatting slechts twintig procent van de totale bevolking hoogsensitief is, hebben we het dus over een relatief kleine groep. Doordat hooggevoeligheden en een sterke wil echter niet altijd makkelijk met elkaar te verzoenen zijn, merk ik dat veel ouders, opvoeders en leerkrachten van een vurig sensitief kind vaak met hun handen in het haar zitten.

Zowel het vurige als het sensitieve aspect hebben hun eigen kenmerken.

## WAT IS SENSITIEF?

De volgende vijf kwaliteiten moeten volgens Janneke van Olphen aanwezig zijn om daadwerkelijk te kunnen spreken van **(hoog)sensitief** of hooggevoelig:

- 1 subtiele waarneming;
- 2 intense beleving;
- 3 diepe doorwerking;
- 4 groot inlevingsvermogen;
- 5 sterk in verbanden leggen.

Ik noem graag nog een zesde eigenschap die dikwijls aangehaald wordt:

- 6 groot rechtvaardigheidsgevoel.

Laten we even inzoomen op wat deze eigenschappen concreet inhouden.

### 1 - SUBTIELE WAARNEMING

Met subtiele waarneming bedoelen we dat hoogsensitieve kinderen vaak heel kleine nuances waarnemen. Dit blijkt vooral op **zintuiglijk** vlak:

#### ⇒ Ogen

Sensitiefjes merken de kleinste details op. Ze zullen als eerste zien dat je naar de kapper geweest bent (zelfs al is er maar een centimeter van je haar geknipt), plukken pluusjes van je kleren, maken een compliment over je nieuwe schoenen, zien dat je spullen in huis hebt verplaatst...

#### ⇒ Oren

Ook het gehoor van sensitiefjes kan uiterst gevoelig zijn. Ze horen een trilling of een wijziging in volume in je stem die iemand anders mogelijk niet opmerkt. Daardoor pikken ze soms heel snel een bepaalde stemming of emotie op. Vurig sensitieve kinderen kunnen vaak ook subtiele veranderingen in muziek waarnemen, spotten krekels door af te gaan op het geluid...

### → **Tastzin**

Sensitiefjes voelen ook lijfelijk de kleinste dingen. Velen van hen hebben bijvoorbeeld een hekel aan labels in kleding of naden in sokken. Sommige vurig sensitieve kinderen krijgen kippenvel bij zachte aanrakingen, anderen houden juist van een aai of knuffel.

### → **Neus**

Sensitiefjes zijn heel geurigevoelig. Ze ruiken al van een afstand dat je panenkoeken aan het bakken bent (joepie!) en kunnen een brandgeur van veraf detecteren (handig, toch?).

### → **Smaken**

Sensitiefjes proeven de subtielste smaken. Ze zijn ideale hulpkoks en zullen je vast kunnen vertellen welke kruiden je nog aan je saus kunt toevoegen en wat het geheime ingrediënt in oma's appeltaart is. Ze smullen als je hun favoriete gerecht klaarmaakt, maar helaas proeven het ook heel snel als er iets niet naar hun zin is.

## 2 - INTENSE BELEVING

Niet alleen ervaren hoogsensitieve personen door hun subtiele waarneming meer prikkels, maar deze prikkels komen ook erg intens binnen. Fleur van Groningen omschreef dit in haar boek over HSP heel treffend als 'leven zonder filter'. Ik vergelijk het soms ook met niet zo handig afvalbeheer. **De hersenen van sensitiefjes hebben moeite met 'sorteren' en houden alle prikkels bij:** de goede en de slechte, de nuttige en de minder nuttige. Een boze blik van de juf, het krassende geluid van het krijt op het bord, de geur van een sinaasappel in de rugzak van een klasgenootje, het kriebelige etiketje in zijn T-shirt, het verdriet om de duw daarnet in de gang: de schoolbel is nog maar net gegaan of de emmer in het hoofd van je sensitieve kind loopt al over door al die prikkels.

Maar prikkels intens beleven kan ook veel toevoegen aan het leven. Als je kind bijvoorbeeld een fantastische musical bijwoont, zal het alle details absorberen, van de kleurrijke kostuums tot de muzikale sprongetjes in de melodietjes. Ongetwijfeld geniet hij er tweehonderd procent van. Dat is iets wat niet-sensitiefjes veel minder sterk zullen ervaren.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving: Studio Lannoo

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019 en Nessie De Zitter  
D/2019/45/405 - NUR 854/770 - ISBN 978 94 014 6112 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.