



ÉN IK DOE HET SUPER- SLECHT'

Hoogsensitieve ouders voelen goed aan wat hun kind nodig heeft, maar raken zelf snel overspoeld. 'Ik ben geregeld hui-
lend weggelopen.' tekst: peggy van der lee // foto's: carey shaw

Ik ga je een mooi leven bieden.’ Dat was wat Kate Foltynska (44) de baby op haar borst beloofde toen hij vijf jaar geleden werd geboren. En het was diezelfde zin die tijdens haar instorting een half jaar later in haar hoofd rondtolde, hyperventilerend aan haar bureau. ‘Ik was kapot. Op mijn werk kon ik me niet concentreren en ik was in niets de moeder geworden die ik had willen zijn. Verzorgen, troosten, luiers verschonen, omgaan met spruw, kolven, werken: het was een soort overleven. Ik legde mezelf van alles op en had een constant gevoel van falen, nergens was rust. Met mijn zoon was ik dolgelukkig, maar de voorwaarden scheppen voor een mooi leven? Nee. Ik was constant overprikkeld. En hij was niet eens een huilbaby.’

Dat het ouderschap een overweldigende nieuwe rol is, kan elke verse ouder bevestigen. En dat die rol behalve veel voldoening, liefde en plezier, ook stress en drukte met zich meebrengt, is evident. Maar wie hoogsensitief is, raakt van al die indrukken sneller overprikkeld. En dat maakt het ouderschap voor deze groep een extra uitdaging, schrijft de beroemde psycholoog en hoogsensitiviteitsdeskundige Elaine Aron in haar nieuwste boek *Hoogsensitieve ouders*.

ANDERE VERWERKING

Sinds de Amerikaanse Elaine Aron in de jaren negentig samen met haar man Arthur de eerste wetenschappelijke onderzoeken naar hooggevoeligheid publiceerde, nam de kennis over deze eigenschap toe. Toch is er ook veel wat we nog niet weten en zeker naar hoogsensitieve ouders is nog maar weinig onderzoek gedaan.

Inmiddels is wel duidelijk dat ongeveer een op de vijf mensen hoogsensitief is. Zij zijn gevoeliger voor omgevingsprikkelers dan anderen en ervaren die zowel meer als intenser. In de wetenschap wordt dat ook wel *sensory-processing sensitivity* genoemd.

Iris Koomen (43) had zichzelf nooit als HSP gezien, maar toen ze op haar 35ste drie stiefkinderen van 6, 8 en 10 in de schoot geworpen kreeg en een jaar later zelf een dochter op de wereld zette, kwam ze erachter dat ze een stuk sneller ‘vol’ zit dan veel andere ouders. ‘Geregeld ben ik huilend weggelopen van al het gepraat, gespeel en geschreeuw. Laatst nog liet mijn stiefzoon mijn dochter schrikken, waarop de zoveelste gil door het huis schalde. Waar moeders om mij heen gerust een wasje blijven strijken of na even opkijken weer verder werken, staan bij mij de tranen al in de ogen. Ik denk dan alleen maar: hoe doen mensen dit? Pas als ik een uur boven op bed gelegen heb, kan ik weer meedraaien.’ Behalve dat ze meer zien, ruiken, horen en voelen, verwerken HSP’s alles wat op ze afkomt grondiger en nauwkeuriger: breinonderzoek laat zien dat er bij hen meer hersengebieden oplichten tijdens de verwerking van informatie. Het vermoeden is dat de thalamus – een belangrijk hersengebiedje bij de verwerking van prikkels – bij HSP’s op andere wijze filtert. Waar in de hersenen normaal gesproken strenge keuzen worden gemaakt in welke prikkels aandacht krijgen en welke niet, gaan de hersenen van HSP’s met alle input aan de slag.

En er komen nogal wat prikkels op ouders af: gehuil, geschreeuw, gegier, gedrein, overal felgekleurd speelgoed, geluiden uit de iPad en de televisie. En daar bovenop nog de prikkels van binnenuit, zoals de overweldigende emoties van liefde én uitputting en de duizenden vragen, keuzen, zorgen en discussies over opvang, voeding, zwemles, school, kleedgeld en de juiste opvoedstijl.

Met een simpel voorbeeld als het passeren van een buggy op straat, laat Aron zien wat voor een uitputtingsslag het verwerken van die prikkels voor een HSP kan zijn. ‘Een kersverse hoogsensitieve ouder die een buggy ziet langsrijden, kan daar letterlijk tientallen ideeën bij hebben: wat de buggy kost, wat voor speciale kenmerken die heeft (bekerhouder, parasol), wat er zou kunnen gebeuren als hij omvalt, details over degene die de buggy duwt en een bliksemsnelle vergelijking met andere buggy’s. Als de ouder er zelf al een beetje heeft, komt de vraag op of dat wel de juiste is. Terwijl andere ouders de buggy misschien niet eens opmerken.’

SNAKKEN NAAR RUST

Als alles zo diepgaand wordt verwerkt, leidt dat snel tot overprikkeling, stress en sterke emotionele reacties. HSP’s hebben dan ook veel tijd nodig om prikkels te verwerken en ervan te herstellen. En laat tijd nou net dat zijn waar het ouders vaak aan ontbreekt.



KATE FOLTYNSKA:

'Ik was constant overprikkeld. En hij was niet eens een huilbaby'

Het verwondert Aron dan ook niet dat uit haar nieuwste onderzoeken blijkt dat hoogsensitieve ouders bovengemiddeld veel stress en overprikkeling in de opvoeding ervaren. In die twee studies legde ze zo'n 1200 ouders een vragenlijst voor met stellingen over het ouderschap. Vooral hoogsensitieve moeders waren het significant vaker eens met stellingen als 'Ik krijg niet genoeg rust' en: 'Het is als ouder een probleem voor me geweest om voldoende slaap te krijgen'. Uit een ander recent onderzoek kwam bovendien naar voren dat hoogsensitieve ouders vaker in een toegeeflijke of autoritaire opvoedstijl schieten, met weinig of juist veel strikte grenzen en regels. Ze hadden minder vaak een autoritatieve opvoedstijl waarbij je wel structuur biedt en grenzen aangeeft, maar dan op een liefhebbende manier en met een luisterend oor.

Dat is best schokkend, omdat bekend is dat juist een autoritatieve stijl kinderen de beste basis biedt. En ook omdat het in strijd lijkt met een andere, positieve kant van HSP's, namelijk dat ze over het algemeen een sterk inlevingsvermogen hebben en emoties eerder opmerken dan anderen. Dat zou een enorm pluspunt moeten zijn, want van respon-

sieve, ontvankelijke ouders die dus goed kunnen aanvoelen hoe de vlag erbij hangt ('Het is vrijdag, de koek is op, vandaag geen speeldag maar rust'), is bekend dat ze de meest stabiele jongvolwassenen afleveren. Hoe is die tegenstrijdigheid te verklaren? Aron denkt dat de oorzaak ligt in de *system overload* die hooggevoelige ouders veel vaker ervaren dan andere ouders. Als je snakt naar rust, dan is het lastig om ontspannen uit te leggen waarom je geen zwaardgevecht in huis wilt. Aron vermoedt dat hoogsensitieve ouders in de basis juist heel goed weten wat belangrijk is voor hun kind en ze ook vaak op die ontvankelijke, responsieve manier benaderen. Alleen kappen ze gedram of woest gespeel ook vaker autoritair af vanwege hun overprikkeling. Of geven ze juist maar

‘Als het me te veel dreigt te worden, trek ik me nu even terug’



toe om dat felbegeerde moment van rust te krijgen: ‘Oké, pak dan toch maar even de iPad.’

HET GEZIN ALS SYSTEEM

Voor veel hoogsensitieve ouders is het dus een flinke worsteling om de goede ouder te zijn die ze zo graag willen zijn. ‘Ik doe het heel goed én ik doe het superslecht’ is wat Aron terugleest in de verhalen van de ouders in haar onderzoek. Met de stelling ‘Ik weet vaak wat mijn kind nodig heeft voordat hij me dat heeft laten weten’ waren hoogsensitieve ouders het in Arons studie significant vaker eens dan gemiddeld. Maar uit deze paradox blijkt maar weer dat het in ouderschap minstens zo belangrijk is te weten wat je zélf nodig hebt.

Klinisch psycholoog Elke van Hoof,

auteur van het boek *Hoogsensitief*, is dan ook van mening dat het voor ouders van belang is om aan zelfonderzoek te doen. Liefst al voor je aan kinderen begint en zeker ook als ze er eenmaal zijn. ‘Dat geldt eigenlijk voor iedere ouder, HSP of niet. We weten hoe belangrijk het is dat een gezin als systeem functioneert. Als jij niet goed in je vel zit, is dat ook terug te zien in het gedrag van je kinderen. Het is dus belangrijk om op tijd te leren om je emoties goed te reguleren en met stress om te gaan. De vraag moet steeds zijn: wat moet ik veranderen aan mezelf en mijn kwetsbaarheden om in een goede opvoeding te kunnen voorzien? Hoe bouw ik zelf voldoende rust in? Kan ik mild zijn als het af en toe uit de hand loopt? Kan ik perfectie loslaten en ook negatieve emoties aanvaarden? Zelf ontplof ik ook wel eens als mijn kinderen na zoveel weken thuiswerken dwars door een gesprek heen aan mijn bureau staan met een vraag. Daarna neem ik de tijd om daarop te reflecteren: wat gebeurde er en waarom? Wat kunnen we aan de situatie veranderen en wat niet? Welke nieuwe afspraken kunnen ons helpen?’

Zelfonderzoek, dat was precies waaraan Kate Foltynska

begon na haar burn-out. Ze ontdekte dat haar neiging om te geven een mooie kwaliteit is, maar dat daar wel voldoende hersteltijd tegenover moet staan. Na goede gesprekken met haar vriend kwamen ze tot prima oplossingen voor het feit dat geluiden, speeldates en gesprekken haar snel overspoelen. 'Overal in huis liggen koptelefoons; als het me te veel dreigt te worden, vindt hij het prima dat ik me even terugtrek en als ik af en toe wél meega naar een feestje doe ik oordoppen in. Tegenwoordig ben ik nooit meer overprikkeld. Zelfs de quarantainetijd ben ik zonder problemen doorgekomen, omdat ik de signalen van mijn lichaam nu beter herken en daar ook naar durf te handelen.'

GEEN VIOOLLES

Van Hoof vindt het belangrijk dat er meer en objectiever onderzoek komt naar hoogsensitieve ouders. 'In de paar bestaande studies beschrijven ouders zelf hun opvoedstijl en hun gevoelsleven. We weten dus nog niet precies of ze het ook feitelijk zo anders doen in de opvoeding. Van HSP's die een warme opvoeding met heldere grenzen kregen en die zich goed konden hechten, weten we bijvoorbeeld ook dat ze zelfs meer dan anderen kunnen floreren. Zit je goed in je vel, dan kun je ook als ouder die overprikkeling waarschijnlijk prima opvangen en ervan herstellen.' Voor sensitieve ouders is rust, zelfzorg én weloverwogen grenzen stellen nog belangrijker dan voor andere ouders. In de praktijk kan dat volgens Van Hoof betekenen dat één hobby per kind het maximum is als het gerace van school naar zwemles naar pianoles je uitgeput en prikkelbaar maakt.

Maar daar speelt wel gelijk die verraderlijke emotie op waarmee hoogsensitieve ouders volgens Aron bovengemiddeld kampen: schuldgevoel. Want soms is één hobby al te veel. Aron: 'HSP's kunnen zich heel goed voorstellen dat hun handelingen anderen overlast bezorgen of ongelukkig maken. Hadden ze in hun jeugd vaak last van schuldgevoel of schaamte – wat snel kan gebeuren als je niet begrepen wordt – dan zijn ze daar als volwassenen nog gevoeliger voor.' Juist doordat ze zo goed aanvoelen wat erin een ander omgaat, zien ze scherper wat ze een ander onthouden. Je kunt als ouder wel nee zeggen tegen vioolles omdat je het geluid niet kunt verdragen en al het helpen met oefenen niet kunt opbrengen, maar onthoud je een kind zo niet zijn zelfontplooiing?

VOOR JEZELF ZORGEN

Volgens Van Hoof is het ook hier van belang het gezin als systeem voor ogen te houden. Als je als ouder de gevolgen niet kunt dragen van bijvoorbeeld vioolles, ondermijn je het functioneren van je gezin. Van Hoof: 'Kinderen zijn geprogrammeerd om ons uit te dagen, aan ouders de taak om grenzen te stellen.' Volgens Van Hoof moeten ouders zich

hierbij afvragen of ze bereid zijn in de ogen van hun kind te kijken en die teleurstelling te zien. 'Veel ouders kunnen dat niet aan. Vaak ligt daar de angst om afgewezen te worden aan ten grondslag. En dat is wel een extra kwetsbaarheid als je hoogsensitief bent: de diepgaande verwerking maakt ook dat je je sneller afgewezen voelt, zeker als je al overprikkeld bent. Het emotionele brein neemt het dan over. Het is belangrijk om vaardigheden aan te leren om met dat soort emoties om te gaan.'

Ook Iris Koomen kwam met al die kinderen in huis al snel tot het inzicht dat ze alleen goed voor anderen kan zorgen als ze ook goed voor zichzelf zorgt. 'Tegenwoordig vraag ik de kinderen veel eerder wat rustiger te zijn of buiten verder uit te razen. En zelf ga ik ver voordat mijn emmer overloopt al naar boven of ik trek de deur tussen de keuken en de kamer dicht. In het begin vonden de kinderen dat moeilijk. Ze voelden zich afgewezen als ik me terugtrok; concludeerden dat ik niet bij ze wilde zijn. Na wat uitleg en gewenning weten ze nu: het is prima, ze is gewoon even moe. En hebben ze zelf óók geleerd zich op tijd terug te trekken als het te veel wordt. Daarmee heb ik ze uiteindelijk ook iets moois voorgeleefd.' //

Bronnen o.a.: E.N. Aron, *Hoogsensitieve ouders*, Lev., 2020 / E.N. Aron e.a., *Sensory processing sensitivity and the subjective experience of parenting. An exploratory study*, Family relations, 2019 / G. Branjerdporn e.a., *Sensory sensitivity and its relationship with adult attachment and parenting styles*, PloS One, 2019