

Hoogsensitieve ouders

WEES BRILJANT IN JE
ROL ALS OPVOEDER,
ZELFS ALS DE WERELD
JE OVERWELDIGT

ELAINE N. ARON



Inleiding

Alle ouders vinden opvoeden lastig. Volgens ons onderzoek geldt dat voor hoogsensitieve (HS) ouders, in elk geval in Engelstalige landen, zelfs nog meer. Maar er is ook goed nieuws: die HS ouders vertelden dat ze in veel opzichten meer op hun kind waren afgestemd.¹

De vraag is nu: ben jij ook hoogsensitief? Weet je dat niet zeker, blader dan door naar de test op bladzijde 13 om te kijken of dat zo is. Als je hoogsensitief bent, kan die o zo belangrijke afstemming op je kind jouw beste kwaliteit als ouder zijn. Het doel van dit boek is om je te helpen gebruik te maken van die afstemming, zodat opvoeden minder lastig is en je er meer plezier aan beleeft. (Even voor de duidelijkheid: dit is geen boek over het opvoeden van hoogsensitieve kinderen, dat onderwerp wordt behandeld in mijn boek *Het hoogsensitieve kind*. Dit boek gaat over wat het betekent om als ouder hoogsensitief te zijn, los van de vraag of je kinderen dat ook zijn.)

Alle ouders komen tijd tekort, of ze nu hoogsensitief zijn of niet. Ben je echter hoogsensitief, dan moet je nog zorgvuldiger met je tijd omgaan dan andere ouders. Volgens onderzoek raak je als hoogsensitief persoon (HSP) namelijk sneller overprikkeld. Naast de tijd die je nodig hebt om op te voeden, heb je dus meer

tijd nodig om bij te komen. Zonder die rusttijd raak je geïrriteerd en voel je je simpelweg ellendig, waardoor er van afstemming op je kind weinig meer over is. In dit boek proberen we voorzichtig om te gaan met je kostbare tijd door ons te richten op wat jij het meest nodig hebt. Het eerste hoofdstuk is essentieel als je eraan twijfelt of je wel hoogsensitief bent. Ik zeg altijd dat HSP'en ervan overtuigd moeten zijn dát ze het zijn, en voor een HS ouder is dat zelfs essentieel. Hoofdstuk 2 over omgaan met overprikkeling is ook noodzakelijk, omdat overprikkeling de grote negatieve keerzijde van hooggevoeligheid is. Hoofdstuk 3 is bedoeld om je van iets te doordringen waarvan ik overtuigd ben, namelijk dat HS ouders hulp nodig hebben bij het grootbrengen van hun kinderen. En dat het voor hen geen kwestie is van maar stoer doorgaan, zoals ze dat anderen misschien zien doen. Hoofdstuk 4 gaat over het nemen van beslissingen. Hoogsensitieve ouders hebben meer last van complexe situaties met veel opties. Ze vinden dat lastig, omdat ze de beste beslissingen willen nemen. Hoofdstuk 5 gaat over het reguleren van je emoties, die sterker zijn dan bij anderen en bijna continu worden getriggerd tijdens elk stadium van het ouderschap. Je hebt dat hoofdstuk echt nodig, tenzij je al je emoties onder controle hebt. (Nu moeten we allebei glimlachen. *Ja, vast!*)

Hoofdstuk 6, dat zich richt op alle sociale aspecten van het opvoeden, zal je zelfs helpen als je extravert bent (wat voor 30 procent van de HSP'en geldt). Omgaan met andere mensen is zonder twijfel de grootste bron van emotionele prikkeling voor de meeste mensen, en voor HSP'en dus de grootste potentiële bron van overprikkeling. De laatste twee hoofdstukken, over co-ouderschap, zijn ook relevant voor alleenstaande ouders. We gaan in op het feit dat de manier waarop je opvoedt invloed heeft op al je intieme relaties, niet alleen met je familieleden en je partner, maar ook met goede vrienden.

Hoewel we in ons achterhoofd houden dat dit boek goed leesbaar moet zijn,* maken we geen gebruik van de aardige verhaaltjes die je in veel zelfhulp- en opvoedboeken tegenkomt en die vaak zijn samengesteld uit waargebeurde verhalen: ‘Toen Janice haar eerste kindje kreeg...’ In plaats daarvan laten we echte HS ouders aan het woord. Hun woorden staan in aparte blokjes, zodat je ze gemakkelijk kunt overslaan als je alleen de informatie en de adviezen wilt lezen. Omdat die verhalen (die alleen zijn geredigeerd om de leesbaarheid te bevorderen) afkomstig zijn van leden van onze supportgroep, heb je daar misschien nog wel meer aan dan aan de rest van de informatie.

Dit boek gaat vooral in op problemen waar HS ouders vaak tegenaan lopen. Het is immers niet nodig om dingen op te lossen waar HS ouders al goed in zijn. Besef dat uit ons onderzoek – waaraan meer dan 1.200 ouders deelnamen – is gekomen dat je in potentie niet alleen een *goede* maar zelfs een *geweldige* vader of moeder bent. Ouders die net als jij hoogsensitief waren, bleken statistisch significant meer emotionele ontvankelijkheid voor en afstemming op hun kinderen te ervaren dan andere ouders. Dat was een van de twee factoren die in het onderzoek het meest opvielen, want door die afstemming krijgen HS ouders veel informatie waar ze diep over nadenken en die ze kunnen gebruiken voor de beslissingen die ze voor hun kind nemen.

Op welke manier helpt die afstemming? Een voorbeeld: ouders krijgen telkens weer met vragen te maken als: ‘Heeft hij een timeout nodig of is hij vervelend doordat hij moe is of honger heeft?’ en: ‘Is dit een moment waarop ik hem iets moet leren of kan ik beter wachten totdat we allebei zijn afgekoeld?’ en: ‘Ze is vijftien; kan ik erop vertrouwen dat ze het juiste doet of moet ik haar ver-

* Noot van de vertaler: om diezelfde reden van leesbaarheid is bijna overal in de tekst ‘hij’ en ‘hem’ gebruikt. Uiteraard kan daar ook ‘zij’ en ‘haar’ gelezen worden.

bieden om te gaan?’ Het juiste antwoord op dat soort vragen is belangrijk voor iedereen in het gezin, niet alleen op het moment zelf, maar ook door de uitwerking die dat op later heeft. Gemiddeld zijn HS ouders hier beter in dan de doorsnee-ouder, aldus het onderzoek.

Toen ik in 1991 met mijn onderzoek naar hooggevoeligheid begon, doorzocht ik eerst de onderzoeksliteratuur op de termen ‘hoogsensitief’ en ‘sensitief’. Ik ontdekte dat ‘sensitief’ maar in twee situaties werd gebruikt: ter beschrijving van mensen die getalenteerd zijn en ter beschrijving van ouders die de beste opvoedingsresultaten met hun kinderen behalen.² Ik denk niet dat die onderzoekers noodzakelijkerwijs verwezen naar de aangeboren eigenschap ‘hooggevoeligheid’, want die was toen nog niet gedefinieerd. In 1979 had men echter al wel vastgesteld dat kinderen er baat bij hebben als hun ouders meetbaar sensitief zijn, iets wat men in wetenschappelijke onderzoeken blijft vaststellen.³ Hoe meer we over opvoeden in het algemeen leren, hoe meer we weten dat het essentieel is voor succesvol opvoeden dat ouders zijn afgestemd op hun kinderen en emotioneel ontvankelijk voor hen zijn, naast het stellen van redelijke grenzen.⁴

Voor wat betreft het onderzoek waarop de uitspraken in dit boek gebaseerd zijn, verwijs ik naar de – per hoofdstuk geordende – noten aan het eind. Als je mijn boek *Hoogsensitieve personen* nog niet hebt gelezen, zou ik je willen aanraden om dat te gaan doen zodra je er tijd voor hebt. Sinds de publicatie in 1996 heb ik telkens weer van lezers gehoord dat het hun leven heeft veranderd. En als je al heel lang weet dat je een HSP bent: welkom terug in onze community, en ditmaal is dat de community van HS ouders. En voor mij persoonlijk: van HS grootouders!

Ben jij hoogsensitief?

DOE DE TEST

Instructies: beantwoord elke uitspraak op gevoel. Zet een kruisje als de uitspraak in elk geval enigszins op jou van toepassing is. Zet geen kruisje als de uitspraak niet echt of helemaal niet op jou van toepassing is.

- Sterke zintuiglijke indrukken worden me snel te veel.
- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- Stemmingen van andere mensen hebben invloed op me.
- Ik reageer relatief gevoelig op lichamelijke pijn.
- Op drukke dagen heb ik de behoefte om me terug te trekken: in bed of in een donkere kamer of op een andere plek waar ik alleen kan zijn en bij kan komen van prikkels.
- Ik ben heel gevoelig voor cafeïne.
- Fel licht, sterke geuren, ruwe stoffen of loeiende sirenes zijn me snel te veel.
- Ik heb een rijke en complexe belevingswereld.
- Harde geluiden bezorgen me een onbehaaglijk gevoel.
- Ik kan erg ontroerd raken door kunst of muziek.
- Soms liggen mijn zenuwen zo bloot dat ik het liefst alleen wil zijn.
- Ik ben consciëntieus.

- Ik schrik snel.
- Ik voel me opgejaagd als ik in korte tijd veel moet doen.
- Als mensen zich niet op hun gemak voelen in een omgeving, weet ik eerder dan sommige anderen wat er nodig is om hen zich weer prettig te laten voelen (bijvoorbeeld door de verlichting te veranderen of de stoelen anders neer te zetten).
- Het maakt me zenuwachtig als er van me wordt verwacht dat ik veel dingen tegelijk moet doen.
- Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- Ik kijk bewust niet naar televisieprogramma's of films met geweld.
- Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
- Als ik erge honger heb, verstoort dat mijn concentratie en heeft dat invloed op mijn humeur.
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- Ik heb een neus voor verfijnde geuren en smaken, mooie klanken of kunstwerken en geniet ervan.
- Ik vind het onprettig als er veel tegelijkertijd speelt in mijn leven.
- Het heeft voor mij prioriteit om situaties te vermijden waar ik zenuwachtig van word of die te overweldigend zijn.
- Intensieve prikkels zoals harde geluiden of chaotische tafere-len storen me.
- Als ik word vergeleken met anderen of als mensen me op de vingers kijken terwijl ik iets aan het doen ben, word ik zo nerveus en gejaagd dat ik veel slechter presteer dan normaal.
- Als kind vonden mijn ouders of docenten mij gevoelig en verlegen.

BEOORDELING VAN DE HOOGGEVOELIGHEIDSTEST

Heb je meer dan veertien van de uitspraken aangekruist omdat ze op jou van toepassing zijn, dan ben je waarschijnlijk hoogsensitief. Hoogsensitieve mannen hebben waarschijnlijk minder kruisjes gezet. Toch is geen enkele psychologische test zo accuraat dat jij als individu er je leven op zou moeten baseren. Wij psychologen proberen goede vragen te verzinnen en bepalen dan de grenswaarden op basis van de gemiddelde respons. Heb je minder dan veertien kruisjes gezet, maar zijn de uitspraken die je wel hebt aangekruist heel erg van toepassing, dan mag je jezelf misschien best hoogsensitief noemen, vooral als je een man bent.

Wat houdt het in om een hoogsensitieve ouder te zijn?

Laten we beginnen met de feiten: hooggevoeligheid is een aangeboren eigenschap die wordt aangetroffen bij ongeveer 20 procent van de bevolking. Je zou het een succesvolle alternatieve overlevingsstrategie kunnen noemen, omdat het in ongeveer hetzelfde percentage wordt aangetroffen bij individuen van meer dan honderd diersoorten.¹ Het is een uitgebreid onderzocht begrip waar we veel inzicht in hebben, zoals je in dit hoofdstuk zult zien. Door wetenschappers wordt het ook wel ‘sensorische verwerkingsgevoeligheid’ genoemd (wat overigens geen verband houdt met de zogenaamde sensorische verwerkingsstoornis), omdat het belangrijkste kenmerk van mensen met die eigenschap is dat ze informatie grondiger verwerken dan anderen,² oftewel er is sprake van ‘hoge omgevings sensitiviteit’. Iedereen is in zekere zin gevoelig voor zijn omgeving, maar HSP'en in hogere mate.

Als je de test voorafgaand aan dit hoofdstuk hebt gedaan, dan begin je misschien te beseffen dat je deel uitmaakt van de minderheid van hoogsensitieve mensen. Of je wist dat al. Hoe dan ook zul je ontdekken dat je de opvoeding van je kinderen door je hooggevoeligheid heel anders zult ervaren, en hoe je daarmee kunt omgaan en er je voordeel mee kunt doen.

Dit eerste hoofdstuk is bedoeld om jou (en iedereen aan wie jij dit hoofdstuk laat lezen, zodat die jou beter begrijpt) te laten zien hoe je eigenschap in elkaar zit. We geven je een korte, maar complete uiteenzetting over hooggevoeligheid en over het onderzoek ernaar.

Onderzoek: 'Ik vind mijn hooggevoeligheid heel mooi, maar...'

Zoals ik in de inleiding al heb gezegd, is voor jou als ouder het relevantste onderzoek naar hooggevoeligheid onze online-enquête, waaraan meer dan 1.200 Engelssprekende ouders hebben meegedaan, zowel hoogsensitieve ouders als ouders zonder die eigenschap.³ De belangrijkste uitkomsten waren dat hoogsensitieve (HS) ouders opvoeden lastiger vonden, maar dat ze wel beter waren afgestemd op hun kinderen.

Ik wil het hier even in het kort over moeders en vaders afzonderlijk hebben. (Voor de duidelijkheid: aan de onderzoeksdeelnemers werd niet gevraagd of ze getrouwd waren of wat hun seksuele voorkeur was.) We namen twee steekproeven met in beide gevallen HS en niet-HS ouders. Aan de eerste steekproef namen 92 moeders en te weinig vaders deel voor een afzonderlijke statistische analyse, dus keken we alleen naar de moeders. De resultaten voor moeders waren in beide steekproeven vergelijkbaar.

De tweede steekproef betrof 802 moeders en 65 vaders, wat iets

beter was om de vaders te kunnen analyseren. Gemiddeld vonden de HS vaders opvoeden wat lastiger dan vaders die niet HS waren. Dit was echter een klein effect en statistisch niet significant, wat waarschijnlijk te maken had met het feit dat de moeders meestal directer bij de zorg voor de kinderen betrokken waren. Vergeleken met vaders die niet hoogsensitief waren, vertelden de HS vaders dat ze beter op hun kinderen waren afgestemd, net als de HS moeders. Dat kwam vaak genoeg voor om statistisch significant te zijn, ondanks het lage aantal vaders en het zelfs nog lagere aantal HS vaders in de steekproef.

Afstemming is vooral belangrijk in de opvoeding van hoogsensitieve jongens, en HS vaders zijn daar geknipt voor. Zoals een vader zegt:

Mijn hooggevoeligheid heeft mijn zoon geholpen om zich open te stellen en liefdevoller te zijn als volwassene. We hebben samen veel films gekeken waarin mannen zich zorgzaam gedroegen; een mooie compensatie voor alle gewelddadige films waar zijn vrienden naar wilden kijken.

We denken dat het feit dat HS vaders niet vertelden dat ze opvoeden lastig vonden – vergeleken met vaders die niet HS zijn – ten eerste kwam doordat de steekproef wat betreft het aantal vaders te klein was om een betrouwbare conclusie te kunnen trekken, en ten tweede doordat we geen gegevens hadden verzameld met betrekking tot het feit of ouders thuisbleven bij de kinderen of buitenshuis werkten. De kans is echter groot dat deze vaders gedurende de week minder vaak bij hun kinderen waren en daardoor minder snel helemaal uitgeput raakten, in tegenstelling tot moeders. Er kunnen echter nog bijkomende redenen zijn waarom HS vaders niet veel van andere vaders verschilden als het gaat om hoe lastig ze opvoeden vonden.

Door het beperkte aantal vaders in de steekproeven en doordat we niet zeker weten wat de oorzaken zijn van dat HS vaders opvoeden wel of niet lastig vinden, verwijzen we in dit boek bijna altijd naar HS ouders, en gaan we niet op moeders en vaders afzonderlijk in. Hoogsensitieve vaders moeten echter één ding voor ogen houden: gemiddelden gaan niet over individuen en ze beschrijven jónú niet. Vind jij opvoeden wel lastig, dan betekent dat nog niet dat er iets mis met je is.

Ongeveer 600 HS ouders schreven aan het eind van mijn onderzoek nog opmerkingen. Toen ik die doorlas, viel een bepaalde zinsconstructie me op. Ik noem die de ‘het is prachtig, maar’-constructie. Een voorbeeld:

Ouder zijn is heel mooi geweest, maar ook uitputtend, en het is lastig om die ervaringen te delen met mensen die niet hoogsensitief zijn.

Ik ben echt heel blij met het ouderschap en heb mijn hele leven kinderen gewild, maar ik merk dat de opvoeding me vaak te veel wordt.

Zonder twijfel zou ik mijn ervaring met het ouderschap samenvattend beschrijven als de beste ervaring van mijn leven. Ook al ging het vaak gepaard met twijfel, schuldgevoel en bezorgdheid. Toch ben ik er ten diepste van overtuigd dat het feit dat ik hoogsensitief ben mijn opvoedingsvaardigheden over het algemeen ten goede is gekomen.

De invloed die overprikkeling op je opvoedstijl kan hebben

Deze ouders komen met de paradoxale uitspraak: 'Ik doe het goed én ik doe het superslecht.'

Het is belangrijk om dat 'goed én superslecht doen' in je achterhoofd te houden. Voordat ik het onderwerp van ons onderzoek naar HS ouders afrond, wil ik nog een onderzoek van anderen aanhalen, en ik denk dat er nog wel meer van dit soort resultaten zijn te vinden. Dat onderzoek stelde vast dat HS ouders het er in de opvoeding minder goed van afbrachten dan anderen zonder die eigenschap,⁴ wat zou blijken uit wat zijzelf over hun opvoedstijl vertelden. Misschien heb je weleens van opvoedstijlen gehoord. Het zijn er drie. Het ene uiterste is de autoritaire opvoedstijl met nadruk op gehoorzaamheid en strikte grenzen (veel eisen, weinig communicatie). In het midden bevindt zich de ideale stijl, de autoritatieve, die de kinderen structuur en grenzen geeft, maar dan wel op een liefhebbende manier en met een luisterend oor (veel communicatie, veel eisen). Het andere uiterste is de zogenaamde permissieve opvoedstijl met weinig grenzen, die vooral toegeeflijk is naar het kind toe (veel communicatie, weinig eisen). Hoogsensitieve ouders zeiden vaker dan gemiddeld dat ze een van de beide extremen hanteerden – dus heel strikt óf heel toegeeflijk – en beschreven zichzelf minder vaak als ouders die de middelste, ideale autoritatieve opvoedstijl hanteerden.

Je opvoedstijl varieert natuurlijk de hele dag, maar de auteurs van het artikel keken er op dezelfde manier naar als ik. De uitersten vertegenwoordigen waarschijnlijk niet zozeer opvoedstijlen die in verband staan met hoogsensitief zijn, maar HS ouders noemen een van die twee stijlen en hanteren waarschijnlijk beide op verschillende momenten, omdat ze zich vaak overwel-

digd voelen. Dat betekent niets anders dan dat ze eerlijk toegeven hoe ze op dat soort momenten met de eisen van hun kind omgaan.

Je kunt je er vast wel een voorstelling van maken hoe dat gaat. Misschien besluit de ouder, die snakt naar rust, dat strikte regels nu het enige antwoord zijn en zegt: 'Ik wil dat het stil is, ik moet uitrusten. Ga maar op je kamer spelen. En ik wil niet horen dat je lawaai maakt.' Het kind begint tegen te sputteren. De ouder kapt het af. 'Je weet wat de consequenties zijn als je nu niet doet wat ik zeg. Dan lees ik vanavond geen verhaaltje voor. Ik tel nu tot drie. Nee, ook niet als je zegt dat je hier "heel rustig" gaat spelen. Ik kom je wel weer halen als ik uitgerust ben.'

Misschien heeft de ouder gewoon rust nodig en zal ze alles doen om die te krijgen. De uitgeputte ouder zegt misschien: 'Nu moet het rustig zijn. Ga alsjeblieft op je kamer spelen, zodat ik kan uitrusten.' Het kind zegt: 'Maar mama, ik wil hier spelen!' (Het begint te jammeren en daarna te snikken.) 'Nee, als je met dat speelgoed speelt, maak je vaak te veel lawaai.' 'Nee, ik zal heel stil zijn.' 'Als je nu naar je kamer gaat, kunnen we straks misschien samen spelen.' 'Nee! Ik vind jou stom!' (Nu begint het kind te schreeuwen.) Dus geeft de ouder toe. 'Oké, Ja, ik weet dat het heel rot voor je is. Oké, ga hier dan maar spelen, wel rustig doen, hoor. Ik meen het.'

Dit boek gaat niet over hoe je zou moeten opvoeden (hoewel ik daarover in hoofdstuk 3 iets meer ga zeggen). Er zijn heel veel boeken over opvoeden en ik wil je adviseren die te raadplegen. Dit boek is vooral bedoeld om van jou de best mogelijke ouder te maken, door de overprikkeling die je ervaart te verminderen en meer rustperiodes en momenten dat je voor jezelf zorgt in te bouwen. En ik zeg niet dat het simpel zal zijn om te proberen het vaker goed te doen, en maar af en toe superslecht. Alle ouders hebben van die momenten dat het waardeloos loopt. Maar als je

dit boek doorneemt, ben ik ervan overtuigd dat je steeds meer zult kunnen opvoeden vanuit je autoritatieve stijl, waarin je van nature liefdevol bent afgestemd op je kind. (Ik hoop dat iemand daarna onderzoek gaat doen naar hoe goed HS ouders kunnen opvoeden als ze niet overprikkeld zijn.)

Laten we nu verdergaan met het onderzoek naar HSP'en in het algemeen.

Het onderzoek dat van toepassing is op alle HSP'en

We kunnen naar het onderzoek kijken vanuit de vier sleutelaspecten van hooggevoeligheid, die ik **DOES** noem:

- *Diepgaande prikkelverwerking* – het diepe verlangen om te zoeken naar inzicht en het vermogen om informatie diepgaand te verwerken.
- *Snel overprikkeld* – dat had je al begrepen!
- *Emotionele ontvankelijkheid en empathie* – dat wist jij ook al, maar dat wordt nog duidelijker uit het onderzoek.
- *Groter bewustzijn van subtiele stimuli* – van onschatbare waarde voor jou als ouder.

We zullen nu het onderzoek bespreken dat ten grondslag ligt aan die vier punten. Het doel daarvan is je te laten zien dat je hooggevoeligheid echt bestaat en waarom die jou tot een betere ouder maakt, ook al zitten er ook nadelen aan. Als je meer over deze onderzoeken wilt weten, raadpleeg dan de noten van dit hoofdstuk achter in het boek.