

# MAMA, IK HEB ZO'N BUIKPIJN. MAG IK THUISBLIJVEN?'



**De kinderen zitten nog braaf aan tafel en ze hebben hun ontbijt net genuttigd. Ondertussen smeert moeder de lunch en snijdt voor ieder alvast een stuk fruit. Dit gaat in een bakje mee naar school. Nu nog even snel de tanden poetsen, een plas op de wc en de schoenen en jassen aan. Maar voordat ze bij de voordeur zijn, is de stemming bij de oudste ineens omgeslagen en zegt Sanne van 4: 'Mama, ik heb zo'n buikpijn. Mag ik thuisblijven?'**

Het is goed mogelijk dat Sanne gewoon geen zin heeft om naar school te gaan en dit eerlijk aan haar moeder mededeelt.

Eveline Vogel, specialist in hoogsensitiviteit (HSP) en integrale therapie: 'Maar het kan ook te maken hebben met de hooggevoeligheid van Sanne. Ze voelt de spanning en de bijbehorende stress die ze straks op school weer zal ervaren.'

In een kleuterklas, vaak met meer dan 25 leerlingen, gebeurt veel. Kinderen kletsen door elkaar of proberen op een enig moment de aandacht van de juffrouw te trekken.

Onderling heerst wellicht een competitie van wie het beste en langste kan hinkelen of al kan touwtjespringen. Het veroorzaakt veel stress bij de kinderen en dat gevoel kan de buikpijn veroorzaken.'

### **Omgaan met prikkels**

In haar praktijk leert Eveline kinderen om te gaan met de vele prikkels die ze per dag binnenkrijgen, maar vooral om te allen tijde bij hun eigen gevoel te blijven.

'Het zal niet de eerste keer zijn dat ik de hooggevoeligheid bij kinderen ook herken als een eigenschap van een of beide ouders. Zij ervaren ook veel stress, piekeren veel, zijn snel vermoeid en raken overweldigd door de wereld om hen heen.'

### **Valkuilen herkennen**

Het herkennen van HSP bij hun eigen kinderen heeft voor ouders een voordeel. 'Als geen ander kunnen zij de kinderen volgen in hun gevoel en de hooggevoelige zoon of dochter heeft juist veel baat bij dit begrip.

Het heeft echter ook een keerzijde, want ongetwijfeld lopen ze in dezelfde valkuilen als hun kroost. Als je deze als ouder leert te herkennen, kun je ook op dat vlak een voorbeeld voor ze zijn', aldus Eveline.

### **Vicieuze cirkel doorbreken**

Een ouder merkt dat het kind kenmerken van HSP heeft als het emotioneel en gespannen is, onverwachte geluiden, geuren en licht moeilijk kan verdragen, slecht slaapt of juist de spanningen bij overprikkeling probeert te vermijden.

'Vaak herkennen ouders deze of andere kenmerken van HSP ook bij zichzelf. Ik leer kinderen en hun ouders om bij hun gevoel te blijven, pas op de plaats te maken als dat nodig is en ballast overboord te gooien.

Samen doorbreken we de vicieuze cirkel en ervaren ze dat HSP vooral een gave is.'