

Bieke Geenen

Zo blijf je als
hoogsensitieve ouder
in balans

VOOR TIJDE EN ERAN

*My body won't carry you forever
but my heart will*

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

OMSLAGILLUSTRATIE Mary McConville

© Uitgeverij Lannoo nv en Bieke Geenen

D/2020/45/391 – ISBN 978 94 014 6587 8 – NUR 770

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

Inleiding 7

17

Overprikkeling

Over goed verbinden en jezelf leren afsluiten

56

Conflict

Over het belang van duidelijkheid en goede afspraken

89

Afscheid

Over de vele gezichten van verdriet en blijvende verbinding

117

Stress

Over het belang van een goede voorbereiding en altijd blijven ademen

151

Kritiek

Over mild zijn voor jezelf en wat te doen met al die goede bedoelingen

177

Onbegrip

Over het bestaansrecht van al je emoties en gedachten

199

Onrechtvaardigheid

Over durven opkomen voor jezelf en je standpunt

227

Oppervlakkigheid

Over *large talk* en eenden in het water

239

Dominantie

Over gelijkwaardigheid en respect

Nawoord 265

Verder lezen 268

Dankwoord 270

INLEIDING

Mag ik me even voorstellen? Mijn naam is Bieke, en ik ben een superheldin. Ik ben bovendien getrouwd met een held en ben mama van twee minihelden. Je kunt ons een beetje vergelijken met *The Incredibles*, al hebben we andere superkrachten dan de klassieke Batmans en Catwomans van deze wereld.

Het was mijn dochter die me de ogen opende. 'Mama, wij hebben een uniek talent samen. Wij zijn goed in vallen. Wij zijn helden die beter kunnen vallen dan vliegen, dat is onze superkracht.' Eerst moest ik lachen, maar toen ik zag hoe ernstig ze het meende, kon ik niet anders dan toegeven hoe goed we inderdaad kunnen vallen. We vallen zelfs over niets. Dat is pas kunnen. Bovendien vallen we in stijl: niet bepaald elegant, maar klunzig charmant en zonder te huilen (behalve als er bloed is te zien). Daarna draaien we met onze ogen, relativeren we onszelf en het leven, giechelen een beetje (want zelfs charmant is soms een beetje gênant) en dan gaan we gewoon verder.

Ieder zijn talent. Ik had het nooit eerder zo bekeken, maar als ik naar ons gezin keek door de heerlijke eigenwijze bril van mijn vijfjarige dochter, moest ik toegeven dat we elk onze bijzondere talenten hebben.

Zo heb je mijn man Sus. Hij is een held in relativeren. Op zijn cape zou het motto 'Alles komt goed!' wapperen als hij de lucht ingaat. Hij is de held van mijn kinderen om veel redenen. Hij is ook een held in zijn sleutels en portefeuille kwijt zijn. Een held in lang op een toilet te zitten. Een ware held in het negeren van mijn gezeur en gestress. Hij is een held in strijken (en daardoor zeker ook mijn

persoonlijke held) en hij is hier in huis degene die ook de effectieve term ‘held’ het best evenaart, omdat hij brandweerman is.

Onze eerstgeborene is op zijn minst ook een held te noemen. Tuur is een heel gevoelige held. Hij heeft wel duizend antennes op zijn hoofd die alles detecteren, waarnemen en verwerken. Hij is een held in voelen, ruiken, horen en heeft ook alles gezien, ook al denk je van niet (of kun je het zelf met de beste wil van de wereld niet zien). Hij is een held in denken, razendsnel en superveel, waarna hij als een echte held alles ‘eruit huilt’ om weer op krachten te komen. Hij is onze held van de fantasie en het geknuffel. Hij is op motorisch vlak overigens de enige echte held van ons gezin, zonder twijfel. Niemand die zijn flikflak nadoet!

Onze dochter Fran besloot om zelf ons gezin compleet te maken, voordat we dit zelf konden beslissen. Zij heeft als superkracht een ijzersterke wil die wordt ondersteund door een gigantisch verbaal vermogen en een ongelooflijk rijke woordenschat. Ze is een held in het op commando boos kijken en je twee tellen later alweer charmeren. Onder haar stoere verschijning zit een gouden hartje verstopt. Zoals je van een echte heldin mag verwachten, kan ze met dieren praten en voor anderen zorgen. Ze is in ons gezin de heldin van het (laatste) woord en start haar eigenwijsheid trouw met ‘Eigenlijk...’ En o ja, ze is een ware heldin in vallen natuurlijk, maar vooral ook in het weer opstaan.

Ikzelf ben de oudste held van ons vieren. Ik ben een held in te veel en alles tegelijk doen, omdat ik denk dat ik dat kan (soms is dat ook zo) en omdat ik denk dat dit zo moet (dat is niet altijd zo). Ik heb mijn heldenstatus ook te danken aan het oprapen en opruimen van was en spullen die iedereen in huis laat rondslingeren. Ik kan bovennatuurlijk goed zuchten en mopperen en als ik echt in vorm ben, kan ik zelfs alles en iedereen omverblazen als een woeste orkaan (gelukkig gaat de storm ook meteen liggen en ben ik ook een held in oprechte excuses aanbieden). Ik ben net als Tuur een held in gevoelig zijn en om die reden voel en denk ik non-stop. Ik haal mijn superkrachten onder andere uit het drinken van liters koffie en ik ben een held in te veel gin in mijn tonic gieten (waar ik dan meteen een rood

hoofd van krijg). Ik ben een held in bezorgd zijn, in zorgen voor anderen en in liefhebben (en geef daarbij de sterke voorkeur aan mijn man en kinderen). Mijn heldencape hangt pas aan de kapstok als iedereen in huis heerlijk slaapt en droomt van ons volgende avontuur (en ik de capes van de andere helden heb opgeruimd natuurlijk).

Kort samengevat: ik ben dus mama. En mama zijn, wauw, wat is dat intens! Intens leuk, intens moeilijk, intens vermoeiend, intens gek, intens ingewikkeld, intens... op welk vlak dan ook. Daarnaast ben ik hoogsensitief, net als mijn zoon. Mijn man en mijn dochter zijn 'normaal' gevoelig. Beide 'kanten' doen hun best om elkaar te begrijpen en te accepteren, want soms kan het verschil niet groter zijn. Maar soms houden we elkaar ook perfect in balans.

Ik gebruik mezelf en ons gezin al enkele jaren als een soort van hoogsensitiviteitslaboratorium: elke ervaring, hoe leuk of vervelend ook, probeer ik achteraf grondig te ontleden om te zien of en hoe hoogsensitiviteit hier een rol in speelde, en wat ik eruit kan leren. Dat is deels beroepsmisvorming. Ik ben dramatherapeute, en vanuit die achtergrond ben ik ook in de wereld van coaching terechtgekomen. In mijn praktijk begeleid ik intussen veel hoogsensitieve ouders die hun balans wat zijn kwijtgeraakt. Want ik geef toe: opvoeden is niet altijd makkelijk, en als je hoogsensitief bent, brengt dat toch heel wat extra uitdagingen met zich mee.

Ik wist niets van hoogsensitiviteit voordat Tuur werd geboren. Zelfs toen duurde het nog bijna drie jaar voordat ik erachter kwam wat er in hemelsnaam aan de hand was met mijn kind. Ik heb zo vaak getwijfeld aan mezelf, aan ons als ouders en ook aan Tuur.

Vanaf zijn geboorte reageerde Tuur anders dan alle andere baby's die ik kende. Ook de kinderen van mijn vriendinnen hadden weliswaar groeispurtjes en waren dan wat hangerig, drammerig of huilerig, maar bij Tuur was dat voortdurend het geval. Alleen als we hem op onze buik droegen, kalmeerde hij. Telkens als we het nog maar

waagden om hem in zijn wiegje te leggen, schrok hij heel alert wakker en keek ons aan met een blik die ons onmiddellijk duidelijk maakte dat ons plannetje niet zou lukken. Iedereen gaf ons tips en adviezen. Goedbedoeld natuurlijk, maar het maakte me nog onzekerder. Bij al die andere mama's en papa's leek het wel te lukken. Het moest wel aan mij liggen, toch?

Op een dag raadde iemand me aan om hem gewoon eens te laten huilen, desnoods een nacht lang. Zo zou hij het wel afdrukken. Mijn hart brak al toen ik er nog maar aan dacht, het druiste tegen al mijn gevoel in. Tuur leek me geen aandachtstrekker, het voelde echt alsof hij ons nodig had. De verbinding letterlijk en lichamelijk voelen leek voor hem een pure noodzaak, een elementaire basisbehoefte, net zoals eten, drinken en slapen. Maar leg dat maar eens uit aan andere mensen... Hoe vaak heb ik toen niet het commentaar gekregen dat ik te zacht was voor hem. 'Hij huult wel heel veel, hè?' Ja, alsof ik dat zelf niet wist, ik liep op sommige momenten tegen de muren op. Ik heb het aan zijn moeilijke en te vroege geboorte gelinkt (na een spoedkeizersnede lag hij tien dagen in een couveuse), het veel afwezig zijn van mijn man (die zat toen nog in het leger en was veel op missie). Maar ik heb het vooral mezelf vaak verweten. Ik voldeed volgens mijn gevoel duidelijk niet als mama. Wat zou ik graag terug in de tijd willen reizen en mezelf dan in mijn oor willen fluisteren dat alles goed zou komen. Dat ik wel goed bezig was, dat ik gewoon mijn eigen gevoel mocht volgen en dat ik er dan samen met Tuur wel uit zou komen.

Want ja, met vallen en opstaan durf ik nu te zeggen dat we er ongeveer zijn. Vooral omdat ik nu mezelf een stuk beter ken dan vroeger. Dat heb ik voor een groot deel te danken aan mijn zoon: toen we ontdekten dat hij hoogsensitief was, vielen ook bij mij heel veel puzzelstukjes op hun plaats.

Intussen begeleid ik als coach dagelijks hoogsensitieve ouders die hun balans wat zijn kwijtgeraakt. Want ook al zie ik hoogsensitiviteit als een enorm talent, het brengt wel heel wat uitdagingen met zich mee. Ook tijdens het opvoeden.

Hoogsensitief zijn. Er is al zoveel over gezegd en geschreven over hoogsensitieve kinderen, volwassenen en hoogsensitief opvoeden, maar een boek dat me kon vertellen hoe ik zelf als hoogsensitieve ouder ook goed voor mezelf kan blijven zorgen, ben ik nog niet tegengekomen.

Als hoogsensitieve ouder voel je als geen ander aan wat je kind nodig heeft. Je bent goud waard voor je hoogsensitieve zoon of dochter, want je bent voor hem of haar een veilige haven die zonder veel woorden begrijpt hoeveel pijn het geluid van een sirene kan doen aan je oren, hoe spannend het is om een nieuwe klas binnen te stappen, hoe moeilijk het is om afscheid te nemen, hoe vervelend het is om te horen dat je weer aan het ‘overdrijven’ bent...

Helaas brengt een hoogsensitief kind in huis ook extra stress met zich mee: een kind dat zoveel voelt, zoveel denkt, zich zoveel vragen stelt... Vaak zien ouders hoogsensitiviteit dan ook als een vergiftigd genetisch geschenk: ze voelen zich schuldig want het is hun ‘fout’ dat hun kind ‘zo’ is.

Het is zo dat hoogsensitiviteit nog vaak als een ‘opgave’ wordt aanvoeld. Sommige ouders denken dat het erg is dat ze hun hoogsensitiviteit hebben doorgegeven aan hun kind, en dat is uiteraard jammer. Ik geef toe: als ik zie hoe Tuur aan het worstelen is of als ik zelf voor de zoveelste keer mijn balans ben kwijtgeraakt, heb ik het ook moeilijk om mijn HSP-zijn te aanvaarden. Dan vergeet ik even hoeveel mooie cadeaus mijn gevoeligheid me al heeft geschonken. Toch zijn er ook zoveel mooie kanten die ik in dit boek ook graag wil belichten.

Dit boek is geen deskundig boek over hoogsensitiviteit als kenmerk. Als je echt wilt weten wat hoogsensitiviteit juist inhoudt, kun

je in de leeslijst terugvinden welke literatuur ik je kan aanbevelen. In dit boek focus ik op negen herkenbare triggers die veel HSP'ers uit evenwicht brengen, en reik ik handvatten aan die je kunnen helpen om sneller weer in balans te geraken.

‘Weet je zeker dat het niet over mij gaat?’

Ik glimlach. Het gaat in dat voorbeeld over mezelf, al denk ik dat het ook over zoveel andere mama's gaat. Het is misschien dat wat je voelt?

‘Echt! Ik herken me zo enorm in zoveel van wat je schrijft. Ik wil het nog enkele keren opnieuw lezen en weet nu al dat ik mezelf steeds opnieuw ga tegenkomen. In andere zinnen, woorden die ineens opvallen en me aanzetten om door te denken. Steeds andere voorbeelden, die ook een stukje van mijn verhaal zijn. Ik voel dat ik hier zoveel mee wil, zoveel mee kan doen. Ik hoop dat het me lukt.’

De reactie van mijn vriendin toen ze de eerste versie van mijn boek las, was vertederend eerlijk. Ik wilde wat ze zei even laten binnenkomen, waardoor ik haar vergat gerust te stellen. Ze zou zichzelf inderdaad nog vaak tegenkomen, en ze was er klaar voor. Dat geloof ik door wat en hoe ze dit zei.

Die nacht dacht ik terug aan hoe trots mijn dochter haar tandenpotje toonde, met daarin haar nieuwste melktandjes. Ze lachte, zonder complexen. Met een gat in haar mond, op de plaats waar die twee kleine stukjes kalk eerst nog zaten. Ik realiseerde me dat de reactie van mijn vriendin bijna dezelfde was als die van mijn dochter toen. Ze was trots.

Nieuwe inzichten krijgen, is een beetje als melktandjes verliezen. Wat zo vertrouwd was en stevig, voelt dan plotseling een beetje wiebelig. Toch laat het pas los, als die nieuwe tand door wil komen. Je prutst eraan, aarzelt en duwt je tandje losser en losser. Spannend. En dan is het moment daar. De overwinning op de aarzelings. Pure euforie. Het tandje valt uit.

Toch duurt het nog even voordat die grotemensentand zichtbaar wordt. Uit kwetsbaar zacht tandvlees groeit hij, heel traag. Stevig en goed geworteld. Groter dan de vorige. Na een tijdje is het alsof dat nooit anders is geweest. En toch is de herinnering aan die wiebelende melktand niet gewist.

Wees gerust: ik ga je in dit boek niet vertellen hoe je het vanaf nu moet doen. 'Moeten' is trouwens een woord waar ik zelf een acute allergische reactie van krijg. Ik wil je wel vertellen wat ik de afgelopen zeven jaar heb ontdekt, hoe hard ik zelf heb gesukkeld, in welke valkuilen ik ben getuimeld en waarin ik ben gegroeid. Ik ben blij dat ik hiervoor ook kan putten uit de vele verhalen van andere hoogsensitieve ouders die ik als professional heb mogen leren kennen en begeleiden.

Ik heb het boek zo proberen te schrijven dat je zeker geen deskundige hoeft te zijn om het te lezen. Ik ben daarbij vertrokken vanuit negen triggers die elke hoogsensitieve persoon, hoe jong of oud ook, vast herkent. Triggers zijn dingen die ons uit balans kunnen brengen, bewust of onbewust. Ze bepalen of een dag goed of slecht verloopt. Ze zorgen ervoor dat we 's avonds in huilen of in woede uitbarsten. De eenvoudige oplossing zou zijn: ban deze triggers uit je leven. Maar helaas: ze horen onvermijdelijk bij het leven. Dus tenzij je ergens als kluizenaar eenzaam in een bos wilt terugtrekken, zul je een manier moeten vinden om er op een andere, constructieve manier mee om te gaan.

Mijn mama zei vroeger altijd: 'Wie bang is, krijgt slaag!' Het was haar motto om me over de zoveelste drempel te krijgen, om me door mijn angst heen te krijgen, om me in mezelf te laten geloven. Ik begrijp nu beter dan toen wat ze ermee bedoelde en ik begrijp nu ook heel goed waarom ze dat zo vaak tegen me heeft moeten zeggen, en waarom ik het zo moeilijk had om haar advies te volgen. Van nature ben ik iemand die de confrontatie liever zo veel mogelijk wil vermijden, ook de confrontatie met mijn eigen angsten. Al die moeilijke

momenten kan ik vandaag herleiden naar die negen triggers. Waar ze me onrustig maakten en uit balans konden brengen, laat ik me er nu veel minder door vangen. Ik herken de triggers sneller, waardoor ik ze grotendeels te snel af kan zijn. Let wel: grotendeels. Ik ben niet perfect (verre van) en ik ga nog steeds af en toe over mijn grenzen. Wel weet ik tegenwoordig meestal waarom ik zo emotioneel reageer én ben ik een stuk milder geworden voor mezelf. Want daar begint alles volgens mij mee: met mildheid en authenticiteit.

Ik heb al zoveel gelezen, gehoord en geleerd over opvoeding en hoogsensitiviteit. Steeds weer neem ik me van alles voor en elke keer opnieuw denk ik dat ik het groot licht heb gezien. Wanneer ik het dan probeer uit te voeren en het lukt niet zoals ik het dan wil, of het heeft niet het effect zoals beschreven stond, begin ik weer aan mezelf te twijfelen. Ik heb ondertussen geleerd om trouw te blijven aan wat voor mij en voor mijn gezin werkt en me daarop te concentreren.

Het houdt me in balans om een bepaalde koers te varen, de koers van ons eigen schip. Wel heb ik gaandeweg geleerd dat ik als mama niet alles kan oplossen, dat ik er soms te 'dicht' op zit en dat het verre van een schande is om deskundige en professionele hulp in te schakelen rond bepaalde thema's waar ik zelf geen expertise in heb. Dus als ik voel dat ik extra ondersteuning kan gebruiken bij een bepaald thema of probleem, dan ga ik heel gericht daarnaar op zoek in plaats van heel mijn aanpak te wijzigen. Anders verlies ik alle controle en dan gaat het pas echt fout. Het inzicht in je eigen kwetsbaarheid maakt je ook juist eens zo krachtig en moedig.

Dat is ook de uitnodiging van dit boek: pik eruit wat voor jou goed aanvoelt en vertaal het naar je eigen situatie. Doe het ook stap voor stap, want het is niet de bedoeling dat je er zelf aan onderdoor gaat, want dan zal de balans in je hele gezin zoek zijn. Vertrouw op jezelf: jij kent je gezin het best. Het is jouw intuïtie die je de weg mag en zal tonen binnen het verhaal van jouw gezin. Dit boek is slechts bedoeld ter ondersteuning bij het vinden van de juiste weg. Wees mild voor

jezelf: je bent sowieso als hoogsensitieve ouder iemand die geeft en blijft geven zolang dat nodig is, zolang 'anderen' dat nodig hebben. Je gezin zal niets tekortkomen, daar ben ik zeker van. Ik wil je gewoon tonen hoe je af en toe je eigen grenzen wat beter kunt bewaken, zodat je ook leert en kunt genieten van wat jouw hoogsensitiviteit en die van je kind je allemaal brengt.

Dit boek is dus voor jou, hoogsensitieve mama of papa. En even onder ons: denk maar niet dat bij ons alles altijd van een leien dakje loopt!

