



‘Hoogsensitieve kinderen zijn als een orchidee’

Hoogsensitieve kinderen helpen tot bloei te komen door hun ouders handvatten te geven om hun kind (beter) te begrijpen en begeleiden. Vanuit die wens schreef Marieke Middel (33) – orthopedagoog en moeder van drie kinderen – het boek *Schitterend Sensitief*, dat in februari verschijnt.

Waarom dit boek?

‘Voor hoogsensitiviteit bij kinderen is steeds meer aandacht, maar het is zoeken naar boeken die praktische informatie en handvatten geven, waarmee je als ouder aan de slag kunt. Met dit boek wil ik ouders helpen al in de basis van de opvoeding hun handelen af te stemmen op wat een kind nodig heeft om (het teveel aan) prikkels goed te verwerken, zodat een kind tot bloei kan komen met de eigenschappen en talenten die het van God heeft gekregen.’

Je vergelijkt hoogsensitieve kinderen met een orchidee ...

‘Een gemiddeld kind is als een paardenbloem, schrijft Thomas Boyce. Waar je het ook neerzet, het bloeit (uiteindelijk) altijd. Bij een orchidee komt het heel nauw. De bloem heeft precies genoeg water nodig, precies genoeg licht. De afstemming tussen de plant en zijn omgeving heeft aandacht nodig, maar dan komt er een prachtige bloem tevoorschijn.’

Wat kunnen lezers verwachten?

‘Zowel achtergrondkennis en -informatie als praktische tips. Je leest over de bekende “rust, reinheid en regelmaat”, maar dan afgestemd op hoogsensitieve kinderen. Ik ga in op lastige opvoedsituaties, zoals woedeaanvallen, en op het onderscheid tussen hoogsensitiviteit en bijvoorbeeld autisme, ADHD en hoogbegaafdheid. Er zijn opdrachten waarmee je met je kind aan de slag kunt. Natuurlijk gaat het ook over de ouders zelf: wat als je ook hoogsensitief bent of juist niet?’

Hoe heb je het schrijfproces ervaren?

‘Het was voor mij een sprong in het diepe en een stap in geloof. Ik voelde mij tijdens het schrijfproces gedragen door God en het gebed van mensen om mij heen. Omdat onze jongste slecht slaapt, heb ik misschien wel een derde van het boek naast zijn bedje geschreven. In ons gezin is hoogsensitiviteit niet vreemd. Dagelijks werd ik dus geconfronteerd met wat ik aan het schrijven was; de mooie en moeilijke dingen. Ik hoop vooral dat het boek veel ouders bemoedigt en toerust in de omgang met hun kind, zodat de nieuwe generatie zich gesterkt en gekend voelt, en de vleugels durft uit te slaan.’



Schitterend Sensitief; handreiking bij het opvoeden van hoogsensitieve kinderen, Marieke Middel, Ark Media, € 13,99