

Lezing 11-11-11

*Congres Integrale Kinder- en Jeugdpsychiatrie: Het moet niet gekker worden.
Marleen Oosterhof - van der Poel, GZ-psycholoog, orthopedagoog*

Hoogsensitiviteit een positieve gave of de weg naar een dwangneurose, angststoornis of psychose?

Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap die aangeeft dat iemand sensitiever is dan doorsnee. Meer wil de definitie niet zeggen. Waarom dan een onderwerp over een karaktereigenschap op dit congres over kinder- en jeugdpsychiatrie?

Hoogsensitiviteit is een hype de laatste tien jaar. Mede door het baanbrekende onderzoekswerk van de Amerikaanse psychologe E. Aron, die deze eigenschap eind jaren negentig een naam gaf. Velen die twijfelden aan hun eigen 'anders' zijn, voelen zich sindsdien erkend en zijn daardoor in staat staande te blijven in een wereld die overweldigend is. Een groot goed.

Er wordt echter binnen mijn vakgebied orthopedagogiek/kinderpsychiatrie nogal eens lacherig gedaan over dit fenomeen. Ik citeer een aantal collega's: "Als je alle rijtjes eigenschappen in de vele boeken erover invult, is zeker de helft van onze bevolking hoogsensitief. En daar moeten we allemaal rekening mee houden?" Of we daar inderdaad rekening mee moeten houden, is een vraag die u straks na mijn lezing zelf mag beantwoorden.

Gemeenschappelijk hebben allen die hoogsensitief zijn, dat er veel op hen afkomt. Overweldigend veel kan dit zijn. Dat leidt makkelijk tot overprikkeldheid, wat er bij kinderen erg extreem kan uitzien en kan lijken op allerlei stoornissen die ook door overprikkeldheid gekenmerkt worden zoals ADHD en autisme spectrumstoornissen. Vandaar de verwarring over dit begrip in mijn werkveld.

Om wat voor waarnemingen gaat het bij hoogsensitiviteit? Het kan gaan om allerlei zintuiglijke waarnemingen, je kan veel zien, horen, ruiken, proeven, dit noem ik **hoogopmerkzaamheid**, maar... het kan ook gaan om gevoelswaarnemingen en sfeerveranderingen, dit noem ik **hooggevoeligheid**. En er zijn kinderen die zowel hoogopmerkzaam als hooggevoelig zijn en ook fijnzintuiglijke waarnemingen hebben (zaken die anderen niet zien, horen of voelen). Het kind kan niet negeren wat hij waarneemt. Hij heeft symbolisch gezien een dunnere huid, minder begrenzing naar de buitenwereld. Het is dus heel divers wat er zoal wel of niet wordt waargenomen. Het is per persoon heel verschillend.

Wie meer gewaar is dient meer te verwerken en daar is meer tijd en rust voor nodig, anders raak je te vol bezet.

Er zijn kinderen die geen overbelasting oplopen omdat ze kunnen verwerken wat ze waarnemen. Zij vertrouwen op hun eigen waarnemingen, hebben geen bevestiging nodig van anderen, trekken zich op tijd terug als er overbelasting dreigt, doen op tijd niet mee met een groep, eten en doen wat er voor zorgt dat ze lekker in hun vel zitten. Het ziet er soms wat excentriek uit, maar voor deze groep is hoogsensitiviteit een positieve gave, zij zijn authentiek eigenlijk al van jongsaf aan. Als zij de ruimte krijgen thuis en op school

om zich op hun eigen tijd ook even niet aan te passen en terug te trekken, dan blijven ze in balans en kunnen genieten van al hun waarnemingen en bijzondere belevingen. Er zijn echter ook vele kinderen en jongeren waarvoor de vele waarnemingen gewoon teveel zijn.

De groep hoogopmerkbare kinderen lopen hierdoor snel te vol in hun hoofd, ze denken n.l. meestal dóór over alles wat ze waarnemen, ze kunnen er eindeloos op nareneren: als dit, als dat, hoe dit, hoe dat? Daardoor slapen ze vaak slecht door de achterstallige verwerking, kunnen hierdoor ook aandachtsproblemen krijgen op school. Vol is vol. Ze kunnen dan onrustig, druk en overprikkeld raken, een signaal dat er een grens is bereikt. Of ze trekken zich in een groep in zichzelf terug en kunnen zelfs contactgestoord lijken bij perioden. (In feite een mooie bescherming voor teveel prikkels).

De hooggevoelige kinderen hebben het met name moeilijk in een omgeving waarin de woorden en de lichaamstaal niet in overeenstemming zijn. Zo'n kind neemt de spanning/stress van anderen makkelijk over. Met name de bedekte spanning en stress en dat is nu juist het probleem. Daar zijn volwassenen niet altijd duidelijk en eerlijk in. Openlijk gebekvecht kunnen ze heel goed aan. Dat doen ze zelf ook, daarna is de lucht geklaard, maar met een gespannen sfeer die blijft hangen, daar raken ze snel overprikkeld van. Je ziet bij deze kinderen een groot verschil in rust en onrust bij verschillende mensen. Ze voelen de strekking wat je denkt. Ze reageren met onrust, emotionele uitbarstingen, recalcitrantie of psychosomatische reactie als het teveel wordt. Ze doen het goed bij mensen die consistent gevoelsmatig goed gecenterd zijn in zichzelf.

Conclusie: Het gaat dus bij alle uitingen van hoogsensitiviteit om **veel en intens waarnemen**. Iemand met deze eigenschap kan de waarnemingsknop niet uitzetten. Hij of zij staat open naar de buitenwereld. De waarnemingen komen gewoon binnen. Of iemand problemen heeft met de verwerking en interpretatie ervan hangt af van vele andere factoren: de bekende beschermende en risicofactoren in de aanleg en omgeving. Welke karaktereigenschappen heb je nog meer? Welke stressfactoren zijn er al of niet in je omgeving enz.

Waar komt mijn betrokkenheid en aandacht voor dit onderwerp binnen de psychiatrie vandaan?

Ik ben zelf ervaringsdeskundige, kreeg daarom binnen mijn werk als orthopedagoog in een team van Vroegtijdige Onderkenning van ontwikkelingsstoornissen al gauw de kinderen toegeschoven die over bijzondere ervaringen praatten. Vooral bij de oudere kinderen die angsten ontwikkelden omdat ze van alles zagen in hun slaapkamers, of die de hele dag maar aandacht vroegen voor alles wat ze opmerkten in hun omgeving en waar ze over doordachten, merkte ik dat er hard gewerkt moest worden om hun dwangmatige aandacht voor een deelaspect te normaliseren tot een gewone ontspannen nieuwsgierigheid.

Ik raakte meer en meer geïnteresseerd maar ook meer en meer bezorgd, als ik zag hoe kinderen en jongeren op de loop konden gaan met hun ervaringen. Ik werd lid van een werkgroep parapsychiatrie, de werkgroep waar eind jaren negentig deze vereniging voor Transpersoonlijke Psychiatrie uit is ontstaan. In deze werkgroep van psychiaters en een enkele psycholoog zoals ik, vroegen we ons al af of er binnen de psychiatrie niet een

aantal mensen verkeerd begrepen werden omdat hun fijnzintuiglijke (paranormale) waarnemingen hallucinaties werden genoemd.

Twee gevallen hebben er met name voor gezorgd dat ik een studie begonnen ben over hoogsensitieve kinderen en jongeren. En dat de titel van mijn lezing is zoals die is.

Nico is nu 40 jaar. Hij is acht jaar als ik hem ontmoet. Ik test hem uitvoerig voor mijn diagnostiekaantekening i.v.m. leerproblemen en aandachtsproblemen. Het is een rustig, stil, introvert kind, het valt me op dat hij praat over een aantal bijzondere waarnemingen. Hij 'weet' wat een ander denkt en voelt. Telepathie zouden we nu zeggen. Verder merkt hij elk verschil in de omgeving op. Alles wat anders staat dan gisteren, dat ziet hij. Erg vermoeiend. We hebben er een aantal gesprekken over. Hij voelt zich erkend en groeit in zelfbeeld. Hij doet het vervolgens goed op de basisschool met een aangepast leerprogramma. Hij verdwijnt uit mijn gezichtsveld.

12 jaar later ontmoet ik zijn moeder. Ik vraag hoe het met Nico gaat. Hij is ondertussen 20 jaar. Zijn moeder is triest gestemd. Nico ligt overdag alleen nog maar op bed. Hij leeft 's avonds en 's nachts. Hij is onlangs een half jaar opgenomen geweest op psychiatrie. Hij heeft een sterke dwangneurose ontwikkeld. Hij kan eigenlijk niet meer functioneren op een opleiding of in werk. Een zorgelijk verhaal. Ik herinner me zijn 'gave' en vertel de moeder dat ik lid ben van een Vereniging voor parapsychiatrie. Ik wil best eens met Nico praten en zijn casus inbrengen in de groep als Nico dat zou willen. En Nico wil dat.

Wat blijkt: Nico is behoorlijk ik-diffuus op dat moment, d.w.z. ik kan weinig eigen ik-identiteit herkennen. Hij kan alleen maar over zichzelf praten in termen van: die persoon zegt dit over mij en die dat en ik moet van die dit en van die dat. Dat wil hij ook, want hij wil het goed doen, maar hij is hierdoor ernstig van zichzelf afgedwaald. Hij leeft in de avond en nacht omdat hij dan alleen-zijnd geen gevoelswaarnemingen van anderen opneemt. Hij voelt zich dan nog enigszins zelf. Er is nog een klein gezond persoonlijkheidsstuk gelukkig. Hij kan het jongetje in zichzelf terughalen dat ik ook nog kende, dat toen als vanzelfsprekend veel waarnam en zich goed voelde. Nu neemt hij niet meer vanzelfsprekend waar, want anderen 'bewonen' hem. Hoe kwam dat zo? Anderen vonden hem niet o.k. en daarom is hij zich gaan aanpassen aan wat zij van hem wilden zien. Ik schrik van zijn auraveld (uitstralende energie van het lichaam): al zijn energie/magnetisme bevindt zich aan de buitenkant. Daar zit ook zijn aandacht en houdt hij controle over zijn waarnemingen. Bij zijn lichaam voelt het als een vacuüm aan. Dus logisch dat hij zoveel op bed moet liggen om zichzelf te voelen. Om een lang verhaal kort te maken: hij komt er in de loop van een aantal jaren bovenop met behulp van een goede haptotherapeut die hem leert zijn lichaam weer te bewonen, werk op een boerderij in een natuurlijke omgeving (zonder mensen) en gesprekken met mij die hem helpen zijn eigenheid te ontdekken en serieus te nemen.

Dit verhaal werd gevolgd door meerdere soortgelijke gevallen en heeft me alert gemaakt bij mijn opvoedingsadviezen aan stille meegaande veelvoelende en veel opmerkende

kinderen. Hoe makkelijk ontwikkelen zij ik-diffuse stukken in hun persoonlijkheid? En hoe vaak allerlei dwangmatige oplossingen om het een en ander te beheersen.

Leo is de tweede motor voor mijn betrokkenheid geweest. Hij is 12 jaar als ik hem ontmoet. Hij is bezig aardig fobisch en paranoia te worden omdat hij met name in het donker van alles waarneemt, wat anderen niet zien en dus toeschrijven aan zijn fantasie. Hij vindt het echter zelf geen fantasie dus controleert dwangmatig elke avond of alles er nog wel is. Hij is geen stil figuur op school maar stoer en vol bravoure. Een scherp contrast met het bange, paniekerige ventje dat ik 's avonds aantref. We gaan samen heel nuchter ieder voor zich tekenen wat we waarnemen en vergelijken. Een deel komt overeen, een deel niet. Ik vertel over mijn supervisor Marieke de Vrij (zij kan helder waarnemen en heeft wellicht antwoorden op de vragen van Leo die ik niet kan waarnemen). Zo gebeurt. Leo en zijn ouders stellen enkele vragen voor haar op. Zij legt het fenomeen uit, maar geeft hem tevens opdrachten ter toetsing. Zo ziet hij bijvoorbeeld monniken de trap afkomen elke avond. Die zie ik niet. Wat blijkt: op de plek waar nu zijn huis staat, heeft heel vroeger een klooster gestaan. Leo 'ziet' de monniken uit die tijd. Omdat niemand hen ziet, blijft hij voor zijn eigen zekerheid dwangmatig controleren of ze er 's avonds nog wel zijn. Een begripvolle leerkracht helpt hem informatie te vinden over die tijd. Zo leert Leo zijn waarnemingen nuchter checken. Ik leer hem niet meer aandacht aan de monniken te besteden dan aan andere zaken.

Verrassend vertelt hij mij aan het eind van de begeleiding: "Die gestalten in mijn kamer (die we samen tekenden) zag ik met mijn gewone ogen, maar die monniken zag ik met mijn oog achter mijn ogen." (Hij bedoelt wat in de complementaire hulpverlening het derde oog wordt genoemd).

Ik raak door de casus Leo serieus gealarmeerd voor een mogelijk vervolg in de volwassen psychiatrie van veel niet onderkende Leo's, als ik van zijn ouders hoor dat een oom van hem ook altijd van alles zag, wat anderen ontkenden. Hij belandde in een psychiatrische inrichting en pleegde daar uiteindelijk zelfmoord omdat hij zichzelf gek vond. Het moet niet gekker worden! Wie verklaart wie voor gek?

Er gebeurt veel in de 20 jaar hierna. Ik krijg binnen mijn reguliere werk veel soortgelijke casuïstiek. Honderden hoogsensitieve kinderen passeren en hun begeleiding blijft in alle variatie toch altijd weer gaan om:

- 1) Het stimuleren van de eigen authenticiteit. Geen aangepast ik, maar een authentiek ik. Alleen dan kun je werkelijk voelen wat van jou en wat van de ander is.
- 2) Evenveel aandacht voor **al** je eigenschappen.
- 3) En *niet meer willen zijn* dan er op het moment gewoon is. Het leven zelf is dan je coach.

Ik geef nu een tweetal voorbeelden van hoogsensitieve kinderen die ook een psychiatrische diagnose hebben en in mijn ogen illustratief zijn voor wat er momenteel (2011) in de kinderpsychiatrie speelt. Het eerste voorbeeld betreft een hoogopmerkzaam kind en het tweede een hooggevoelig kind.

Anouk 7 jaar, diagnose ADHD, intelligentie begaafd niveau. De ouders zijn aan het eind van hun Latijn, omdat Anouk 's avond tot 23.30 uur niet slaapt, overdag moeilijk is in de omgang, alles is niet goed, op school aandachtsproblemen heeft en de clown uithangt en liefst de hele dag door beweegt en aan het woord blijft. De kinderarts heeft haar Ritalin voorgeschreven, maar de ouders willen toch vóór ze hiermee starten mijn mening nog horen. Als ik Anouk ontmoet, valt me direct haar impulsiviteit op: ze vliegt van impuls naar impuls, is uitermate onrustig en er ontgaat haar niets. De ouders kennen haar niet anders. Dit gedrag is er al zeven jaar.

Ik word in de anamnese pas enigszins alert op een mogelijke overbelasting ten gevolg van hoogopmerkzaamheid als grondslag van al die onrust en impulsiviteit, als de ouders vertellen, dat je aan Anouk geen kind hebt, als ze een week mag hutten bouwen, als ze op zoek mag naar planten en dieren, als ze lekker buiten in de natuur is, als ze anderhalf uur met klei mag bezig zijn enz. en dat ze van die speciale opmerkingen kan maken over het leven, de dood, de sterren en geregeld ook over zichzelf.

Typierend n.l. voor dit soort kinderen (wat een ADHD-er niet heeft) is het grote zelfreflectieve vermogen op momenten dat ze werkelijk ontspannen zijn. Het zijn andere kinderen alléén spelend en/of in ontspannen toestand en in groepssituaties bij bezigheden waar ze blij van worden, bevlogen van zijn.

Dus zo gauw er een lampje bij mij in de richting van hoogsensitiviteit gaat branden, (zoals ook in het geval van Anouk) toets ik deze hypothese door op de eerste plaats te werken aan alles wat er voor zorgt dat het kind zich lekker in zijn vel gaat voelen. Anouk floreert bij het lang douchen. Ze staat er wel een uur onder de eerste weken. Moeder ziet haar voor het eerst van haar leven gapen en vragen om naar bed te mogen. Ze leert zichzelf ontspannen, krijgt hierdoor meer zelfvertrouwen, slaapt goed en is daardoor overdag gezelijker. (Hoogsensatieve kinderen die niet goed slapen beginnen de dag al overprikkeld!! Een signaal!) En... het belangrijkste: ze komt nu ze meer ontspannen is vaker bij haar zelfreflectief vermogen en kan dan zelf goed aangeven wat goed voor haar is en wat niet. (Douchen is een natuurlijke vorm van auraheling en helpt evenals de voetenmassage haar hoofd leeg te maken.)

Een paar opmerkingen van Anouk:

"Als ik groot ben is het dan toekomst? Hebben ze dan vliegende auto's? Ben jij dan oma?" (Dit alles binnen één ademhaling)

"Kan het water in de douche branden? Als je water op vuur gooit komen er toch ook hele hoge vlammen uit?"

Wat erg belangrijk is bij hoogopmerkzame kinderen is dat ouders vooral puur belangstellend naar hun kind luisteren en geen extra informatie toevoegen als het niet strikt noodzakelijk is! Dat brengt rust in het spreken. Het kind heeft zijn eigen logica en verwerkt het makkelijkst als hij zich hierin gestaag verder kan ontwikkelen. De maatstaf is rust brengen in het hoofd van het kind door jouw rust en jouw reactie. Het kind wat alleen met zijn hoofd praat, moet in zijn beleving komen. (MEL)

En..... kinderen moeten hun natuurlijke verwerkingsmechanisme: lichamelijk bewegen heel veel mogen uitleven ook op momenten dat het niet zo goed uitkomt. Geef er een plek voor en je geniet meer en meer van een evenwichtig kind.

Voorbeeld 2.

Luuk is een hooggevoelige jongen van 8 jaar met diagnose ADHD en ODD. Ik ken hem al vanaf zijn vierde jaar. Hij heeft in de afgelopen jaren op vier verschillende scholen gezeten. Twee voor regulier basisonderwijs, één van het MOD en tot slot een Renn 4 school. Het is een kind dat zich niet altijd kan aanpassen op momenten dat vollopen en overprikkeling dreigt. In feite een signaal dat de grens van natuurlijkheid in het geding is. Met dit gegeven wilden de respectievelijke scholen geen rekening houden. Daarom heeft hij nu sinds driekwart jaar thuisonderwijs en het gaat heel goed. Hij bloeit er van op. (Hij was aardig getraumatiseerd geraakt door de verschillende negatieve schoolervaringen).

Hooggevoeligheid merk ik, daar kunnen scholen vaak weinig mee. Hoogopmerkzaamheid is direct waarneembaar. Het kind vertelt zelf veel over zijn waarnemingen. Ieder kan voorstellen en ziet het ook gebeuren dat het hoofd te vol raakt en dat er meer rust is als er minder prikkels zijn.

Maar Luuk is hooggevoelig. Dat neem je alleen maar waar als je heel goed analyseert wanneer hij nu precies overprikkeld raakt en als iedere volwassene werkelijk eerlijk is over zichzelf. Het gaat thuis al jaren goed met Luuk. Het gedrag dat hij op school laat zien als hij overprikkeld raakt, is thuis alleen bekend van de voorschoolse periode. Luuk heeft wel een gebruiksaanwijzing, je moet erg consequent en duidelijk zijn, maar dan is het thuis ook erg genieten van zijn mooie inzichten.

Het gaat goed met Luuk als de omgeving evenwichtig is. Het gaat goed op school met Luuk als de leerkracht in balans is. Dat is op de verschillende scholen soms maanden lang zelfs voorgekomen. Dan zeiden dezelfde scholen die hem later verwijderden: er is niets met dit kind aan de hand. Het is iedere keer fout gegaan en goed fout, als er bedekte stresssituaties bij de leerkracht optraden. Gewone heel menselijke zaken: een leerkracht die niet goed in zijn vel zit. Daar reageert Luuk extreem op. Luuk krijgt de emotionele portie van de ander in zijn lichaamssysteem er zomaar bij (omdat hij nog onvoldoende natuurlijke begrenzing heeft). Raakt hier onrustig, geïrriteerd en overprikkeld van en gaat een aantal zaken doen om het teveel uit zijn systeem te bannen. En dat ziet er extreem uit. (Enorm gillen, om zich heen slaan, op de tafel gaan dansen, de leerkracht schoppen of bijten).

Luuk reageert vanuit zijn lichaamsgevoel gezien heel natuurlijk. Hij ontdoet zich van het teveel aan spanning. Alleen is zijn manier van doen niet handig. Het duurt lang als je de stress uit je bovenlijf ook afvoert via je bovenlijf. Het gaat sneller als je de opgehoopte spanning afvoert via de voeten. Als je niet kan gaan douchen, kun je dribbelen, springen, buiten gaan rennen. Een leerkracht kan je daar beter een plek voor geven, dan het dansen op te tafel toe te staan en je daarna verwijten te maken. Nog beter is het dit gedrag te voorkomen door enige zelfkennis van de leerkracht, dat een kind als Luuk zo reageert als je niet lekker in je vel zit als opvoeder en daar niet over communiceert.

Ik kan in korte tijd niet de nuances van de hele casus uitleggen, maar ik wil hiermee illustreren (want dit geval staat niet op zichzelf) dat het heel belangrijk is dat de volwassenen rond hooggevoelige kinderen goed gecentreerd zijn (stevig in hun eigenheid staan) en transparant over of ze moe zijn, hun dag niet hebben, gespannen zijn enz. Als ze goed in hun centrum zijn hebben ze op dat moment zelf een goed begrensde energieveld en is het makkelijker voor het kind waar te nemen waar de grens is met hemzelf.

Bij de periode van driekwart jaar thuisonderwijs is het zelfde nu ook één keer een aantal weken voorgekomen. Echter thuis zijn de reacties niet zo extreem als op school. Het beperkt zich tot oppositioneel gedrag tegen de volwassene (één van de juffen) die zelf een moeilijke periode doormaakte en vol zat met spanning, alleen dit niet communiceerde en binnenhield, waardoor Luuk zich ongemakkelijk ging voelen en niets meer wilde. Toen benoemd werd wat er speelde, was het recalcitrante gedrag over, had hij zelfs begrip en overstelpte haar met lieve briefjes en cadeautjes.

Luuk heeft het etiket: ADHD, ODD. In feite vertoont hij het gedrag wat hierbij hoort alleen in stressvolle periodes. In periodes dat hij zelf volloopt met de stressgevoelens van anderen. Het kost hem dan veel moeite om tot ontspanning te komen en hij kan moeilijk bij zijn eigen zelfreflectief vermogen komen. Dat maken zulke periodes moeilijk. Hij is dan minder voor rede vatbaar.

In ontspannender periodes voorkomt Luuk het te vol lopen door zelfreflectie:

“Ik ga even naar boven, mijn hoofd doet zo wild”.

“Ben nog niet klaar met springen, kom straks wel als mijn hoofd weer rustig is.”

Op school gaf hij dit dan ook aan:

“Als ik langer in de time-out mag, word ik wel rustig, maar dat mag meestal niet.”

Luuk is nu acht jaar, hij moet nog altijd door zijn opvoeders geholpen worden om lichamelijk in balans te blijven, zodat hij zichzelf kan blijven voelen in plaats van al die anderen. Moeder herkent zijn in disbalans raken het best (ze is zelf ook hooggevoelig). Ze is heel beslist. Als ze hem ziet vollopen en overprikkeld raken, hoeft ze alleen maar te zeggen: “En jij gaat even goed voor jezelf zorgen” Dan weet Luuk genoeg. Meestal gaat hij dan óf lekker lang douchen óf op zijn bed liggen muziek luisteren.

Goud zulke goed bij zichzelf kunnen blijvende ‘rots in de branding’ opvoeders. Dat kon moeder nog niet toen ik haar vier jaar geleden ontmoette. Dat heeft ze geleerd, omdat ze direct resultaat zag bij haar zoon als ze zelf goed in haar centrum bleef en goed voor zichzelf ging zorgen qua in balans blijven.

Ik schat dat we met Luuk nog een aantal jaren nodig hebben voordat hij zelf op tijd aangeeft wat hij nodig heeft om niet overprikkeld te raken. Het is een zeer begaafd en origineel kind, maar nog wat ijl en open qua auraveld. Hij heeft iets doorschijnends nog, hebt u misschien wel gezien op de dia? Bij dit soort kinderen kost het meer tijd is mijn ervaring dan bij meer robuuste kinderen.

De psychiatrische diagnoses bij hoogsensitieve kinderen worden vaak gesteld in periodes dat het slecht gaat met het kind en het kind een periode alleen maar zijn moeilijke stuk laat zien. Maar het kind is niet alleen het moeilijke stuk. Het

heeft ook een uniek gezond stuk. Het moet niet gekker worden. Dat gezonde stuk aanspreken maakt dat het kind zelf cotherapeut van zijn eigen moeilijke stuk wordt.

Er is een dilemma in de hulpverlening en het onderwijs aan dit soort kinderen en dit is: wanneer moet je van een kind nu wel of geen aanpassing vragen?

Voor een natuurlijke begrenzing van jezelf (zodat de indringing van prikkels uit de buitenwereld beheersbaar wordt) heb je vele jaren nodig om te voelen en ervaren wie je zelf bent. Je teveel moeten aanpassen vertraagt het proces.

We moeten niet te bang zijn is mijn ervaring voor de vele op maat uitzonderingen voor deze kinderen. Ze zijn immers onze cotherapeuten en echt wel aanspreekbaar als ze er eens een potje van maken en ergens slim gebruik van maken. Ze hebben meestal ook een groot rechtvaardigheidsgevoel!

Tot slot een aantal van de 'op maat' aanpassingen. (De maatregelen staan vaak haaks op bestaande behandelprogramma's).

- In groep 1 nog niet in de kring hoeven zitten (andere kinderen zijn te dichtbij), of met meer tussenruimte dan gemiddeld of altijd naast hetzelfde rustige kind.
- Halve dagen naar school het eerste half jaar in groep 1 of een heel jaar later. Als het thuis nog niet hanteerbaar is, kun je dat op school nog niet verwachten. Als kinderen te vroeg naar school gaan en daar niet mee doen of zich alleen maar terugtrekken, valt zo'n beslissing zeker te overwegen.
- Je capuchon of pet mogen ophouden als het te druk in hoofd wordt, als dat je helpt.
- Niet stil hoeven zitten (aan een sta-tafel een werkje mogen doen of gewoon mogen wiebelen). En tussendoor veel mogen bewegen, als je dat nodig hebt.
- Een koptelefoon mogen ophebben als dat je helpt de overdonderende auditieve prikkels buiten je te houden, waardoor je wordt afgeleid.
- Je bezigheden waar je blij van wordt net zo lang mogen doen dat je uit jezelf ophoudt(vaak brengen deze zaken je in balans). (uitzondering tv en computer)
- Vluchtig oogcontact mogen hebben, dus iemand niet persé aan hoeven kijken. (Er kan dan immers veel gevoelsinformatie binnenkomen en daar bescherm je jezelf juist voor door iemand niet aan te kijken.)
- Geen BSO, gewoon teveel. Na school gewoon veel niets doen. Of op BSO ook niets mogen doen. Gewoon lekker mogen hangen.
- Ook op school rustig een uur mogen werken of spelen in een kamertje alleen.

- Bioritme verschillen respecteren in perioden dat natuurlijke begrenzing een probleem is. Een goede nachtrust is onontbeerlijk. Uit jezelf wakker kunnen worden en eerst bijkomen levert voor veel kinderen veel winst in het verwerken van de nieuwe prikkels. De nachtrust is immers om te verwerken?

Ik hoop dat u in ieder geval is bijgebleven: Hoogsensitiviteit kan veelvragend zijn in deze snelle en drukke wereld. Het is echter ook een unieke ontwikkelingskans voor een authentieke ontwikkeling. Je wordt immers snel afgestraft met niet lekker in je vel zitten, te onrustig zijn in hoofd of lichaam, als je je teveel aanpast. Je voelt je al snel goed als je mag doen waar je blij van wordt, waar je je bevlogen bij voelt enz. Als dat een leidraad mag zijn, helpen deze kinderen zichzelf over hun moeilijke periodes heen en verdwijnen veel psychiatrische diagnoses in de loop van de tijd als sneeuw voor de zon.

Het is echter ook een heel serieuze zaak om met name bij de van nature zich makkelijke aanpassende kinderen in het oog te houden dat zij genoeg eigenheid ontwikkelen, want ik-diffuusheid ligt op de loer en kan tot vele psychiatrische stoornissen aanleiding geven.

De jaren hebben mij geleerd dat samenwerking met de complementaire wereld in dit soort gevallen een meerwaarde heeft in het traject om jezelf in alle uithoeken letterlijk en figuurlijk te bewonen. Lichamelijk kunnen ontspannen en lekker in je vel zitten is een voorwaarde om je zelfreflectief te herkennen. In feite de sleutel tot je eigen zelftherapie indien nodig. De complementaire hulpverlening is bij uitstek gespecialiseerd in het ondersteunen van je balans.

Over pubers en adolescenten gaat Marieke de Vrij het zo dadelijk hebben. Over de heel jonge kinderen heb ik nu niet gesproken. Daar heb ik al zoveel over geschreven. Dus daar verwijs ik voor de geïnteresseerden onder u naar. Voor degenen die de verdiepingsworkshop volgen is er nog alle tijd voor om er op in te gaan. Voor dit half uur heb ik me beperkt tot de hoogsensitieve kinderen met een al of niet terechte psychiatrische diagnose.

Literatuur:

Marleen Oosterhof-van der Poel, *Opvoedingsproblemen 0-4 jaar, handleiding voor opvoeders*, Van Gorcum 4^e druk 2010.

M.M.W.Oosterhof-van der Poel, *Opvoedingsvragen 4-12 jaar, handleiding voor opvoeders*, Van Gorcum 2^e druk 2009.