

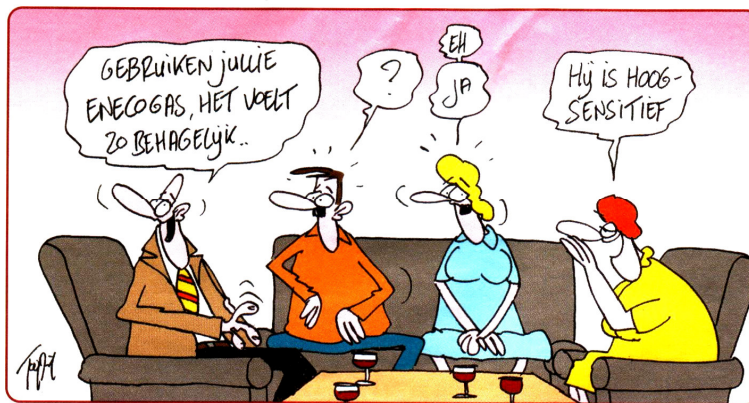
Lezing Marianne van der Enden op het symposium Hoogsensitieve jongeren watjes of kanjers?

Vught, 15 november 2006

Hoogsensitieve jongeren, kans of ramp?

De term hoogsensitiviteit krijgt steeds meer bekendheid.

Op 1 augustus 2006 zag ik op het toilet het volgende plaatje op de scheurkalender, ik was blij verrast: aandacht voor hoogsensitiviteit!



Wat is hoogsensitiviteit?

Ter verduidelijking maak ik gedeeltelijk gebruik van de indeling van LiHSK
Landelijk informatiecentrum Hoog Sensitieve Kinderen:

Hoogsensitiviteit betekent een grote gevoeligheid voor prikkels op de volgende gebieden:

- (1) *lichamelijk* (zintuigen)
- (2) *mentaal* (denken, leren, informatieverwerking)
- (3) *emotioneel* (gevoelens, omgang met anderen)
- (4) *spiritueel* (besef van grotere, zingevende eenheid)

Door hun grote gevoeligheid beleven HSP's alles **intensier** en **bewuster** dan minder gevoelige mensen. Informatie komt direct, ongefilterd binnen. Er ontbreekt als het ware een Tefallaagje.

Naast het diepe raken hebben ze langere tijd nodig om te verwerken. Dit betreft niet alleen negatieve gebeurtenissen maar ook positieve zaken.

Hun verwerkingssysteem is te vergelijken met een aardappelsorteermachine die in meer maten dan gebruikelijk bij minder sensitieve mensen uitsorteert. Het duurt langer voordat alles de juiste plek gekregen heeft.

Ik ga ervan uit dat hier in de zaal ook een groep hooggevoelige mensen zal zitten. Voor hen kan het handig zijn dat zij zich van tevoren focussen op het thema waarvoor zij gekomen zijn:

*Met welke ideeën bent u vanmiddag hier naar toe gekomen?
Wat is uw thema voor vandaag?
Waar zou u vanmiddag een antwoord op willen hebben?*

Een verdere uitwerking van de vier verschillende gebieden (zie boven):

1. Lichamelijk/zintuiglijk

Zintuigen onderscheiden subtiele signalen maar worden ook gauw overladen.

- horen (geluidsoverlast, harde geluiden/ muziek)
- zien (fel licht/ kleurgevoel)
- ruiken (zweet-/ parfumlucht/aanbranden ruiken)
- proeven, zowel structuur als smaak (pitjes in de druif, sinasappelsap te scherp, maar ook fijnproeven)
- voelen (pijn, irritatie eerder en heftiger: labeltje in kleding, genieten van aanraking)

De grote gevoeligheid is niet alleen negatief; van muziek kan intens worden genoten.

Hoogsensitieve leerlingen kunnen dus ook aan de hand van deze positieve ervaringen herkend worden.

2. Mentaal

- *diep nadenken, vooruit denken*

Ze hebben niet het beschermklaagje van TEFAL, maar de slogan 'TEFAL, je denkt ook aan alles' gaat wél op. Zij bekijken zaken vanuit verschillende invalshoeken, zijn meestal perfectionistisch, hebben een grote woordenschat en een rijke innerlijke belevingswereld.

Zij associëren vaak, zoals Anne op de DVD praat over het vogeltje.

Ze **verbinden** zich op diep niveau.

- *voorkeur voor zelfstandig opnemen van de leerstof,*

Ze leren graag op eigen wijze in hun eigen tempo. Zo kunnen ze op eigen manier filteren, en krijgen ze geen overbodige ballast. Een leerling zei laatst tegen mij: 'Op school krijg ik alleen maar antwoorden op vragen die ik niet gesteld heb'.

Emmy vertelt op de DVD het fijn te vinden de lesstof zelfstandig in te delen, de leerlingen op haar vorige school gaven bijvoorbeeld aan elkaar workshops en inspireerden elkaar op die manier.

- *visueel/ruimtelijk ingesteld*

Visueel: beelden nemen makkelijker op dan woorden.

Zij hebben veel oog voor detail, kunnen zich daar soms ook in verliezen en dit kan tot onbegrip van de omgeving leiden:

Citaat uit 'Mijn kind ziet meer':

Het hoogtepunt na enkele weken school vormt het schoolreisje naar Artis. Ik heb me aangemeld als begeleidende ouder en heb een groepje kinderen onder mijn hoede. Weer word ik met mijn neus op het feit gedrukt hoe 'anders' Nynke is. De andere kinderen rennen van het ene hok naar het andere verblijf, terwijl Nynke het liefst heel lang naar hetzelfde dier blijft kijken, alles nauwkeurig in zich opnemend. Ze gaat er zo in op, dat het lijkt of zij het dier ís. Een bak met witte muizen vindt ze het mooist. Midden in de bak ligt een groot ongesneden witbrood waarin de muizen allerlei gangetjes hebben gegraven. Prachtig vindt ze het, die bedrijvige muisjes in hun eigen wereldje, ze raakt er niet op uitgekeken.

De volgende dag krijgen de kinderen op school de opdracht het mooiste dier van de dierentuin te tekenen. 's Middags hoor ik van de juf dat Nynke de opdracht niet begrepen heeft. Ze heeft een wit muisje getekend in plaats van een olifant, giraffe of leeuw, zoals de andere kinderen gedaan hebben. Gelukkig ben ik mee geweest, zodat ik haar uit kan leggen hoeveel indruk die muisjes op Nynke gemaakt hebben. Maar de juf heeft er geen begrip voor en blijft bij haar standpunt dat Nynke niet begrepen heeft waar het om gaat. Weer dat machteloze gevoel. Wie begrijpt wie nu niet?

Ruimtelijk: deze kinderen ontleen een gevoel van veiligheid aan een bekende indeling van de ruimte, dat geeft **ordening**.

Het is voor hen lastig als hierin verandering in komt, ook al zijn dit details.

Misschien kunt u zich voorstellen wat het voor zo'n kind betekent als het in de klas ergens anders wordt gezet?

De rest van de les kan verloren gaan aan het zich opnieuw oriënteren.

3. Emotioneel

- *intense beleving, sterke reacties* (zoals Anne op de DVD vertelt: ze komt huilend uit school)
- *gevoelig voor sfeer*, ze lijken een soort antennes te hebben voor wat zich in hun omgeving afspeelt.
Daarbij staan zij niet in hun kracht en zijn zij afhankelijk van hun omgeving.
Ze kunnen bij de drempel al de sfeer voelen, houden niet van drukte of feesten.

Zij zijn te vergelijken met een drukpoppetje dat slap voorover gaat hangen als je er van onderaf op drukt; zij missen het vermogen om weer rechtop te gaan staan.

- *overnemen van emoties en gevoelens*, waardoor het soms niet meer duidelijk is wat van hen of de ander is.
Dit is vermoeiend en lastig want het haalt deze kinderen bij zichzelf vandaan.
Het met de ander bezig zijn maakt onrustig of vermoeid.

Citaat, uit Achterwerk (april 2006):

Ik vind het heel eng om ergens te logeren, en als er dan iemand bij mij komt logeren vind ik dat heel zielig voor diegene. Omdat ik denk dat die het ook heel eng vindt. Ik lig dan de hele nacht wakker. De volgende dag ben ik de hele dag chagrijnig en weet ik niet wat ik moet doen. Ik wil heel graag dat iemand mij terugschrijft.

Als je zover uit je middelpunt hangt, hoe kom je dan weer bij jezelf terug?

- Oefening met hand op buik.

Leg je hand op je buik en voel waar je buik zit.

Haal een paar keer rustig adem, inademen door je neus, uitademen door je mond.

Probeer nu met je buik je hand te voelen.

Dat is de eerste keer vaak lastig, maar door oefenen zal het steeds gemakkelijker gaan.

4. Spiritueel

- *gericht op harmonie en vrede* dit is voor hen een voorwaarde om goed te kunnen werken.
Een cliënt zei laatst tegen mij: 'ik wil iets gaan doen zodat alle mensen normaal kunnen leven'. Zij doelde op geen aids in Afrika, geen oorlog meer...
Deze mensen vinden hun werk meestal in de gezondheidszorg, de sociale sector, de kunst en het onderwijs

- *eenheidsbesef, verbinding met de natuur, het milieu, met anderen, en een andere dimensie, ze hebben vaak weinig tijdsbesef.*

Mijn dochter zat in groep 5 en heeft haar juf met haar trage tempo haast tot wanhoop gedreven. Zij kreeg sommen waarbij de juf zei dat deze in een kwartier af moesten zijn. Nynke komt die middag thuis en zegt: 'de juf deed zo gek vandaag, ik kreeg sommen die ik in een kwartier af moest hebben. Ik heb de hele tijd gedacht waarom zouden die sommen in een kwartier af moeten zijn, en als ze niet in een kwartier af zijn, wat zal er dan gebeuren'. De sommen waren dus (weer) niet af.

- *paranormaal* in verschillende gradaties, van het weten wie er belt als de telefoon overgaat tot herinneringen aan een vorig levens, of aura's en engelen kunnen zien.

Voordelen hoogsensitiviteit:

- *intens genietend* (tijdens navraag in de zaal bij een eerder gehouden lezing bleek dit vooral van sfeer, natuur, het paranormale, de kunst en muziek te zijn)
- *intuïtief* (waardoor zij bijtijds waarschuwingen kunnen afgeven, het door hebben als iemand een verborgen agenda voert en aan een half woord genoeg hebben)
- *verbindend* (in staat zijn verder te kijken dan hun eigen belangen, goed kunnen verplaatsen in gevoelens van anderen, zoals ook Anne en Emmy op de DVD vertellen dat vriendinnen met problemen goed bij hen terecht kunnen)
- *diepe inzichten delend* (hierin laten ze hun wijsheid zien, dat kan ook heel confronterend zijn als het over jezelf gaat)

Tot nu toe zijn er veel positieve punten genoemd, maar de lezing heeft niet voor niets de titel 'hoogsensitieve jongeren: ramp of kans'.

Om een duidelijker zicht te krijgen hoe om te gaan met hoogsensitiviteit kan het beeld van een tanker en een zeilschip helpen. Beide varen naar een bepaald doel. De zeilboot is te vergelijken met de hoogsensitieve leerling. Hij of zij is, meer dan de tanker, afhankelijk van wind en stroming. Om een doel te bereiken wordt een goede stuurman gevraagd. Eén die stevig op zijn boot zit, zijn doel kent en weet hoe om te gaan met externe factoren, waaronder ook de golfslag van de tankers. Door een bewustere stuurman te worden, kan de leerling weer de regie over zijn of haar eigen leven krijgen.

Nadelen hoogsensitiviteit:

- overgevoelig, lange tenen (alles komt ongefilterd binnen)
- niet kunnen kiezen / op laatste moment veranderen (missen basis)
- moeite met aanpassen / langs de zijlijn staan (gauw overweldigt, missen ordening, blijven in observeerdersrol)
- veel tijd en ruimte nodig (voor verwerking)

Als sensitieve jongeren niet in hun eigenheid gekend worden, leidt dat vaak tot aanpassen.

Het voldoen aan de wensen en eisen van anderen haalt hen bij hun basis vandaan, hierdoor gaat hun eigenheid verloren.

Een kind dat zijn basis niet meer kent, voelt zich niet veilig en gaat overleven.

Overlevingsstrategieën

- *onderreageren* de leerling trekt zich terug in zijn eigen wereld – in vergelijking met de zeilboot: de boot gaat aan de kant in het riet liggen, zodat de invloed van stroming en wind wordt uitgeschakeld.

Dit kan tot depressiviteit leiden. Het heeft weliswaar geen last van de omgeving, maar het kind wordt ook niet meer gevoed.

- *overreageren* de leerling wordt door van alles geraakt, hierop komt een felle reactie die voor anderen kwetsend kan zijn. De verantwoordelijkheid voor zijn gedrag legt hij buiten zichzelf, de omgeving krijgt de schuld, er is een gebrek aan zelfreflectie.
- *combinatie*

Hoe kun we deze kinderen begeleiden?

Het is belangrijk hen te **herkennen** en **erkennen**, contact te maken, met hen te praten. Maya Bakker gaat hier na de pauze verder op in.

Bij **onderreageren** is er meestal sprake van **gebrek aan bescherming**.

Als de buffer er niet is, kan het kind leren deze 'kunstmatig aan leren brengen'. Hij kan visualiseren dat hij een buitenjas aantrekt, of dat er een glazen stolp met een opening over hem heen staat. Hij bepaalt welke prikkels er door de opening naar binnen mogen (zie ook septembernummer bij de Les, artikel Susanne Nieuwenbroek)

- Oefening ruimte ademen.
Ga rustig op je stoel zitten en stel je voor dat de ruimte boven je hoofd ook van jou is. Je kunt er als het ware naar toe ademen.
Doe dit zelfde ook aan de voorzijde, vervolgens aan de achterzijde, aan de ene zijkant en dan aan de andere zijkant.
Tot slot stel je je voor dat de grond ook bij jouw plek hoort.
Je bent nu in een cirkel van ruimte, een mooie buffer om niet direct alles binnen te laten komen.

Bij **overreageren** is er meestal sprake van **gebrek aan begrenzing**.

Het gaat hierbij om het leren *hanteren en kanaliseren van de eigen kracht*. Dit kan door te leren een time-out in te stellen (tot tien tellen), zich te leren begrenzen, (broodje frikadel waarbij het kind strak in een slaapzak/deken gerold wordt; het inbakeren) masseren (waardoor het de omlijning van zijn lichaam weer gaat voelen).

- Oefening vuurringen.
Een oefening die helpt bij het begrenzen is het visualiseren van drie ringen van vuur om je heen. Eén bij het hoofd, één bij het middel en één om de knieën. Wat van buiten naar je toekomt komt verbrandt in het vuur, maar ook een te sterke naar buiten gerichte reactie van jou naar buiten verbrandt in de ringen.

In mijn trainingen voor hoogsensitieven staat het **lichaam** centraal. Hooggevoeligen hebben daarmee vaak een minder goed contact; het lichaam wordt niet goed **bewoond**. Daarom kan het anders met het hun lichaam leren omgaan hen veel bieden.

Wie stevig in zijn kracht staat, valt niet zo gauw om.
De hooggevoeligen zijn te vergelijken met een boom met een goed ontwikkelde kruin, maar een beperkt wortelstelsel. Zo'n boom ligt bij een storm direct om.

Er zijn drie verschillende aspecten van het lichaam te onderkennen waar hooggevoeligen beter mee kunnen leren omgaan.

Het lichaam als:

Indicator

Het lichaam waarschuwingssysteem:

- waar zit spanning?
- wat heeft dit te vertellen?

Spanning is een signaal dat er stagnatie is, er moet iets veranderen.

Regulator

Het lichaam als hulpmiddel bij het in balans brengen: ontspanningsoefeningen, wandelen, ademhalingsoefeningen, sporten, sauna, massage bij begrenzing.

In rustige tijden kan een EHBO-lijstje aangelegd worden wat te doen om tot jezelf te komen als je overweldigd dreigt te worden.

Enkele voorbeelden:

- het toilet kan b.v. een prima plek zijn om tot jezelf te komen
- staan met voeten in de PIPO stand geeft stevigheid
- 'nee' leren zeggen (met het hele lichaam)

Instrument

Het lichaam als voertuig waarmee je je kenbaar maakt aan de buitenwereld.

Het maakt voor zowel jezelf als de buitenwereld uit of je slap of sterk staat en loopt. Oefenen in sterk staan en lopen máákt ook dat je je sterker gaat voelen en de buitenwereld zal daar ook anders op reageren.

Hoogsensitieve jongeren een kans!

Een deel van de hoogsensitieven redt het prima, en voor het deel dat tussen wal en schip dreigt te raken kunnen wij in begeleiding heel veel doen, hen vooral zien.

Naast dit geven, mogen wij als omgeving veel van hen ontvangen

Als wij er voor open kunnen en durven te staan kunnen zij ons (weer) in contact brengen met:

- *Authenticiteit*
- *Vrede en rechtvaardigheid*
- *Schoonheid en zingeving*

Ter afsluiting lees ik een stukje uit mijn boek dat van grote invloed is geweest op het feit dat ik hier nu sta:

'Mam, ik voel me zo alleen, ik ben zo verdrietig. Maar ik zou de andere wereld toch ook niet willen missen, het is daar zo mooi, geen verdriet. Hier op aarde is zoveel verdriet. Als ik het een kleur kon geven is de aarde bruinzwart. De andere wereld is geel, witgeel. Ja, ik snap het, en nu gaat het erom wat van het geel van de andere wereld hier op aarde te brengen.