

Hoogopmerkzaamheid en hooggevoeligheid

Inleiding

Hooggevoeligheid is een algemene term geworden waarachter veel verscholen wordt volgens de onstoffelijke begeleiders van Marieke en Marieke zelf. Zij zijn blij dat wij er met behulp van hen wat nuancering in aan willen brengen. In dit artikel wordt er onderscheid gemaakt tussen hoogopmerkzaamheid (een hoge intellectueel mentale alertheid) en hooggevoeligheid (een hoge alertheid voor gevoelsindrukken). De letterlijke teksten van de Begeleiders zijn vet gedrukt.

Definitie hoogopmerkzaamheid

Hoogopmerkzame kinderen/volwassenen hebben een hoge mentale alertheid. Zij kunnen niets negeren. Ze zijn gewaar ván.... Punt. Het is een van de vele menselijke talenten. Er zijn kinderen/volwassenen die geen overbelasting oplopen omdat ze zelfstandig kunnen doorleven en verwerken wat ze waarnemen in de maat van hun bestaan. Er zijn er ook die zich veel moeite moeten getroosten om in de eigen maat te blijven verwerken, willen ze niet overprikkeld raken. In dit geval is hoogopmerkzaamheid een veelvragend talent.

Definitie hooggevoeligheid

Hooggevoelige kinderen/volwassenen zijn heel sfeergevoelig. Zij hebben een hoge alertheid voor gevoelsindrukken en sfeerveranderingen. Ze nemen bijvoorbeeld van nature alle non-verbale informatie van interacties tussen mensen feilloos op. Het is eveneens een van de vele menselijke talenten. Ook in deze groep zijn er kinderen/volwassenen die geen overbelasting oplopen omdat ze zelfstandig in de eigen maat kunnen doorleven en verwerken wat ze voelend waarnemen. Meestal hebben kinderen met dit talent wel meer ruimte en begeleiding nodig voor doorleving dan andere kinderen, met name in een omgeving met tegenstrijdige gevoelsindrukken en gespannen sferen.

Er zijn ook kinderen/volwassenen die zowel hoogopmerkzaam als hooggevoelig zijn.

De Begeleiders en Marieke maken onderscheid tussen kinderen/volwassenen die van nature hoog opmerkzaam en/of hooggevoelig zijn en zij die hun opmerkzaamheid en gevoeligheid met hun wil sturen. Degenen die dit talent van nature hebben, leven in aanvaarding daarvan. Ze weten veel, ze zien veel, ze ervaren veel, maar het is op de maat van hun bestaansrecht. Ze zijn zo gewend geraakt aan het opmerkzaam en gevoelig zijn, dat ze er eigenlijk niet eens bij stil staan, dat dit extra aandacht van buitenaf zou behoeven. Degenen die meer willen opmerken of voelen dan er van nature tot hen komt, doen dit vaak omdat zij hiermee bevestiging van hun eigenheid zoeken (groep 3 hieronder).

Je zou volgens de begeleiders hooggevoeligheid en hoogopmerkzaamheid het beste in drie lagen kunnen indelen:

- 1) Je hebt de eerste laag van degenen die natuurlijk bevoegd zijn om hoogopmerkzaam en hooggevoelig te zijn en die in hun natuurlijk talent daar geen overbelasting aan oplopen, omdat zij zelfgerechtigd kunnen verteren wat ze waarnemen.**
- 2) De tweede laag zijn zij die hoogopmerkzaam en/of hooggevoelig zijn en die dit ook als natuurlijk kenmerk in zich dragen. Dit is onweerlegbaar. Het zal ook niet veranderingsgevoelig blijken te zijn in de toekomst. Het is wat het is. Het is echter voor de persoon veelgevraagd en het verdient begeleiding, omdat er met die hogere opmerkzaamheid en die hogere gevoeligheid een grotere verteringsslag gemaakt dient te worden om te doorleven wat ze opgemerkt of gevoeld hebben.**
- 3) Tot slot heb je de groep onnatuurlijk hoogopmerkzamen en onnatuurlijk hooggevoeligen, die meer willen opmerken en voelen om aandacht te verwerven. Ze wensen heel sterk bevestiging te vinden voor hun eigenheid omdat ze dat zichzelf nog niet voldoende toekennen. Ze vissen steeds naar aandacht via wat ze opgemerkt hebben of via wat ze gevoeld hebben. Er zit onvoldoende zelfstandige beleving omheen.**

Het komt vooral voor bij kinderen en volwassenen die ook bevoogdend naar hun omgeving willen zijn en handgrepen zoeken om situaties te beheersen. Ze merken dat ze meer waargenomen worden als ze zaken dieper begrijpen en daar hoorbaarheid aan geven. Ze hebben eigenlijk behoefte aan algemene erkenning. Als die erkenning toeschiet, wordt hun alertheid minder en kunnen ze weer gewoon in de maat van hun bestaan waarnemen en doorleven. Er zit eigenlijk pijn onder, een verdriet over zich niet waargenomen voelen. Daarom blijven ze extra opmerkzaam en voelend alert omdat ze merken dat je dan bijzonder gevonden wordt.

Hooggevoelige kinderen vragen een liefst zo natuurlijk mogelijke omgeving en een zorgvuldige afstemming van wat je zegt en uitstraalt. Dit verdienen alle kinderen uiteraard, maar heb je als ouder een hooggevoelig kind, dan geeft elke afwijking in je lichaamstaal ten opzichte van wat je zegt (of andersom), aanleiding tot verwarring, onrust en overprikkeling. Wees je ervan bewust dat je een open boek bent, dus train jezelf in zorgvuldigheid.

Het is genoeg als je als ouder van een hoogopmerkzaam kind oprecht belangstellend bent naar wat je kind in zijn spontaniteit waarneemt. Dat geeft je kind erkenning, hij voelt zich gezien. Voeg er zo min mogelijk aan toe; dan kan je kind zijn indrukken

verwerken binnen de logica van zijn eigen kinderlijke ervaringswereld en raakt hij niet overvol met nog meer indrukken. Hij kan in de maat van zijn eigen bestaan zijn indrukken doorleven en verwerken. Verder is het belangrijk je aandacht te verdelen over alle eigenschappen van je kind en geen extra aandacht bij dit talent neer te leggen. Je kind moet op de eerste plaats onbezorgd kind kunnen zijn en zijn alertheid ook geregeld los durven laten. Hoogopmerksaamheid kan je kind anders te vroeg te ernstig maken en een te druk hoofd bezorgen. Is dit al het geval? Organiseer dan als tegenpool veel extra uren in de natuur.

Hooggevoelige kinderen zuigen alle gevoels- en sfeerindrukken als een spons op. Door een gespannen omgevings sfeer kan hun eigen stressniveau dus aardig oplopen, waardoor ze (schijnbaar) onverwachts overspannen reacties kunnen vertonen. Die worden hen dan vaak met veel onbegrip aangerekend, terwijl ze er niets aan kunnen doen. Deze ontladingen zijn voor hen noodzakelijk om niet te vol te lopen met voor hen niet te verteren spanning. Een goede omgevings sfeer zuigen deze kinderen echter ook als een spons op. Besteed dus als ouder extra zorg aan een sfeervolle omgeving als positief tegenwicht tegen de verwarrende gevoelsindrukken die er voor je kind altijd zullen blijven. Vermijd niet te begrijpen televisie of computerbeelden zoveel als mogelijk. Hetzelfde geldt voor emotionele gesprekken tussen volwassenen. En... geef woorden aan zowel positieve als negatieve sfeerveranderingen. Dat geeft je kind herkenning (het hoort er allemaal bij) en dus rust.

De begeleiders gaven onlangs een afstrijkbeweging ter egalisering van de hersengolven in het geval een kind toch te overprikkeld is geraakt van de vele indrukken. Het gaat om vlinderlicht strelend afstrijken. Het werkt sterker ontspannend dan een langdurige douche, een voetenbad of een wandeling in de wind (eenvoudige middelen die bij normale overprikkeling wonderlijk snel helpen).

'Start met het leggen van de vingertoppen boven de fontanel aan weerszijden van het hoofd en maak langzame afstrijkbewegingen via het schedeldak over de schouders, armen doorstrijkend naar de kuiten naar beneden en vervolgens ook naar de voorkant en achterkant van het hoofd. Je maakt eigenlijk een gelijkpolig kruis met de vingers op de hersenhelften en dan strijk je het enerzijds via de ruggengraat af tot aan de grond en anderzijds over het voorhoofd en achterhoofd en over het midden van het voorlichaam heen helemaal tot de grond en dan leg je de handen even plat op de grond neer. Dat ondersteunt hersengolven te egaliseren en de overprikkeldheid af te laten nemen.'

Marleen Oosterhof-van der Poel