

Lezing Marieke de Vrij

### **Hoogsensitiviteit een positieve gave? Of de weg naar een psychose of andere psychiatrische stoornis?**

Hoogsensitiviteit bij pubers en adolescenten is veel voorkomend, meer dan dat men denkt. De term hoogsensitiviteit wordt meestal gebruikt voor mensen met een normale verstandelijke bagage, maar hoogsensitiviteit zie je ook in allerlei vormen voorkomen bij mensen met een verstandelijke beperking. Ik zou daarom ook mee aandacht voor deze groep willen vragen, want juist omdat zij geen intelligent vermogen hebben zoals dat doorsnee gaande is, hebben zij vaak hele specifieke bagage bij zich die anders georiënteerd is en veel gevoelsmatiger actief. Ik heb vaak bij management opdrachten het advies gegeven om mensen met een verstandelijke beperking een analyse van het bedrijf te laten maken. Zij kunnen feilloos aangeven waar het prettig is of niet, waar mensen het met elkaar goed kunnen vinden of niet. Zij hebben daar een heel specifieke aanleg voor en dat is maar een klein onderdeel van een ruimer pakket wat binnen het onderwijs aan deze doelgroep nog helemaal niet meegenomen wordt.

Hoogsensitiviteit is één van vele gaven. En een gave behoort ook tot een opdracht. En een opdracht dien je te nemen omdat je ermee behept bent. De kwaliteiten die in jou zijn, vragen om een authentieke presentatie daarvan door jou. Wie jij bent, kan niemand overnemen. En uiteindelijk zal het zo zijn, dat geen van ons zich in zijn specifieke zijn kan vergelijken met anderen. Sterker nog, wij allen dragen iets heel specifiek mee, ik noem dat altijd het +1.

In dit +1 deel zijn we niet vergelijkbaar met anderen en ligt onze kenmerkende opdracht om vorm te geven gedurende dit leven of door levens heen. Dat is een langdurige weg en er zijn delen in die weg gebaseerd op eenzaamheid. Die eenzaamheid is kenmerkend bij vele kinderen, jongeren en adolescenten met hoogsensitiviteit.

Zij die hoogsensitief zijn (en wellicht tegelijkertijd ook hoogopmerkzaam) zijn zeer rijk aan ervaringen. Waar het op aankomt, is de mate waarin zij in staat zijn wát ze ervaren tot doorleving om te zetten. Die doorleving maakt dat aanleg een gave blijft en kwaliteiten ook beschikbaar zijn binnen het maatschappelijke. Iedere generatie getuigt van nieuwe vaardigheden die dienen te incarneren in een maatschappelijk bestel. Ieder

kind wordt echter opgevoed door de generatie daarvoor. En deze generatie is te weinig bekend met de nieuwe mogelijkheden die in kinderen actief zijn en trachten hen in te perken binnen wat zij begrijpbaar achten.

Hoogsensitieve kinderen en jongeren kunnen vanwege deze aanleg ook gemakkelijk ontsporen. Daarom dienen zij in hoge mate vrijgelaten te worden in zich authentiek te mogen uitdrukken en dienen zij daar slechts begeleiding op te krijgen. Want inkaderen van deze kinderen maakt dat kwaliteiten teloor gaan voor de toekomst. Sterker nog: hun kwaliteiten zijn aanvullend op wat het heden nog niet kan vertegenwoordigen. Kinderen hebben een grote behoefte om zich te manifesteren. Echter wat zich laat zien middels deze kinderen/jongeren is in aanvang veelal niet bekend bij hen die hen begeleiden. Er is menigmaal te weinig aandachtwaardige rust blijvend van aard om het kind te beluisteren, te bevoelen en te bezien in waar het zich in vertolkt.

En iets wat zich niet kan uitdrukken binnen een sociale aangenomen context, heeft de neiging om te gaan stremmen, om in te gaan dikken en in het eigen zelf verborgen door te leven tot het a.h.w. niet meer in te houden is. Dat is vaak het gebied waarop bijvoorbeeld bij pubers en adolescenten berichtgevingen afgegeven worden door het fysiek, mentaal en psychisch functioneren dat men kan zien dat het niet meer spoort.

Hier hebben we maatschappelijk van alles voor gevonden om dit dan weer in te kaderen. Sommige zaken zijn behulpzaam, maar bij velen geeft die inkadering ook een grotere ontreddeiding te zien. Want wie en wat zij waren, hebben ze zwijgzaam doorgedragen totdat ze het niet meer konden inhouden en een vertolking vrijgaven die door de omgeving heel moeilijk te verdragen valt. En daar kan je ook een heel groot begrip voor opbrengen. Als je beloond wordt of extra gewaardeerd bij stil zitten en je bent nu eenmaal een expressief kind dat veel bewegingsruimte nodig heeft om te ontladen in doorstroming van dat wat jij bent, dan is het bij voortdurende oefenen in langer stil zitten, een inhouding van dat wat niet dient te stremmen.

Veel kinderen hebben buitengewoon last van inkijkende, corrigerende ogen. En die inkijkende corrigerende ogen zijn binnen het onderwijs veelal actief. In de puberteit is het ook in een sociaal gedrag ingepast. Men spreekt over de buitenkant: hoe ben je gekleed, welke muziek vind je aangenaam en ook over een verliefdheid kun je spreken. Maar het is verbazingwekkend om te zien, dat kinderen onderling niet weten of de ouder van een van hun vrienden aan alcohol verslaafd is. Of dat één van de ouders al langere tijd niet meer thuis verblijft. Er is een sociale context opgebouwd (in de opvoeding en in vele maatschappelijke structuren) waarin zaken achtergehouden worden in bekenning

wie men in wezen is, waardoor dat ook in de gespreksvorming onderling hapert. Wat kun je wel zeggen om erbij te horen en wat niet?

Hoogsensitiviteit doet zich kenmerken door bewust te zijn van veel meer dan waar de doorsnee mens, in het algemeen collectief veld van bewustzijn, vertoeft. Een heel simpel voorbeeld: mijn zoon toen drie jaar oud, er komt een overbuurvrouw (zogenaamd) blij, prettig aangenaam binnen. Ik ga een kopje koffie voor haar zetten en mijn zoontje komt bij mij in de keuken en zegt: "Ach, wat is buurvrouw toch verdrietig, hè?"

Een ander voorbeeld: een puberdochter van een goede vriendin van mij is zo helderziend en heldervoelend dat ze aangeeft dat het thuis niet spoort bij de leerkracht. Zij is begaan met hem in de klas aanwezig, terwijl hij haar niets hierover verteld heeft. Het houdt haar bezig en ze vertelt daar thuis over.

Hoogsensitiviteit is een bezoeking als je er niet mee om kunt gaan en voordat je het tot een gave weet te creëren is doorsnee een lange weg te gaan. Want we leven binnen maatschappelijke structuren en familieconstellaties waar veel verzwegen rondwaart en waar geen duidelijkheid en openheid in zaken gegeven worden van wat de volwassenen ervaren. Men speelt mooi weer. Dat is bij kinderen met hoogsensitiviteit een doodzonde. Want ook al kun je wellicht niet alles in exactheid vertellen van wat er speelt, wat wel verteld kan worden is dat je iets doet omdat je je zo voelt. Dit maakt dat het kind opgelucht reageert, omdat het weet dat het spoort en niet fantaseert over zaken die de volwassen wereld blijvend ontkennen.

Veel kinderen raken op school zo overbezet met opname van kennis, dat ze te weinig doorleefd met kennis overweg kunnen gaan. En opstapeling van kennis zonder dat er (lichamelijke) doorleefdheid is, bezet het lichaam. En een bezet lichaam mét de combinatie van meer waarnemen dan wat de omgeving oprecht toont in wat er is, maakt dat je meer en meer versluiert raakt en naar binnen trekt. Sterker nog: je eigen lichaam voelt steeds unheimischer. Daar waar je voorheen nog ontspanning in je lichaam kon veroorzaken door te zijn met wie je was, door te doorleven in de maat van dat wat naar je toegebracht werd, krijgt steeds meer opstapeling omdat je ouder wordt en je van naïviteit dient te bevrijden. Dus je bent zoekende in al die gewaarzijn processen, hoe jij je ertoe dient te verhouden en waar kennis nu werkelijk over gaat.

Kinderen die niet lichaamseigen goed afgestemd zijn, kunnen zich niet vanuit een natuurlijk 'ik' ontwikkelen. Een natuurlijk-ik staat garant voor een gezonde overdracht van wie jij bent vanuit je kernbeleving naar buiten. Je bent vanuit eenvoud en zelfacceptatie daar waar je op dit moment kan zijn. Echter als er opgestapelde kennis ligt

en waarnemingsvelden die niet waarachtig bekend gemaakt worden door derden, dan kluister je jezelf steeds verder naar binnen. De eenzaamheid neemt toe en het uiterlijk gedrag doet zijn best om erbij te horen.

Dat maakt dat onder vele pubers en adolescenten diep gelegen een grote eenzaamheid actief is, ook al doen ze schreeuwend hun best om erbij te horen. Het zou goed zijn als ieder kind van jongs af aan gesteund wordt dat hij niet in vergelijking met anderen hoeft te leven. Hij mag opdiepen wie hij in wezen is en wordt door zijn ouders en de begeleidende krachten die om hem heen aanwezig zijn gesteund om zichzelf tot ontdekking te brengen. Dit is maatschappelijk gezien nog geen gemeengoed. Je ziet dat kinderen/jongeren die dit niet aangereikt krijgen per dag eenzamer worden en daar gedrag op acteren dat andersoortig is.

Veel volwassenen hebben tot de dag van vandaag hun eenzaamheid niet overwonnen om exclusief zichzelf te zijn. Ze leven nog in aanpassing met derden en geven dus geen voorbeeld aan kinderen met o.a. hoogsensitief gedrag om te durven te zijn wie je bent. Dat zal een prijs vragen van periodes eenzaamheid om uiteindelijk als een louterende ervaring je gave kwalitatief naar voren te kunnen brengen anders dan vermeend bij derden en specifiek toedrachtwaardig zoals jij bent. Die begeleiding ontbreekt op school. Waarin ben je anders dan een ander? Waarin hoef je niet te vergelijken? Wat zijn je kenmerken in waarnemingen in voelen en in kennisopname? Waar liggen je voorliefdes? Wanneer deze begeleiding niet specifiek genoeg gebeurt, wordt het innerlijk leven van deze kinderen/jongeren steeds meer een gewrocht. Er is steeds meer dat in geheimenis megedragen wordt en de eenzaamheid die een doorgangsroute is naar opstanding wordt gezien als: "Ik deug niet, ik hoor er niet bij, ik ben afwijkend, ik ben teveel voor de anderen en wat ik ben, doet er niet toe, want de verlangens van derden staan in mijn leven centraal".

Wanneer de overtuiging zich in de psyche gaat verankeren, dat je er te weinig toe doet omdat je niet in de maat van de belevingsvelden van anderen kan leven, dan zul je merken, dat dit aanleiding kan geven tot psychoses, tot gevoelens waarin men zichzelf psychisch niet meer kan handhaven, of tot overactief gedrag om het nodige te kunnen zeggen omdat wat zielsecht is te weinig gehoord wordt.

Psychoses liggen op de loer maar ook allerlei andere psychiatrische klachten. Het gaat hierbij echter steeds om de vraag: wie is dit kind, wie is deze adolescent in zijn kern? Wat is hij, waarin hij geen gelijkenis hoeft te tonen met anderen? Waar wordt hij vrolijk van? Waar liggen zijn krachten ter zelfheling van de weg die al achter hem ligt? Welke

creatieve vermogens schuilen in dit kind? Welke vormen van kijken of beleven doen ons iets bijbrengen omdat ze iets aanreiken wat daarvoor door ons niet waargenomen werd?

Toen ik jonger was en aankomend maatschappelijk werkster heb ik drie jaar gewerkt met de cliëntenbond van ex-psychiatrische patiënten. En de term: 'Ooit weleens een normaal mens ontmoet?' was voor ons een leuke waarmee je wist: "Daar dient het dus niet om te gaan". Men dient te worden wie hij is, en niet wat een ander wenst dat je wordt of wat je door je eigen wenskracht wenst dat je wordt. Je dient jezelf te ontpoppen van dag tot dag tot dag en je dient daar voldoende steun op te krijgen.

Welke kinderen hebben het grootste risico dat als ze niet normaal geacht worden, buitensporig te ontsporen?

Dat zijn de kinderen met een ik-vervaging. Kinderen die hun natuurlijke kern in dit leven (of mogelijkere wijs al in eerdere levens) nog te weinig beheren, daar als het ware niet meer mee verbonden zijn. En daardoor - niet kwaadbedoelend door derden - invulbaar en soms ook manipuleerbaar door anderen gecoacht worden op een wijze die hun natuurlijk-ik nog meer doet vervagen.

Ik zie dat veel kinderen met dat het natuurlijk-ik zich gaat ontwikkelen in de jonge jaren de ik ontroning krijgen. Kinderen die het ik wensen te ontwikkelen, oefenen de mogelijkheden die het ik heeft. Het natuurlijk-ik is (zoals ik daarnaar kijk) het natuurlijke voertuig dat door de ziel bestuurd wenst te worden. Wanneer het kind zielsecht gedrag vertoont en het heeft het natuurlijk-ik als voertuig, dan kan het zijn eigen ontwikkeling zielsecht sturen. Maar als er sprake is van ik-vervaging en aanpassingen in overmaat, dan is de ziel niet krachtig genoeg meer om door te dringen tot het natuurlijk-ik en om het fysieke lichaam de kansen aan te bieden om te worden wat de ziel wenst te bekrachtigen door het lichaam heen. Veel kinderen hebben last van identiteitsverlies en wat wij zien van kinderen is vaak niet wat ze zijn. Het is belangrijk om tot ons door te laten dringen, dat wat we zien van kinderen niet gelijk staat met wat ze zijn.

Ik zal me nu afstemmen (zoals ik dat in mijn werk doe op meerdere werkterreinen) op wat nodig is binnen het waarnemingsveld van de psychiatrie om hun capaciteit in zorgvuldige opvang, maar ook in de complementaire zorg te vergroten.

1. Kinderen zijn in deze tijdsperiode buitengewoon eigengereid en eigenzinnig, meer dan wij als jongeren waren. Wij wensten wel het goede, maar we hadden minder bedrevenheid in ons om het goede te enten op een nieuwe werkelijkheidsvorm.

We droomden daar nog in weg. We wilden veel, maar we dienden nog veel te beoefenen. De huidige eigenzinnigheid van kinderen is er veelal op gericht om vervroegd tot manifestatie van kunnen te komen. En kinderen willen zich niet meer tot hun leeftijd laten bepalen. Zij zien zich doorsnee als ouder dan wat de letterlijke jaren tellen. Zij willen er toe doen. Dat manifest maken wordt vaak teruggedrongen door ouders of op school, omdat wat hen aangeleerd wenst te worden groter lijkt te zijn, dan de support van dat waarin zij in vooroefening staan om al op jonge leeftijd vervroegd in doen te komen. En dat is ook één van de redenen waarom we zoveel passieve pubers en adolescenten kennen, vanwege de terughouding steeds weer van hun al jonge wens om tot doen aangezet te worden op een wezenlijk niveau waar het om gaat. Meer opstapeling van kennis wordt door de jongeren zelf als dwangmatig beleefd. Het is meer dan wat zij zelf voelen als bagage nodig te hebben om te kunnen functioneren voor wie ze werkelijk zijn.

2. Jongeren kunnen in deze tijd niet meer met belerendheid overweg. (Wij natuurlijk ook niet goed toen we jong waren) maar de gehoorzaamheid is in deze tijd nog veel verder te zoeken, dan toen wij jong waren. Ze trachten in clustervorming met elkaar, steeds dieper getuigenis af te leggen van hun niet willendheid om te beantwoorden aan wenskracht buiten. Dat maakt ook dat wanneer jongeren helemaal aan het 'vergrijzen' zijn rondom wat er van hen gewenst wordt, ze steeds luidere muziek draaien en zich excentriker willen uitdrukken (weliswaar wel in vergelijking met elkaar) maar zeker niet wat doorsnee gewenst wordt door de ouders. En jongeren doen steeds eerder een oproep hen zelfstandig te laten in hun keuzevrijheid. We kunnen wel zeggen: dat zijn vege tekenen van deze tijd, maar zou het ook niet iets zeggen over de inhoud van deze jongeren die vroegtijdig gevraagd zal worden zich maatschappelijk te presenteren?
3. Kinderen willen zich geen rad meer voor de ogen gedraaid zien worden. En we praten nog veel mooi weer. Pubers die doorsnee bijzonder eenzaam zijn (ook al zou hun gedrag dat wellicht niet doen vermoeden) verkommeren veelal in hun denkbeelden óver, door een tekort aan levenservaring. Pubers hebben grote moeite om de wereld de rug toe te keren en doen nog erg hun best erbij te horen. Zijn ze echter eenmaal adolescent en voelen ze zich niet echt waargenomen, dan draaien ze de wereld voor een stuk de rug toe en gaat een deel van hun capaciteit teloor. Dat zie je ook met jongeren en adolescenten die in hun hoogsensitiviteit een enorme bijdrage zouden kunnen geven aan ons oplettend waarnemen, aan hun aanvoelingsvermogen van wat er letterlijk speelt, wat wij het liefst willen vermijden. Als wij de open bereidheid hadden hen daar eerder in te ontmoeten,

zou veel verstaan zijn en zou nog meer gegeven kunnen worden. Echter de structuren ontbreken om zo flexibel daarmee overweg te kunnen gaan.

4. Wanneer kinderen onvoldoende lichaamsbewustzijn bezitten, trachten we dat door sportprogramma's te activeren. En natuurlijk is het fijn als je via sport je lichaam weer deelachtig bent. Het lichaam is echter meer dan sportbeleving: je lichaam bevoelen, sensitief contact maken en voelen hoe de lichaamsenergieën verspreid zijn in je lichaam. Heb je wel evenveel energie in je voetzolen als in je kruin? Ben je in staat je hartgebied te voelen? Durf je je buik te beluisteren in de gevoeligheden die daarin rondwaren en durf je daarmee ook contact met je onderbewustzijn te leggen? Kun je voelen wat het betekent in balans te zijn door bijvoorbeeld heel simpel beide handen drie vingers onder je navel neer te leggen en te centreren op ieder moment dat jij het wil (zelfs onzichtbaar voor anderen). Kun je kinderen leren te voelen dat, als ze bewust hun voeten op de ondergrond plaatsen, in iedere voetstap die ze plaatsen hun auraveld de grond in wijkt. En zijn zij in staat een even groot energieveld aan de achterkant van hun lichaam neer te leggen dan zij aan de voorkant uitstralen omdat ze steeds maar in aandacht naar buiten dienen te zijn? Zijn zij in staat het auraveld boven hun hoofd net zo groot te maken als onder hun voetzolen en sterker nog: het auraveld voor, achter, opzij, onder en boven egaal om hen neer te leggen. Kleine oefeningen, grote uitkomst, weinig ontsporing. Heel simpel.

Kunnen leerkrachten als ze leerlingen overvraagd hebben, hen kleine oefeningen aanreiken? Probeert u het maar eens wat voor effect de volgende oefening voor u heeft. Kruis uw armen op borsthoogte en leg uw vingertoppen even kort tegen uw sleutelbeen aan. U voelt dat het auraveld dat naar voren helt weer teruggebracht wordt en dat u weer bewust wordt van uw ruggenwervelkolom.

Alleen zo kunnen kinderen fier uiteindelijk volwassen worden. Kunnen kinderen oefeningen krijgen, dat als hun hart bezwaard is (met de vele scheidingen die plaats vinden en zaken die ze al zolang aanvoelend gewaar zijn), kunnen ze zichzelf bemoedigen door handoplegging op hun borstkas als ze stil in hun kamertje zitten? Zo kunnen ze het uithoudingsvermogen op brengen, dat ze anders zullen zijn dan alle anderen die ze al kennen, inclusief hun ouders die niet vergelijkbaar zijn voor hen uiteindelijk. Kleine oefeningen, heel groot effect, veel minder ontsporingen.

Kinderen vragen niet dat wij het van hen overnemen noch invullen. Kinderen vragen bemoediging. Veel van wat deze gaven met zich meebrengen, heeft het risico op ontsporing wanneer de authenticiteit van het kind langdurig ontkend wordt.

Toen ik jong was en maatschappelijk werkster, heb ik velen ontmoet die isoleercellen gekend hadden, shocktherapieën, jarenlange therapieën, helemaal zombies waren van de medicatie. Ook in mijn directe familiekring, weet ik heel goed wat het wil zeggen als mensen zich overstrekken en wat de onttroning van een ik, inhoudt. En hoe je al haast met een natuurlijk -ik geboren dient te worden om voldoende vertrouwen te hebben om al die eenzame jaren te overbruggen en diep in jezelf te wonen en daarin ook eigenlijk jezelf overeind te houden, omdat je vertrouwd bent met wie je bent en wel kan wachten.

Jonge kinderen hebben niet de tijd om te wachten. Ze dienen in deze tijd heel vroeg te oefenen met hun vaardigheden en ze zijn vaak bijzonder anders getalenteerd dan wij. En onze maatschappij is er niet op berekend en de psychiatrie evenmin.

Het vraagt in mijn beleving om een zorgvuldige samenwerking om waar grote verschillen zijn, die steeds meer kenbaar te maken. En die zijn niet alleen af te lezen van het uiterlijk gedrag. Je dient echt op zielecht niveau aan te haken om te zien waar het bij dit kind of deze groep kinderen in de kern om gaat. Want iedere vaardigheid die afgeleerd wordt, wat een natuurlijk talent kan worden, is een gemis voor onze maatschappelijke toekomst.

Binnen de psychiatrie en de vereisten vanuit overheidswege waarbij medicijnen een graadmeter zijn om psychiatrische behandelingen te mogen voorstaan, dient de overheid overtuigd te worden van andere methodieken. Er zijn vele nieuwe methodieken. Marleen en ik werken ruim 20 jaar samen op dit gebied. En vele methodieken zijn proefondervindelijk bewezen binnen grote cliëntengroepen van allerlei leeftijdsfasen. Op de website van mijn stichting: [www.devrijemare.nl](http://www.devrijemare.nl) kunt u artikelen terugvinden over ADHD, autisme, hoogsensitiviteit en vele andere zaken.

Onder de huidige kinderen en jongeren met een psychiatrische aanleg dien je te waken voor ik-diffuusheid, want zij overleven het maatschappelijk gewoon niet. Je dient ik-diffuse kinderen al van jongs af aan (bijvoorbeeld met spelletjes) het eigen ik te laten ervaren. Spelletjes waar hun naam aan gekoppeld is. Spelletjes met fysieke gewaarwordingen voor de versterking van hun fysieke lichaam. Hele sensitieve kinderen leren op deze manier zoveel eigenheid op te bouwen in hun auraveld, dat er geen



indringing van derden noch vanuit de astrale wereld mogelijk is. En dat kan! Hele simpele methodieken, groot effect.

Ik zal eindigen met een stukje eigen poëzie. Dit gedicht heb ik geschreven als adolescent. Ik was begin 20. Het is terug te vinden in mijn boek: Eenzaamheid als loutering. In mijn poëzie kun je veel terugvinden van mijn groeiweg tot 40 jaar: hoe iets wat vanuit die hoge sensitiviteit al die tijd al wakker is, zijn vorm dient te vinden in de maatschappij die er ogenschijnlijk nog niet aan toe is. Een maatschappij die zaken als deze tracht te weren. En zo zijn er nu hoogsensitieve kinderen en jongeren met bijzondere talenten die geholpen dienen te worden om een natuurlijk -ik te ontwikkelen opdat hun talent tijdig werkzaam kan zijn in de maatschappij.

ER WAS EEN MASKERADE GAANDE.

Er was een maskerade gaande  
waar ik niet in paste.  
Geleefd werd er ver vanaf het eigen Zijn.

Het was voor mij een pijnlijke aangelegenheid  
te zijn met wat er niet wezenlijk was.  
De ogen waren versluierd  
gebaren verhullend.  
De taal was één en al misleiding.

Soms was het alsof ik innerlijk stierf  
Te midden van dit grote vergrijp.  
Dan leek het alsof het grijze monster van Zelf-verraad  
ook beklemmend zijn klauwen op mij zou leggen.  
Stikkend in mijn eigen eenzaamheid  
snikte ik dan mijn wanhoop uit.

Hoe lang zou ik mijn wens moeten verzwijgen  
om authentiek te willen leven?  
De anderen zouden mij gijzelen wegens hoogverraad.  
Ik maakte geen kans; zij leken mij met velen.  
Was ik gedoemd te zijn waar anderen niet waren?

Zou ik ongewild degene zijn

die een bres zou slaan  
in hun moeizaam opgebouwde façade?

Ik wist ik zou getoetst worden  
in dat waar anderen niet waren.

En hiermee wil ik ook een pleidooi houden dat we jongeren die hoogsensitief zijn met elkaar dienen te verbinden om de eenzaamheid te verminderen. Ik kende indertijd geen andere. Het is heel belangrijk dat hoogsensitiviteit onder jongeren een onderwerp wordt, dat bespreekbaar is en dat men bij elkander kan zijn en rust kan verkrijgen. Want alleen afwijkend zijn is veel zwaarder dan dat je met elkaar gewoon lekker 'gek' bent.

\*\*\*\*\*

Aanvullingen n.a.v. vraagstelling

T.a.v. de definiëring.

Je kan zeggen dat hoogsensitiviteit een verlegging is van de normale zintuigen. Normale zintuigen nemen waar wat je in de realiteit ziet. Hoogsensitieve zintuigen nemen veel gedifferentieerder en veel specifiekere waar. De groep verlegen kinderen bijvoorbeeld is een hele mooie groep kinderen met een diep gevoelsleven. De reden dat ze niet snel met een ja of nee kunnen antwoorden, is dat ze altijd weer differentiaties erachter hebben. Ze zijn dus hoogsensitief in te willen vertalen wat ze beleven ten aanzien van een onderwerp. Als er alleen een ja of nee gevraagd wordt, worden al die gedetailleerde fijne nuances afgesloten op den duur.

Bij hoogsensitiviteit hebben alle zintuigen die er zijn een verfijninglaag. En bij alles wat je meer waarneemt dan doorsnee heb je meer tijd voor doorleving nodig (en om tot een grotere verantwoordelijkheid te komen, omdat je meer betreft dan de doorsnee mens). Dat is ook waarom de hoogsensitieve mens meer rustmomenten tussendoor nodig heeft en veel meer fysiek goed aangehecht in zichzelf moet leven, wil die doorleving tot stand komen. Want als je het driedubbele in vergelijking met een ander gewaar bent, dan moet je ook een driedubbel hoog verteringsniveau hebben. En dat is waar het bij hoogsensitieve kinderen om gaat. Als ze gaan ontsporen, werkt hun verteringsniveau niet meer of onvoldoende. Je moet er dus alles aan doen, dat ze niet overprikeld worden omdat ze anders te veel indrukken krijgen die opstapelen waardoor ze nog minder fysiek eigen functioneren (en ga zo maar door).

Hoe kun je nu opmerken dat er sprake is van onvoldoende verwerking, waardoor hoogsensitieve kinderen en jongeren in de gevarenzone komen?

Signalen:

- 1) Het eerste kenmerk is schichtigheid. Je raakt zo geprikkeld van het ene en het andere en het andere.
- 2) Het opgelatene van ik wil, ik wil, ik wil iets vertellen want het is zo volgelopen met ervaring. Het verdient een afkalking voordat je nog meer kan opnemen. Kinderen moeten leren dat wat ze ervaren, naar de voetzolen door te trekken. Als hen dat niet aangeleerd wordt (en het hele onderwijs gaat over hoofd en keel en de rest doet niet meer mee) blijven al die ervaringen gewoontegewijs in het hoofd en het keelgebied hangen.
- 3) Een ander kenmerk is de ongedurigheid in lopen: stilstaan behoort tot de onmogelijkheden. Waarom? Als er zoveel in je lichaam geherbergd wordt wat je niet kan verteren en als er geen ruimte voor is om het te doorleven, dan moet je bewegen, springen en druk zijn en het via je mond naar buiten brengen. Je doet van alles en vaak ook heel ongecontroleerd. Niet omdat je het ongecontroleerd wilt doen, maar alle ervaringen laten energie in je achter en een hoogsensitief kind heeft een energetisch sterk lichaam. Dus overal waar er energie teveel is, wil het bewegen om door te stromen, want anders stikt het in de ervaringen. Dus het is belangrijk dat er meer kundigheid wordt opgebouwd in het reguliere werkveld (deze kundigheid is er al in het complementaire vlak) hoe je bepaalde spanningsvelden rondom ervaringen die je hebt opgedaan af kan voeren, en welke bewegingen passen om bepaalde typen ervaringen versneld als het ware door je systeem heen te trekken. Dan krijg je een groot verschil. Dus die ongedurigheid in de lichaamsbeweging is een groot kenmerk.
- 4) Dan zie je dat ze vaak ongeloofwaardig kijken, want ze kijken dwars door jou en de omgeving heen en ze zijn gewend aan mooi weer spelen. En ook jij doet je best. Ze zien best dat je al moe bent en in korte tijd moet jij mij leren kennen, nou wat dacht je? Het is een heel volwassen manier van reageren op wat ze voelen. Alleen wanneer jij ze jonger wilt hebben in hun belevingsveld vanuit de oude orthopedagogiek dan dat ze feitelijk zijn, dan spreek je niet genoeg deelzaam met hen vanuit hun ervaringswereld. Buiten dat: ze worden continu

aangesproken op wat ze nog niet genoeg kunnen, binnen de opvoeding en het onderwijs en nu ook nog met een specifiek iemand. Wat zou er niet kunnen veranderen met vragen als: Wat vind je leuk? Waar zitten je talenten? Waar ben je bijzonder in omdat je hoogsensitief bent?