

Hoogsensitiviteit

Van klacht naar kracht

**Scriptie HBO beroepsopleiding
Eclectische Energetische Natuurgeneeskunde**

Sharon Nethercott
Marsstraat 48
6133 WL Sittard
045 4580669

Registratienummer: 229
Ingeleverd op: 24-10-2010



Inhoudsopgave

Voorwoord	blz 2
Gedichten	blz 3
Wat is hoogsensitiviteit en waardoor ontstaat het?	blz 4
<i>Elaine Aron</i>	
<i>Veel opmerken en diep reflecteren</i>	
<i>Emotionele beleving</i>	
<i>De Auralagen of Aura lichamen</i>	
<i>Chakra's</i>	
<i>Hoogsensitiviteit</i>	
Wat zijn de kenmerken van hoogsensitiviteit?	blz 7
<i>Verschillende benamingen</i>	
<i>Kenmerken</i>	
De ontwikkeling van het bewustzijn	blz 9
<i>Ontwikkelingsfasen</i>	
<i>Denkbeelden</i>	
<i>Diepere beleving</i>	
<i>Onbegrepen</i>	
<i>Aarden</i>	
<i>Ontsnapping</i>	
Communicatie	blz 12
<i>Respectvol</i>	
<i>Rekening houden met elkaar</i>	
Hypergevoelig	blz 13
<i>Overprikkeling</i>	
<i>Reacties</i>	
<i>Aandachtsstoornissen</i>	
<i>Ritalin</i>	
<i>Alternatieve middelen</i>	
Onderwijs en opvoeding	blz 20
<i>Visueel-ruimtelijk denken</i>	
<i>Onderpresteren</i>	
<i>Ordering</i>	
<i>Themahoeken</i>	
<i>Veiligheid</i>	
<i>Hoogbegaafdheid in relatie tot hoogsensitiviteit</i>	
<i>Opvoeding</i>	
<i>Valkuilen</i>	
<i>Roeping</i>	
<i>Wensen</i>	
Paranormale vermogens	blz 27
<i>Psychokinese</i>	
<i>Drie factoren</i>	
<i>Stabiel</i>	
<i>Bescherming</i>	
<i>Stemmen</i>	
<i>Voor iedereen?</i>	
De nieuwe toekomst?	blz 30
<i>Gedachtekracht</i>	
<i>Kinder-Avonturenland</i>	
<i>Vervolgboek</i>	
<i>Beweging</i>	
<i>Anastasia</i>	
<i>De natuur</i>	
<i>Onwetendheid</i>	
Nawoord	blz 34
De parabel van de twee broers	blz 37
Literatuurlijst en geraadpleegde websites	blz 40



Voorwoord

Mijn motivatie om mijn scriptie te houden over hoogsensitiviteit heeft met mijn eigen leven te maken. Toen ik een aantal jaren geleden op zoek ben gegaan naar handreikingen om mijn oudste dochter beter te leren begrijpen, ben ik veel over hoogsensitiviteit te weten gekomen. Door erover te lezen, begreep ik mijn dochter een stuk beter, maar vielen er ook heel veel puzzelstukjes over mijn eigen leven in elkaar.

In mijn jonge jaren had ik het gevoel dat ik de enige was die vreemd was en anders in het leven stond. Daardoor sloot ik me meer en meer af van de wereld om me heen, ik voelde me onbegrepen en ongelukkig. Ik hield mijn gevoelens steeds meer voor mezelf en uitte me steeds minder. Naast deze beweging van steeds meer naar binnen gaan, was er ook een sterke drang naar buiten gericht en voelde ik diep van binnen dat ik tot grootse dingen in staat was. Na verloop van tijd werd deze kloof steeds groter, tot ik me realiseerde dat ik niet langer zo door kon blijven leven. Ik moest rond mijn zevenendertigste door een diepe crisis gaan om me van alle weggestopte gevoelens bewust te worden, deze te doorleven en vervolgens te leren uiten. Nu, vijf jaar later, is deze weg van bewustwording, doorleven en uiten nog in volle gang.

Op mijn 32ste werd ik moeder van een prachtige dochter. Ze liet me vanaf de eerste dag duidelijk weten dat ze níet onwetend was. Ze accepteerde niets zomaar en liet heel duidelijk haar stem horen als iets niet bij haar paste. Er was geen ontkomen aan haar kracht om mij duidelijk te maken wat niet goed voor haar was. Als moeder wilde ik natuurlijk het beste voor haar, maar als mens had ik ondertussen zoveel mist om mijn innerlijk weten gecreëerd dat ik de wijsheid in boeken en bij anderen zocht. Mijn dochter heeft me al die tijd 'bij de hand genomen' en me geleerd waar de wijsheid en de kennis van iedereen zit. In ieder mens zelf...

We zien tegenwoordig steeds meer mensen in onze maatschappij die niet mee kunnen met de heersende stroom. Kinderen die overgevoelig reageren, gedragsproblemen laten zien en volwassenen die een burn-out hebben. Deze groep (voornamelijk) hoogsensitieve mensen is te groot om genegeerd te worden, en er is gelukkig steeds meer aandacht voor.

Deze scriptie over hoogsensitiviteit heb ik gemaakt voor alle volwassenen die zich onbegrepen en ongeliefd voelen en hebben gevoeld. En voor

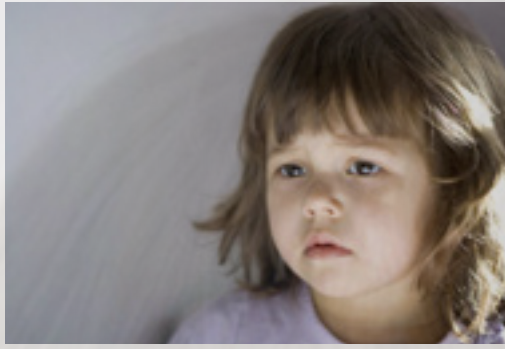
onze kinderen, zodat zij met meer begrip worden opgevangen en begeleid, en daardoor niet dichtklappen maar onbevangen durven te vertellen over hun gevoelens, ervaringen en ideeën. Wanneer het onze kinderen lukt om zich veilig en vrij te voelen, is dit niet alleen een geschenk voor henzelf, maar voor de hele mensheid. Door hen mogen we leren om op een nieuwe manier naar het leven te kijken.

Deze scriptie is een literatuurstudie, waarin ik mijn eigen denkbeelden en ervaringen heb verweven. Ik draag hem speciaal op aan mijn moeder, mijn kinderen en aan alle hoogsensitieve mensen die ik ken. Dat de wereld jullie mag zien als de prachtige en krachtige mensen die jullie zijn...

Sharon Nethercott
September 2010



Samen met mijn oudste dochter Isabelle (11)



*Ik ben een kind, zoals je ziet.
Mijn aardse bestaan vind ik niet altijd fijn.
Veel te bekrompen, veel te klein.*

*Ik ben een kind zoals je ziet.
Maar een heleboel mensen begrijpen me niet.
Niemand luistert naar mijn verhaal.
Men beschouwt me als een vreemde en niet normaal.*

*Ik ben mens zoals je ziet.
Maar mezelf zijn, dat mag ik niet.
Ik blink uit in een ongrijpbaarheid voor anderen.
Met als gevolg dat iedereen mij steeds wil veranderen.*

*Ik ben een kind uit het aards paradijs.
Een nieuweling, maar het leven hier brengt me van de wijs.
Ook al geef ik steeds een duidelijk signaal.
Ik spreek blijkbaar een andere taal.*

*Ik ben een kind met een eigen gezicht.
Mijn blik is op de wereld gericht.
Help me om me in mijn missie te begeleiden.
Zodat ik langzaam in mijn kracht kan glijden.*

Schrijver onbekend

*Wees je bewust hoe anders je bent.
Hoe bepaal je een succes of een mislukking te zijn?
Waarom ben je als anderen en waarom niet?
Anderen kunnen hun dagelijkse bezigheden verrichten.
Jij kunt stil en oplettend zijn.
Anderen verzamelen bezittingen.
Jij kunt tevreden zijn met weinig of niets.
Anderen kunnen spreken, terwijl jij stil bent.
Anderen kunnen in beweging zijn, terwijl jij in rust bent.
Anderen hebben een doel, terwijl jij onzeker bent.
Waarom ben je als anderen en waarom niet?
Accepteer jezelf!
waarom ook niet?*

Wat is hoogsensitiviteit en waardoor ontstaat het?

Hoogsensitiviteit is een term die we steeds meer tegenkomen. Het is wetenschappelijk onderzocht door onder andere de Amerikaans psychotherapeute en universitair docente Elaine Aron, zij noemt een hoogsensitief persoon een 'High Sensitive Person' (HSP). Er zijn ook vanuit de spirituele hoek allerlei onderzoeken en verklaringen voor hoogsensitiviteit. Ik zal vanuit beide visies uitleggen wat hoogsensitiviteit is, vervolgens zal ik hoogsensitiviteit vanuit de energetische natuurgeneeskunde benaderen.

Elaine Aron

Sommige mensen zijn gevoeliger dan anderen, iemand die zeer gevoelig is noemen we 'hoogsensitief' of ook wel HSP, 'Highly Sensitive Person'.

Een HSP meer dan gemiddeld gevoelig voor indrukken en prikkels en merkt meer signalen en details op dan anderen. Alle indrukken worden uitgebreider en intensiever gefilterd dan bij de gemiddelde mens en het zenuwstelsel is gevoeliger dan gemiddeld.

Uit onderzoek van Elaine Aron blijkt dat ongeveer 20% van de bevolking hoogsensitief is. Het is waarschijnlijk een erfelijke eigenschap, die evenveel voorkomt onder mannen als vrouwen.

Hoogsensitieve mensen nemen veel waar. Ze herkennen de kleinste veranderingen en details, bijvoorbeeld een poster die verhangen is, het nieuwe T-shirt dat je aanhebt, een plant die te weinig water heeft gehad en een beetje slap hangt. Zowel thuis als in een andere omgeving, observeren ze voortdurend. Om goed te kunnen zien wat er gebeurt nemen ze meestal niet direct actief deel aan een situatie, ze staan liever eerst op enige afstand toe te kijken. Ook in situaties met sociale interactie zijn ze oplettend. Ze weten bijvoorbeeld precies te benoemen wat er in een bepaalde situatie gebeurd is, ook als dat lang geleden is. Hoogsensitieve kinderen observeren op school nauwkeurig welke kinderen de neiging hebben om fel te reageren. Ze weten vervolgens precies wat ze bij deze kinderen beter kunnen laten, om niet zelf met die felle reactie geconfronteerd te worden. Je zou kunnen zeggen dat hoogsensitieve personen diep nadenken over oorzaak en gevolg.

Veel opmerken en diep reflecteren

Elaine Aron noemt in haar boek 'Het hoog sensitieve kind' twee aspecten kenmerkend voor hoogsensitiviteit: 'de neiging veel op te merken' en 'diep te reflecteren alvorens te handelen'. Door de combinatie van beide aspecten kan een hoogsensitief kind angstig lijken. In feite is er vooral sprake van behoedzaam-

heid, omdat het kind door zijn diepe reflectie weet wat er allemaal kán gebeuren.

Hoogsensitieve kinderen voelen zich het meest op hun gemak bij volwassenen die rustig en oprecht met hen omgaan. Dan durven ze zichzelf te laten zien en blijken het spontane, communicatieve, sociale, creatieve en intelligente kinderen die veel te vertellen hebben. Verhef je echter regelmatig je stem, reageer je wel eens boos of heb je de neiging steeds weer te corrigeren, waardoor nadruk komt te liggen op dat wat niet goed gaat ("Zit nou toch eindelijk eens stil", "Doe eens normaal", "Je werk is niet netjes genoeg"), dan zal een hoogsensitief kind zich onvolgende veilig bij je voelen.

Emotionele beleving

Hoogsensitieve kinderen lijken een sterke emotionele beleving te koppelen aan de dingen die ze opmerken. Mogelijk hebben ze dat op een bepaalde manier nodig. Alsof dat wat ze waarnemen waarde en betekenis voor hen heeft wanneer ze er een innerlijke reactie bij ervaren. Iedere indruk lijkt iets los te maken, of dat nu vreugde, verdriet, afschuw, schrik, angst, verbazing of verwondering is. Ze zoeken indrukken op en halen deze diep naar binnen, door ze onderdeel van hun innerlijke beleving te maken. Te veel indrukken achter elkaar, of een te heftige indruk ineens, kan tot uitputting leiden. Het kind raakt dan zo vol, dat het minder goed gaat functioneren. Er ontstaat, wat Elaine Aron noemt, 'overprikkeling'. Overprikkeling kan zich uiten in teruggetrokken of juist heel druk gedrag, woede-aanvallen, hangerigheid, op zichzelf willen zijn, huilen, boosheid of concentratieproblemen.

Auralagen of Aura lichamen

Om hoogsensitiviteit vanuit de energetische natuurgeneeskunde te kunnen begrijpen, is het nodig om de werking van de aura en de chakra's te leren kennen. De mens bestaat uit een fysiek lichaam en verschillende energie-lichamen. In de energetische natuurgeneeskunde werken we met deze energielichamen, die samen de aura vormen. De aura is als het ware het energieveld om ons lichaam heen. We slaan in onze aura al onze ervaringen op, ook onze ervaringen op het gebied van gezondheid en ziekte.

We hebben zeven energielichamen, deze zijn niet met onze fysieke zintuigen waarneembaar, daardoor zien de meeste mensen deze energielichamen niet. De aura kan alleen waargenomen worden door een speciale camera of door mensen die hier gevoelig voor zijn. De zeven lagen waaruit de aura is opge-

bouwd hebben elk hun eigen naam en samenstelling en zijn verbonden met één van de zeven chakra's.

Chakra's

Chakra betekent in het Sanskriet 'wiel' of 'schijf'. De chakra's worden ook wel omschreven als wielvormige draaikolken waarin verschillende niveaus van bewustzijn elkaar kruisen of tegenkomen. Door de rotatie van de chakra's wordt energie aangetrokken en weer afgegeven, in een voortdurende energie-uitwisseling met de omgeving. Bij de mens liggen de zeven hoofdchakra's langs de ruggengraat.

De chakra's maken deel uit van het fijnstoffelijke energiesysteem en spelen een belangrijke rol bij onze gezondheid en genezing. De chakra's nemen de Qui of de levensenergie die ons omringt op en zetten die om in verschillende frequenties en brengen deze zo in ons fijnstoffelijk lichaam. Het zijn ringvormige energiecentra waardoor energie het lichaam in- en uitstroomt. Ze roteren als draaikolken, je zou de beweging kunnen vergelijken met water dat door een afvoerputje wegstroomt.

Hier volgt een omschrijving van de zeven energielichamen van de aura en de overeenstemmende chakra's:

1. Het Etherische lichaam

Het etherische lichaam is samengesteld uit fijne energielijnen en heeft dezelfde opbouw als het fysieke lichaam mét alle anatomische delen en organen. Dit auralichaam is verbonden met het basischakra. Via het basischakra zijn we verbonden met de stevige aarde-energie, het magnetisch veld van de aarde. Deze aarde-energie geeft een gevoel van gronding en verbondenheid met de materie. Dit resulteert in een gevoel van zekerheid, van 'met beide benen op de grond staan'.

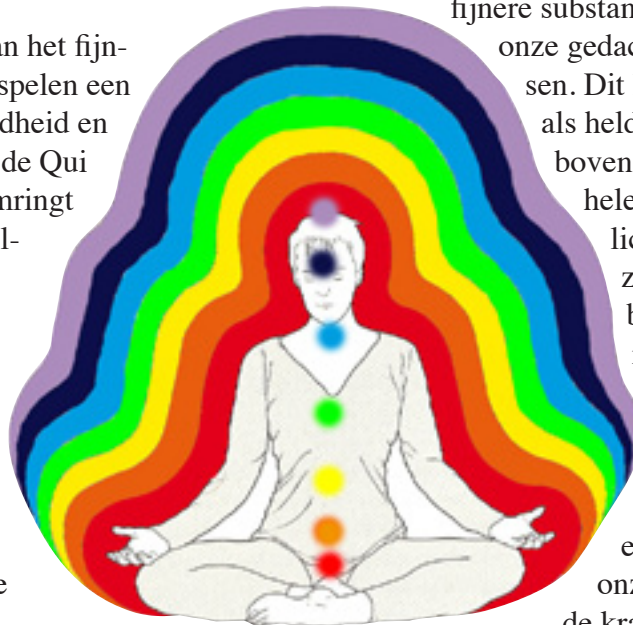
2. Het Emotionele lichaam

De tweede laag, ook wel het 'fijnstoffelijke' lichaam genoemd, is het emotionele lichaam en is verbonden met ons gevoel. De structuur is vloeiender dan het etherische lichaam en het is geen duplicaat van het fysieke lichaam. Dit auralichaam is verbonden met het miltchakra. Het miltchakra is verbonden met het heiligbeen en ligt midden in de buik, onge-

veer 10 centimeter onder de navel. Het is het chakra waardoor we ons thuis voelen bij onszelf en we het contact met onszelf ervaren. Door het vertrouwd gevoel bij jezelf te zijn, is het ook mogelijk om contact te leggen met de omgeving. Dit chakra omvat de ervaringen van bewegingen, voortplanting, bezieling, verbondenheid en emoties. Centraal staat de verbondenheid met jezelf en met je omgeving.

3. Het Mentale lichaam

De derde laag is het mentale lichaam. Het omgeeft het emotionele lichaam en is samengesteld uit nog fijnere substanties die verbonden zijn met onze gedachten en mentale processen. Dit lichaam ziet er meestal uit als helder geel licht dat uitstraalt boven hoofd en schouders en het hele lichaam omgeeft. Dit auralichaam is verbonden met de zonnevlecht. De zonnevlecht bevindt zich enkele centimeters boven de navel in de maagstreek en heeft te maken met kracht, wil, macht, drijfkracht en onze grote emoties, zoals blijdschap en woede. Het is onze motor, onze energiecentrale waaruit we de kracht en energie putten om ons leven vorm te geven.



4. Het Astrale lichaam

De vierde laag is de astrale laag en wordt het astrale lichaam genoemd. Deze laag is amorf (zonder vorm) en samengesteld uit kleurwolken, die helderder zijn dan die van het emotionele lichaam. Dit auralichaam is verbonden met het hartchakra. Het hartchakra bevindt zich op het borstbeen, bij de hartstreek. Je zou dit chakra het centrum van ons chakrasysteem kunnen noemen. Hier komen de lagere energieën (meer materieel van aard) en de hogere energieën (meer geestelijk van aard) samen in het midden. Op deze plek kun je heelheid ervaren. Het hart vormt het centrum van de liefde, hiermee wordt niet de begeerte die in het miltchakra huist bedoeld, maar meer het gevoel van de fijnere afstemming en de betrokkenheid bij het eigen karakter en het wezenlijke van alles om ons heen.

5. Het Etherisch-causale lichaam

De vijfde laag van ons aura is het etherisch-causale lichaam. Het bevat de volledige blauwdruk van ons fysieke lichaam en alle vormen die op fysiek niveau

bestaan. Het is het negatief van het etherische lichaam, dat weer de 'mal' is van ons fysieke lichaam. Je zou het etherisch-causale lichaam kunnen vergelijken met een negatief, wat de mal is voor de afdruk van een foto. Dit auralichaam is verbonden met het keelchakra. Het keelchakra bevindt zich in het keelgebied, bij het strottenhoofd. Het is het gebied van de zelfexpressie en communicatie. Daardoor is het ook het gebied van de vrijheid, hier geef je je eigen wezen vorm.

6. Het universele-liefde lichaam

De zesde laag is het universele-liefde lichaam. Het is de emotionele laag van het spirituele gebied. Het is bereikbaar door bijvoorbeeld meditatie. Dit auralichaam is verbonden met het voorhoofdschakra. Het voorhoofdschakra bevindt zich op het voorhoofd, iets boven het midden tussen de twee wenkbrauwen. Het is het gebied van de bewuste waarneming, hier wordt je je bewust van het bestaan. Deze bewustwording kan ontwikkeld worden door bezinning en reflectie op je gedrag. Daardoor ga je bewust ingrijpen en je gedrag zo nodig veranderen.

7. Het Ketherisch-causale lichaam

De zevende laag is het ketherisch-causale lichaam of causale lichaam. Het is ons spirituele mentale lichaam. Het is het lichaam, waarin we één zijn met de bron van alle leven. Het is de bescherm laag van ons energieveld en biedt weerstand aan alles dat er doorheen wil. Dit auralichaam is verbonden met het kruinchakra. Het kruinchakra ligt boven op het hoofd, op de kruin. Het is het gebied van het universele bewustzijn. Via dit chakra zijn wij verbonden met de universele energie. Dit is een energietrilling met een hele snelle vibratie die alles om ons heen voedt. Als dit chakra zich opent, waaiert de energie breed uit en ervaren we het gevoel 'met alles verbonden te zijn' en onderdeel zijn van een groter geheel.

Het fysieke lichaam samen met de zeven auralichamen kunnen we onderverdelen in drie wezensdelen. Deze drie wezensdelen zijn het ik (het ego), de ziel en het hogere zelf. Het fysieke-, etherische- en emotionele lichaam hoort bij het ik of de ego, het mentale en astrale lichaam komt overeen met de ziel en het etherisch-causale-, het universele-liefde- en het ketherisch-causale lichaam komen overeen met het hogere zelf.

Ons bewustzijn werkt op deze drie-eenheid in door de drie menselijke eigenschappen: het denken, het voelen en het handelen.

Hoogsensitiviteit

De meeste mensen zitten met hun bewustzijn in het gebied van het ego. Ze begeven zich hierdoor in de zintuiglijke werkelijkheid, die met het ego verbonden is. Wanneer mensen een hoger bewustzijn krijgen en daardoor meer gaan zien en voelen dan de zintuiglijke werkelijkheid, zou je dit een hogere sensitiviteit kunnen noemen. Vaak echter wordt dit een gave of paranormale begaafdheid genoemd.

Ieder mens heeft een ego, een ziel en een hoger zelf. Ieder mens heeft dus ook de mogelijkheid om met deze hogere delen in contact te komen. Wat veelal in de weg staat om bij de hogere wezensdelen te komen, zijn de vele 'filters' die in het ego zitten. Deze filters zouden gezien kunnen worden als vastzittende structuren in het denken, het voelen en het handelen. Bij hoogsensitieve mensen zijn deze filters in het ego voor een groot deel weggewerkt. Daardoor kunnen de eigenschappen van het denken, het voelen en het handelen vanuit het ego gemakkelijk contact maken met de ziel. In de ziel zit de intuïtie en het innerlijk weten. Zoals eerder aangegeven wordt de ziel gevormd door het mentale en het astrale lichaam. Deze zijn aan elkaar gekoppeld in het astrale veld. Hoogsensitieve mensen kunnen het astrale veld als het ware 'lezen' en hier informatie uit halen. Doordat de filters van het ego niet of nauwelijks aanwezig zijn, zit hun bewustzijn in de werkelijkheid van de ziel, daardoor staan ze in direct contact met hun intuïtie en innerlijk weten.

Het ego is voor ieder mens individueel, het is de persoonlijkheid, het is datgene waar je je mee identificeert en wat ieder mens uniek maakt.

De ziel is een collectieve energie. Hierin zit collectieve informatie waar ieder mens als het ware energetisch mee verbonden is. Bij hoogsensitieve mensen zie je dat ze daardoor gemakkelijk toegang hebben tot hun eigen ziel, maar ook gemakkelijk toegang hebben tot het innerlijk van een ander.

Hoogsensitieve mensen bezitten dus de eigenschap om zomaar uit het niets dingen te weten die ze eigenlijk, volgens onze zintuiglijke werkelijkheid, niet kunnen weten. Hoogsensitieve kinderen komen op deze manier heel wijs over, door een stuk intuïtie en innerlijk weten ontstaan vanuit de verbondenheid met hun ziel. Het hogere zelf is verbonden met het universum. De bron van alle kracht in het universum is liefde. Liefde heelt en transformeert alles. Het is onvoorwaardelijke steunende energie, die via ons hogere zelf, in alles en iedereen leeft.

Wat zijn de kenmerken van hoogsensitiviteit?

Vanaf de jaren tachtig van de vorige eeuw begon het op te vallen dat er 'andere kinderen' dan voorheen geboren werden. De Amerikaanse Nancy Ann Tapp berichtte voor het eerst over *Indigo kinderen* in haar boek 'Understanding your life through color'. Ze noemde de 'nieuwe kinderen' Indigo kinderen, omdat dat de kleur was die ze bij deze kinderen kon waarnemen. Al snel kreeg dit thema ook in Europa aandacht, en die aandacht is alleen maar toegenomen. Inmiddels is duidelijk dat we over een mondiaal verschijnsel mogen spreken, omdat deze 'nieuwe kinderen' in alle culturen gezien worden.

Verschillende benamingen

Er zijn diverse benamingen waarmee deze 'nieuwe kinderen' worden aangeduid. De term nieuwtijdskinderen wordt vrij algemeen gebruikt als aanduiding voor kinderen van 'de nieuwe tijd': het is een verzamelnaam. Daarnaast komen we de benamingen Indigo kinderen, Sterren kinderen, kinderen van het licht, intuïtieve kinderen, kristalkinderen, regenboogkinderen en hoogsensitieve kinderen tegen.

Ik zal in deze scriptie de term hoogsensitiviteit hanteren, omdat deze benaming toegankelijk en helder is. Ik zal vaak het hoogsensitieve kind benoemen, maar ook menig hoogsensitieve volwassene zal zichzelf hierin herkennen.

Kenmerken

Een hoogsensitief persoon is iemand die gevoeliger is voor indrukken en subtieler nuances waarneemt dan gemiddeld. Elk moment van de dag doen we indrukken op via onze zintuigen: horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Een hoogsensitief persoon doet dit intenser dan gemiddeld. Er zijn meerdere kenmerken die meteen opvallen, ik noem een aantal die het meest in het oog springen. In de volgende hoofdstukken zal ik kenmerken die belangrijk zijn nog een keer apart belichten.

1. Druk

De kinderen zijn vaak druk en lawaaierig. Deze houding heeft zich in de jaren dusdanig ontwikkeld, dat tegenwoordig bijna standaard gezegd wordt dat de meeste hoogsensitieve kinderen druk zijn. Hoogsensitieve kinderen hebben een overmaat aan ener-

gie en worden druk om deze energie af te reageren. Ze kunnen moeilijk stilzitten. Bovendien kunnen ze zich vaak kort concentreren op iets, ze verliezen snel belangstelling voor datgene waar ze mee bezig zijn. Vandaar dat ze, als het wezen van het kind niet begrepen wordt, vaak als hyperactief worden gezien. Door dit drukke gedrag krijgen ze regelmatig de stempel ADD (Attention Deficit Disorder) of ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder) opgedrukt. Het gedrag wordt gezien als een ziekte of afwijking,



dat aangepast en veranderd moet worden. Geneesmiddelen als Ritalin worden dan voorgeschreven. Kinderen worden als gevolg van deze geneesmiddelen rustiger en passen zich aan. Het gebrek aan aandacht, overactiviteit en slechte beheersing van impulsen wordt aangevoerd als voornaamste algemene symptomen bij hyperac-

tieve kinderen, maar vaak wijst het werken met deze kinderen erop dat 'ze zich niet *willen* aanpassen'. De belangrijke vraag is ook of het kind zich moet aanpassen aan de huidige maatschappij of dat de samenleving zich moet gaan aanpassen aan dit nieuwe type kind. Er zijn veel overeenkomsten tussen hoogsensitieve kinderen en ADHD kinderen, met een heel belangrijk verschil. Een gevoelig kind kan zich in een prikkelarme omgeving goed concentreren en rustig zijn. Een ADHD kind is ook dan onrustig en ongeconcentreerd.

2. Opmerkzaamheid

Hoogsensitieve personen nemen veel waar. Ze herkennen de kleinste veranderingen en details, bijvoorbeeld de nieuwe spijkerbroek die je aanhebt of een nieuw bedeltje aan je armband. Ze observeren voortdurend. Om goed te kunnen zien wat er gebeurt kijken ze eerst liever de kat uit de boom. Ze denken diep na over oorzaak en gevolg en koppelen een sterke emotionele beleving aan de dingen die ze opmerken. Iedere indruk lijkt iets los te maken. Te veel indrukken achter elkaar, of een te heftige indruk ineens, kan tot uitputting leiden en ontstaat de al eerder genoemde overprikkeling. Dat kan zich uiten in teruggetrokken of juist heel druk gedrag.

3. Een sterk rechtvaardigheidsgevoel

Hoogsensitieve personen hebben een heel sterk

rechtvaardigheidsgevoel. Ze lijden er erg onder als er onrecht geschiedt. Ze lijden niet alleen aan het onrecht dat henzelf wordt aangedaan, of mensen in hun directe omgeving, maar ook onder het onrecht dat mensen elders op de wereld wordt aangedaan. Ze laten hiermee een levenshouding zien waar de mensheid in haar ontwikkeling steeds meer naartoe zal groeien: we kunnen geen innerlijke vrede vinden als niet ieder mens in vrede, vrijheid en zonder armoede kan leven. Ook horen opvoeders de woorden “beloofd is beloofd!” heel vaak terug.

4. Communicatie

Als hoogsensitieve personen aandacht geven, willen ze die ook voor 100% geven. Ook willen ze die 100% aandacht hebben als zij de aandacht vragen. Als ze bezig zijn met een verhaal te vertellen wat voor hun belangrijk is en je neemt ondertussen een overgaande telefoon op kan het goed zijn dat ze hierdoor gekwetst raken en zich af gaan sluiten. Ze vragen ook eerlijkheid in de communicatie, ze zullen dubbele boodschappen meteen opvangen en niet weten wat ze er mee moeten doen.

Als je met woorden het éne zegt, maar iets anders voelt, weten ze dat meteen. Het enige wat zal gebeuren is dat ze in de war raken en een innerlijk conflict krijgen. Hoogsensitieve mensen kunnen een ruimte binnenkomen en aanvoelen wat er speelt, ze weten precies in wat voor stemming je bent. Het kan zijn dat ze niet beseffen dat bepaalde emoties niet van hen zijn. Juist omdat ze zo inlevend zijn kunnen ze ook makkelijk overdonderd worden door emoties van anderen en zichzelf daarin volledig verliezen. Dit empathisch vermogen helpt hen om in situaties te kunnen voelen hoe ze moeten reageren, maar ze moeten ook leren om hun eigen grenzen te herkennen.

5. Intuïtie

Hoogsensitieve kinderen kunnen opmerkingen maken die je niet van een kind verwacht. Uitspraken die haast als terloops worden gedaan, terwijl de kinderen ondertussen met allerlei andere dingen bezig zijn. Deze kinderen weten, zien, voelen en horen helder wat achter de buitenkant verborgen ligt. Hoogsensitieve kinderen ontwikkelen door dit ‘weten’ meestal een spirituele levenshouding die in vele opzichten haaks staat op de meer materialistische levensvisie van voorgaande generaties. Deze intuïtie hoort bij de eigenheid van het kind. Als het kind te vaak wordt bestraft of wordt uitgelachen terwijl het zijn gevoel of intuïtie volgt zal het zijn eigen intuïtie niet meer gaan vertrouwen en gaat de eigenheid van het kind

verloren. Het hoogsensitieve kind is vaak een bron van onbegrip voor leeftijdgenootjes en volwassenen, want er is geen logica die verklaart waarom het kind bepaalde dingen doet. Het vraagt een vertrouwen van de omgeving in de innerlijke wijsheid van het kind. De hoogsensitieve volwassene, weet door vallen en opstaan, vaak wel met zijn intuïtie en innerlijke wijsheid om te gaan.

6. Hypergevoelig

Zoals we eerder zagen, pikken hoogsensitieve personen allerlei dingen zonder woorden op. Ze kunnen de buikpijn van een ander zo sterk voelen dat het lijkt alsof ze zelf buikpijn hebben. Als hun ouders ruzie hebben, weten hoogsensitieve kinderen dit, al is er geen woord gevallen.

Hoogsensitieve personen zijn hypergevoelig voor sfeer in een gezelschap of ruimte en zodra ze onuitgesproken spanningen voelen, ervaren ze stress. Deze spanningen brengen hen uit evenwicht. Deze gevoeligheid uit zich ook in het lichaam. Denk maar aan de vele allergieën waar hoogsensitieve personen (ook volwassenen) tegenwoordig last van hebben. Het is voor de opvoeders van hoogsensitieve kinderen belangrijk om te weten dat hun eigen onverwerkte en onuitgesproken conflicten en gevoelens voor deze kinderen niet alleen duidelijk zijn, maar het kind ook belasten. Opvoeders worden dan ook meestal vriendelijk door hun kinderen uitgenodigd aan zichzelf te werken en innerlijke vrede te verwerken.

Het bewustzijn van de mens stroomt van de hogere wezensdelen naar de lagere wezensdelen, van het hogere zelf, via de ziel naar het ego. In het ego manifesteert zich dit door het denken, het voelen en het handelen. Er komt dus een gedachte binnen, vervolgens komen hier gevoelens bij en uiteindelijk wordt dit omgezet tot een handeling. Zo werkt de mens, tijdens zijn ontwikkeling, aan een eigen werkelijkheid met een eigen waarheid en referentiekader.

Een moeder vertelt: “*Eric (nu 8) was als baby, zonder aanwijsbare reden, veel ziek. Hij is in het ziekehuis binnenste buiten gekeerd, maar het leverde niets op. Later kwamen we erachter dat het ziek zijn kwam door allerlei invloeden van buitenaf. Zodra we dit in de gaten hadden, hebben we maatregelen genomen (mutsje op, niet meenemen naar drukke plekken, veel rust en regelmaat, begeleiding van een natuurarts etc.) en ging het een heel stuk beter met Eric.*”

De ontwikkeling van het bewustzijn

In de ontwikkeling van een kinderleven vormt het bewustzijn zich in fasen. Tot en met het 21ste levensjaar vormen deze ontwikkelingsfasen de uiteindelijke werkelijkheid van de jong volwassene en zijn bewustzijn. Het is met name Bernhard Lievegoed geweest die in Nederland aandacht heeft gevraagd voor de ontwikkelingsfasen en ontwikkelingsprocessen van de mens. Hij was grondlegger van de kinderen jeugdpsychiatrie en schreef onder andere het boek 'De ontwikkelingsfasen van het kind'. Lievegoed beschrijft de ontwikkeling van het kind tot aan de volwassenheid in drie grote fasen van elk ongeveer zeven jaar. De fasen vinden hun uitdrukking op het lichamelijke, psychische en geestelijke vlak. Er zijn verschuivingen vast te stellen in de individuele ontwikkelingen van kinderen, deze perioden moet men daarom aanhouden als een gemiddelde ontwikkeling:

Ontwikkelingsfasen

- De eerste fase (van 0 tot ± 7 jaar) loopt van de geboorte tot de tandenwisseling;
- De tweede fase (van ± 7 tot ± 14 jaar) loopt van de tandenwisseling tot de pubertijd;
- De derde fase (van ± 14 tot ± 21 jaar) loopt van de pubertijd tot de volwassenheid.

Bij jonge kinderen zijn de ontwikkelingsprocessen met name lichamelijk zichtbaar, terwijl bij de oudere kinderen de ontwikkelingsstappen met name psychisch zijn. Iedere fase is uniek en heeft een bijzondere opgave in de totale menselijke levensloop. Er doen zich in de verschillende fasen specifieke mogelijkheden voor die niet in eerdere of latere fasen gevonden kunnen worden. Het is daarom belangrijk om kinderen de tijd en de ruimte te geven om in iedere fase ervaringen op te doen die de basis vormen voor de individuele ontplooiing en het bewustzijn.

1. De eerste fase, van baby tot kleutertijd

Gedurende deze periode staat het kind open voor alle indrukken en leert het door zijn omgeving na te bootsen. In deze eerste levensfase is het voor het kind belangrijk om een gevoel van zekerheid, vertrouwen en geborgenheid te krijgen. Hierdoor krijgt het kind het gevoel dat hij welkom is in deze wereld. Het kind heeft in deze fase al zijn krachten nodig voor de opbouw van zijn lichaam. Het is onvoorstelbaar hoeveel groeikracht zich in de eerste zeven levensjaren in een kinderlichaam manifesteert. In korte tijd leert het kruipen, staan, lopen en praten. Een grote opgave die het kind in een paar jaar tijd vervuld. Het is belangrijk dat het kind dit in alle rust

mag doen en niet daarnaast ook nog allerlei andere taken aangereikt krijgt. Als in deze fase een begin wordt gemaakt met het cognitieve leren, leidt dat ertoe dat het kind de eigenlijke ontwikkelingsfase waar hij in zit, onvoldoende kan ontwikkelen. Hierdoor kan het niet één worden met zijn fysieke lichaam en raakt daardoor niet helemaal vertrouwd met zijn fysieke lichaam. Het grote belang van het spel op kleuterleeftijd (groep 1 en 2), is de laatste tijd gelukkig weer volop in de belangstelling. Op Vrije Scholen is vanuit de pedagogiek het spel op kleuterleeftijd het uitgangspunt: Het kind creëert zelf een scheppende spel- en sprookjeswereld, waarin alles mogelijk is, van daaruit wordt het kind benaderd. Ritme is hier het geheim van het schijnbaar onvermoeide kinderspel. Zolang het spel ritmisch verloopt, vermoeit het niet, het verbindt zich met de ritmische processen in de mens, onder andere de ademhaling en de bloedsomloop. Het onritmische en het intellectuele in het spel, is voor een kind op deze leeftijd vermoeiend.

2. De tweede fase, begint met de tandenwisseling

De binnenwereld van een zevenjarige is een afgerond gebied geworden, waarin het kind zich 'thuis' gaat voelen. Het lichaam heeft een revolutionaire verandering ondergaan. Het kind wordt zich langzaam bewust van zijn eigenschappen: denken, voelen en handelen. Het maakt zich deze eigenschappen spelenderwijs eigen met behulp van zijn fantasie. Daardoor komt het kind in een eigen (sprookjes) binnenwereld te leven, waarin alles mogelijk is wat het kind in de werkelijkheid nog niet kan waarmaken. Voor deze tweede fase is de rol van de fantasie beslissend. Het is de creatieve kracht die het kind verbindt met zijn gevoel, zijn wilskracht en zijn denkkracht. Lievegoed: "De kinderlijke fantasie legt de grondslag voor creativiteit in het sociale leven en in het latere beroep. Wie in deze fase niet heeft kunnen fantaseren en dagdromen, ervaart later een gemis aan het vermogen tot spontaniteit en veelzijdigheid in het intermenselijk verkeer. Intellectualistisch onderwijs doodt de fantasie en kweekt eenzame mensen die ervaren geen echt contact te kunnen krijgen." Gevoelige kinderen hebben veel aan kunstzinnig onderwijs en een creatieve opvoeding die met deze inzichten rekening houdt. Het kind bouwt in deze periode een begrip op. Woorden die doorspekt zijn met fantasie en leven, sluiten nauw aan bij de beleavingswereld

3. De derde fase, van de pubertijd tot 21 jaar

Deze periode geeft de grote doorbraak naar de

werkelijkheid. Het kan gezien worden als een metamorfose in de wilsbetrekking tot de wereld. De beschermende binnenwereld wordt verbroken en de jongere komt tegenover de vaak zo onvriendelijke buitenwereld te staan, die veroverd moet worden. De bewegingen van de puber worden hoekig, de souplesse van het kind is verloren gegaan. Pas nu wordt duidelijk dat het jonge kind vanuit het natuurlijke ritme zijn soepelheid had. De krachten die bij de puber vrijkomen vragen om pedagogische leiding, anders treedt al gauw destructief en agressief gedrag op. De pubergevoelens komen naar boven: eenzaamheid, het gevoel door niemand begrepen te worden en het verlangen naar een volwassene die een goed voorbeeld is. Het kind gaat een eigen plaats in de wereld zoeken en met vallen en opstaan gaat het zich een zelfstandig mens voelen. Het kind is gericht op zijn eigen waarneming, oordelen en onderzoek. Het ervaart wat het lichamelijk en psychisch, vanuit erfelijkheid en milieu geworden is als een gegeven en gaat vervolgens op zoek naar zijn eigen identiteit. In de pubertijd verwachten kinderen van de volwassenen om hen heen dat hun eigenheid en de keuzes die zij maken gerespecteerd worden.



Denkbeelden

Na deze ontwikkelingsfasen in het vormen van het menselijk bewustzijn heeft de jonge mens bepaalde denkbeelden gevormd over hoe de wereld in elkaar zit. Hierna kunnen op volwassen leeftijd nog twee ontwikkelingsfasen volgen. Allereerst een stuk verdieping en vervolgens de fase van het ontwaken. Deze twee fasen overlappen elkaar vervolgens steeds meer. De volwassene kan op een gegeven moment bij het beeld van zijn werkelijkheid vraagtekens gaan zetten en deze toetsen, waardoor een innerlijke strijd ontstaat. Bij het kind leek de ontwikkeling vanzelf te gaan, maar volwassenen moeten vaak grote moeite doen om zich verder te ontwikkelen, de vanzelfsprekendheid is er niet meer. Bij volwassenen wordt het referentiekader uitgebreid door ervaringen die worden opgedaan in het leven. Het oprekken van die werkelijkheid zou je kunnen zien als een stuk inspiratie, als een innerlijke zoektocht naar meer. Sommige volwassenen lopen op een bepaald moment in hun leven vast in hun eigen referentiekader en voelen van binnenuit dat er meer is, maar ze weten niet wat. Een mogelijke oplossing is dan om aan zelfontplooiing te

doen door cursussen of een opleiding te volgen om erachter te komen wie ze werkelijk zijn.

Diepere beleving

Hoogsensatieve personen zijn daarentegen vanaf hun eerste ontwikkelingsfase al bezig met een stuk verdieping. Iedere ontwikkelingsfase wordt daardoor dieper beleefd dan normaal. Hoogsensatieve kinderen zitten, zoals al eerder gezegd, op jonge leeftijd al met hun bewustzijn in hun ziel, ze zijn daardoor minder aanwezig in het ego of het ik. Je zou kunnen zeggen dat bij hoogsensatieve kinderen de verdieping

vanaf het begin plaats vindt. Vanuit een stuk zuiverheid en onbevangenheid delen ze deze waarheid ook met anderen. Ze weten vanuit hun ziel dat de dingen zijn, zoals ze zijn. Als iemand daar

anders over denkt, zijn ze door hun eigen innerlijk weten niet te overtuigen van hun ongelijk. Vanuit het innerlijk weten, voelen ze dat hun waarheid klopt. Als je als opvoeder hiertegen ingaat, ga je van buitenaf iets ontkennen, wat van binnenuit klopt. Als opvoeder zou je, waar dat kan, hun waarheid moeten accepteren, zodat ze deze zelf op waarde kunnen schatten of toetsen.

Zoals ik al eerder heb aangegeven, is het bewustzijn van de meeste mensen in het gebied van het ego. Het bewustzijn, werkzaam via het denken, het voelen en het handelen, is daardoor voornamelijk op het fysiek-zintuiglijke vlak. Hoogsensatieve personen zitten met hun bewustzijn voorbij de werkelijkheid van het ego, in de werkelijkheid van de ziel. Daardoor denken, voelen en handelen ze op een ander niveau waardoor er ook meer ruimte ontstaat in het voelen, denken en handelen.

Onbegrepen

Hoogsensatieve personen kunnen zich door het verschil van bewustzijn moeilijk toetsen aan de mensen om hen heen. Je kunt iemand die een totaal ander referentiekader heeft, niet aanvoelen. De werkelijkheid van de ander kan daardoor moeilijk geaccepteerd worden. Hoogsensatieve personen kunnen zich hierdoor als 'een vreemde eend in de bijt' en onbegrepen voelen. Het gevolg hiervan is dat velen het aangeboren bewustzijnsniveau gaan ontkennen. Alles in henzelf wil zich uitbreiden en ontplooien, maar ze gaan hier zelf aan voorbij, het wordt ontkend door

de aanpassing naar het veilige referentiekader van de ander, van het ego. Het gevolg hiervan is dat er vanuit hun innerlijk nog harder tot ze gesproken wordt, tot ze er niet meer omheen kunnen. Ze lopen op alle mogelijke manieren in het leven vast. Vanuit de zoektocht naar hoe het nu zit met de werkelijkheid om hun heen, komen ze weer terug bij het referentiekader wat bij ze hoort. Dit gaat meestal gepaard met pijn en verdriet. Na het vinden van het referentiekader dat past, wordt het bewustzijn vanzelf weer ruimer en gaan ze weer leven vanuit de collectieve werkelijkheid van de ziel. Deze zoektocht en het vinden van zichzelf wordt uitgestraald en wordt door gelijkgestemden herkend. Hoogsensatieve personen herkennen elkaar doordat ze dezelfde trilling hebben en wordt versterkt in de ontmoeting met elkaar. In deze ontmoeting voelen ze een diepe verbondenheid en een gevoel van diepe eenheid met elkaar.

Aarden

In de ontwikkeling van het bewustzijn is de ondersteuning in het aardings-proces heel belangrijk. Als dit goed verloopt, zit een hoogsensatief persoon lekker in zijn vel. Hoe lang iemand over dit proces doet, is een individuele aangelegenheid. Er zijn kinderen die met beide benen op de grond staan, maar er zijn ook volwassenen die nog steeds (deels) buiten zichzelf leven. Iedereen heeft zijn eigen tempo om op alle niveaus (lichamelijk, sociaal-emotioneel en psychisch) goed in zijn vel te komen. Om goed te functioneren is het heel belangrijk dat dit ook gebeurt. Minder goed geaarde mensen zijn wel energetisch verbonden met hun lichaam, maar op afstand. Ze blijven met een deel van hun bewustzijn buiten het lichaam en dalen niet af in het ego. Hierdoor is er minder, en soms zelfs nauwelijks, contact met het lichaam. Veel van de problemen die we kennen worden veroorzaakt door het feit dat mensen, letterlijk, niet goed in hun vel zitten. Er zijn veel redenen waarom hoogsensatieve personen afstand houden van hun lichaam. Uiteindelijk gaat het er altijd om of men zich veilig voelt. Veiligheid is een basisvoorwaarde om je met je lijf en omgeving te verbinden. Er zijn kinderen die moeilijk kunnen wennen aan hun aanwezigheid in een stoffelijk lichaam, omdat ze zich nog zo goed bewust zijn van een bestaan in de energetische vorm van voor de geboorte. Ze voelen zich letterlijk opgesloten in hun eigen lijf. Een manier om hiermee om te gaan is afstand nemen van je lijf. Kinderen kunnen zich ook onveilig voelen omdat ze hypergevoelig zijn voor indrukken. Prikkelers als licht, geluid, kleuren en aanrakingen, die voor menigeen heel normaal zijn kunnen zij moeilijk ver-

dragen. Ook een overgevoeligheid voor voeding kan een reden zijn voor afstand houden van het lichaam. Door afstand te nemen, beschermen hoogsensatieve personen zich tegen lichamelijke en emotionele pijn, het wordt minder gevoeld. Het is een effectieve bescherming. Ook het zenuwstelsel reageert op pijn en het is een neurologisch gegeven dat het zenuwstelsel na een vervelende ervaring zich afsluit van verdere indrukken. Het is voor het aardingsproces dus van enorm belang dat kinderen zich veilig genoeg voelen om zich met hun lichaam te verbinden. Hoe steviger de verbinding, des te beter ze kunnen functioneren. De allereerste stap hierin is kinderen herkennen zoals ze zijn. Wanneer we kinderen begrijpen wordt het feit dat we hen ondersteunen en de manier waarop we dit doen, heel vanzelfsprekend.

In mijn opleiding heb ik deze aardingsoefening geleerd, die voor hoogsensatieve personen heel behulpzaam kan zijn:

Op de tenen staan en (hardop) tegen jezelf zeggen: *ik open mijn zonnevlecht.*

Op de hakken staan en (hardop) tegen jezelf zeggen: *mijn aura zit op 60 centimeter van mijn lichaam.*

De voeten plat op de grond zetten en (hardop) tegen jezelf zeggen: *ik veranker mij met de aarde.*

Ontsnapping

In de huidige tijd, waar aan jongeren zoveel eisen gesteld worden (je moet een diploma halen, anders kom je niet ver in deze maatschappij) zijn drugs een 'prettige' ontsnappingsweg. De verleiding is groot om even weg te duiken uit een werkelijkheid die vaak zo veeleisend, onvriendelijk en bedreigend is. Drugs drukken bij jongeren het ontluikende ik en het gevoel van ontluikende zelfstandigheid weg. Het verleidt de jonge mens tot een vluchtweg, waarop ze de eisen van het alledaagse leven niet zo sterk voelen. Vaak kunnen ze deze eisen ook niet goed aan, o.a. omdat de ontwikkelingsfasen niet goed doorlopen zijn. Dit kan komen door onvoldoende inzicht, onderwijs dat niet passend was of het gebrek aan veiligheid. Wanneer we de ontwikkelingsweg van het kind overzien, zoals Lievegoed beschrijft en dit vergelijken met het huidige onderwijs en de opvoeding, kunnen we begrijpen waarom veel kinderen zich in deze tijd zo ongelukkig voelen. Deze tijd vraagt veel van ze, maar ook de leerkrachten lijden onder het feit dat het huidige onderwijs nauwelijks aansluit bij wat kinderen in deze tijd nodig hebben. De steeds grotere groep leerlingen die problemen hebben en vastlopen, vragen van ons om ons fundamenteel en diepgaand te bezinnen over de principes van ons huidige onderwijs.

Communicatie

Doordat hoogsensitieve personen in een levende, innerlijke verbinding staan met hun ziel is dat ook de plek waar ze hun idealen en inspiraties ontleen. Het kleurt hun levenshouding. In de communicatie met anderen is hun astrale veld (mentale- en astrale lichaam) wat soepeler dan bij niet hoogsensitieven. Ze kunnen hun astrale veld zo ver openvouwen dat ze degene op wie hun aandacht gericht is, als vanzelf in hun veld op kunnen nemen. Hier zijn ze zich meestal niet van bewust, zo vanzelfsprekend is deze manier van communiceren voor hen. Op het moment dat ze de ander in hun astrale veld opnemen, raken ze tegelijk verbonden met het innerlijk weten van de ander. Hoogsensitieve personen voelen wat deze eigenlijk bedoelt te zeggen, maar waar geen woorden voor zijn.

Respectvol

Het is belangrijk om ons te realiseren dat hoogsensitieve personen de puurheid die we ervaren bij jonge onbevungen kinderen vasthouden en in het algemeen uiterst respectvol omgaan met wat er in het innerlijk weten van de ander 'gelezen' wordt. Je hoeft dus niet bang te zijn voor wat ze misschien aanvoelen of zien. Je hoeft hun benadering alleen maar te beantwoorden met eerlijkheid. Als volwassenen bij kinderen glashard ontkennen, wat het kind vanuit een innerlijk weten voelen, raken ze gaandeweg hun spontaniteit kwijt en klappen ze dicht. Dit gescherpte aanvoelingsvermogen houdt ook in dat ze kunnen aanvoelen of iemand zichzelf is of niet. Hun gevoeligheid is zo sterk dat ze ook aanvoelen of iemand zijn eigen emoties onderdrukt of toelaat en ze durft te uiten. Sommige mensen weigeren hun dieper liggende emoties onder ogen te zien terwijl anderen daar op een zinvolle en wijze manier mee weten om te gaan.

Degene die zijn emoties onderdrukt is nooit zichzelf, er wordt voortdurend een rol gespeeld. Zonder onze emoties zijn we een schim van onszelf. Er zijn nog veel mensen die hun emoties onderdrukken, omdat ze bang zijn om zichzelf in alle kwetsbaarheid te tonen.

Dat is een heel begrijpelijk gegeven, want we leefden lang in een tijd waarin er weinig ruimte was voor emoties. Emoties werden en worden vaak weggedrukt, met als gevolg dat je niet langer jezelf mag zijn. Voor hoogsensitieve personen zijn mensen die een rol spelen verwarrend. Als ze dag in dag uit met dergelijke mensen geconfronteerd worden werkt dat vervreemdend en ziekmakend op hen in. Voortdu-

rend worden ze dan geconfronteerd met het feit dat ze intuïtief aanvoelen dat de ander iets anders zegt dan hij of zij eigenlijk denkt of voelt. Voortdurend moeten ze het spel meespelen en ingaan op hetgeen de ander zegt in plaats van ingaan op wat ze zelf aanvoelen. Ze spelen het spel mee, ze moeten wel. De ander weigert zich bewust of onbewust bloot te geven en weigert daarmee te zeggen hoe hij of zij zich werkelijk voelt. Vaak wordt de ander zelfs geïrriteerd of boos als een hoogsensitief persoon vertelt iets anders te voelen dan er gezegd wordt. Deze uitspraken kunnen een levenlang doorwerken in de ziel en leiden tot een negatief zelfbeeld.

Op de lange duur sluit een hoogsensitief kind zich op in zichzelf en laat zich nog maar zelden echt kennen. Hij heeft immers geleerd dat hij zich moet inhouden en niet mag zeggen wat hij eigenlijk voelt en denkt. Is zo'n basishouding eenmaal in de jeugd ontstaan, dan blijft die geslotenheid van het kind diens verdere leven een rol spelen. Van nature zijn hoogsensitieve kinderen open en onbevungen, maar door de negatieve ervaringen in de jeugd klappen sommigen dicht en worden gesloten mensen. Ook twijfelen ze hierdoor sterk aan eigen gevoel, omdat die door volwassenen om hen heen voortdurend ontkend wordt. Alle kinderen, maar zeker ook de hoogsensitieve kinderen, hebben de bevestiging van hun ouders en hun leerkrachten nodig dat hun gevoelens kloppen. Alleen dan leren kinderen te vertrouwen op hun eigen gevoel.

Rekening houden met elkaar

De levenshouding van hoogsensitieve kinderen levert nog een ander probleem op. Doordat hoogsensitieve kinderen gemakkelijk aanvoelen wat de ander denkt en voelt, houden ze als vanzelfsprekend rekening met de ander. Het is immers duidelijk wat de ander wil. Daardoor begrijpen ze niet waarom anderen zo gemakkelijk over hun heenlopen. Het is heel belangrijk om aan hoogsensitieve kinderen uit te leggen dat de ander dit niet met opzet doet. Zo leren ze voor hun eigen gevoel op te komen, in plaats van zich uit gekwetstheid terug te trekken in zichzelf. Nogal wat (oudere) hoogsensitieve personen zitten vol boosheid, omdat ze in hun jeugd meemaakten dat volwassenen voortdurend over hun gevoelens heenliepen, zonder te begrijpen waarom.

Als ze dit eenmaal begrijpen zal dat ook de kracht geven om uit te spreken wat in hen leeft, in plaats van te rekenen op het aanvoelen van de ander.

Hypergevoelig

Hooggevoelige kinderen laten als in een spiegel zien wat er van ons uitgaat. Als wij druk zijn, zijn zij ook druk. Hebben wij geen harmonie van binnen, zijn zij uit balans. Ze laten ons heel duidelijk zien wat wij voelen, wat we denken en wat we nog niet verwerkt hebben. Ze voelen immers haarscherp aan wat er in ons leeft en nemen dit onbewust over. Wat deze kinderen bij ons voelen, nemen ze zo sterk in zich op dat het voor hen voelt alsof het hun eigen emoties zijn. Meestal hebben ze zelf niet door dat ze als een antenne gevoelens van anderen oppikken. Daardoor kunnen ze niet anders, dan van binnenuit op die gevoelens reageren en die op hun manier weer afreageren. Het kan dus gebeuren dat ze boos, verdrietig of teleurgesteld zijn, zonder dat ze weten waarom. Juist dit laatste, niet weten waarom, laat zien dat het gaat om de emoties die ze hebben opgepikt van anderen.



Een moeder vertelt: *“Als baby kon Renee (9) geen visite in huis verdragen. Binnen 10 minuten na binnenkomst hadden we een kindje dat huilde en ontroostbaar was. Ook als we met haar naar de stad of op visite gingen zorgde dat voor veel onrust op de plek waar we waren en bij thuiskomst huilde ze dan soms wel 2,5 uur lang. Wandelen met haar was geen optie, ze sliep alleen in haar eigen bedje. Ook nieuwe dingen maakte haar steeds erg moe. Mensen die niet goed in hun vel zaten zorgden altijd voor een zeer onrustig kind en pas na een extreme huilbui viel ze in slaap. Ze heeft ook tot haar 6e levensjaar s’middags geslapen, omdat de prikkels die van buitenaf kwamen haar te veel vermoeiden. Bij haar oma kon ze aan haar aura zien dat ze ging sterven en ook bij een goede vriendin was voor haar duidelijk dat ze de strijd tegen kanker niet ging winnen. Ze heeft een groot empathisch vermogen en kan zich goed inleven en zelfs voelen hoe een ander zich voelt. Ze kan soms dat gevoel niet kwijtraken en weet dan niet of het van haar is, of van de ander. Eén van haar mooiste opmerkingen was dat alle mensen liegen en dat ze het dus zelf ook niet meer zo nauw nam met de waarheid. Een enkeling noemde ze eerlijk en dat was dan ook een groot compliment. Toen ik er als moeder dieper op in ging en haar vroeg of ik*

ook loog, kreeg ik onomwonden te horen dat ik ook niet de waarheid sprak. In ons gesprek heb ik haar toen proberen uit te leggen dat mensen verleerd zijn om de taal van het hart te spreken en er dus ook niet meer naar kunnen luisteren. Ze spreken de taal van het hoofd en hebben niet in de gaten dat ze hun eigen hartentaal niet meer spreken. Ik zei haar dat ook ik op zoek was naar mijn eigen hartentaal.

Heel langzaam hebben we Renee laten wennen aan de buitenwereld en we hebben haar dan ook altijd veel bescherming geboden. Ze is nu 9 jaar en er is een basis voor de toekomst gelegd. Ze voelt nog steeds heel veel om zich heen, maar er is ook duidelijkheid gekomen dat niet alles wat ze voelt van en voor haar is. Ze draagt nog steeds zijden hemdjes ter bescherming van prikkels van buitenaf en vraagt er zelf ook om.

Door uit te leggen hoe een situatie in elkaar zit en hoe mensen zijn, krijgt ze steeds meer vertrouwen in de wereld. Wij als ouders weten echter dat ze van ongezonde situaties en onzuivere mensen ziek wordt. Ze krijgt koorts- en astmaaanvallen. Ze benemen haar letterlijk de adem.”

Overprikkeling

Als een hooggevoelig kind zich in een schoolklas bevindt, zou je je dat voor kunnen stellen als een bombardement aan prikkels. Hooggevoelige kinderen horen namelijk alles wat er gebeurt: als er iemand niest of fluistert, als er een vliegtuig over vliegt, als een vlieg zoemt etc. Daarnaast zien ze ook alles wat er gebeurt: een stille glimlach tussen twee kinderen, het stiekeme gedrag van een ander. En daarbovenop voelen ze ook nog alles wat er speelt: als iemand hoofdpijn heeft, krijgen ze zelf hoofdpijn. Vaak weten ze niet eens dat die hoofdpijn van een ander is, maar denken ze dat het van henzelf is. Ze voelen als er onuitgesproken gevoelens leven en reageren meestal direct, intuïtief en spontaan op wat ze voelen.

Het is voor anderen vaak onvoorstelbaar dat hooggevoelige kinderen dit allemaal waarnemen en oppikken. Wanneer je je voorstelt wat hooggevoelige kinderen allemaal in een klas waarnemen wordt het beeld van een bombardement aan prikkels, indrukken en emoties begrijpelijk.

Wat het lastig maakt is dat hoogsensitieve kinderen vaak niet in de gaten hebben dat datgene wat ze voelen niet van hunzelf is maar dat ze het oppikken van een ander. Het onderscheid is moeilijk te maken en daar hebben ze dus hulp bij nodig.

Allereerst hebben ze een duidelijke uitleg nodig dat ze gemakkelijk dingen overnemen. Vervolgens mogen ze leren waarom ze iets voelen, als ze het niet weten is het waarschijnlijk overgenomen van een ander. Tot slot moeten ze leren om zich stevig te aarden, zodat de begrenzing van het eigen ik tegenover dat van een ander vanuit een groter zelfbewustzijn duidelijk wordt. Nee leren zeggen en ja zeggen omdat je dat zelf wil en niet omdat de ander dat van je verwacht.

Reacties

Hoogsensitieve kinderen leven dus onder de druk van voortdurende overprikkeling. Het teveel aan indrukken leidt tot een permanente overbelasting. Ze krijgen bijna onafgebroken meer binnen dan hun ziel aankan. Daarom zoeken ze (onbewust) naar verschillende manieren om 'het teveel' aan indrukken af te voeren, zodat ze er niet aan onderdoor gaan. Daarbij vinden ze over het algemeen twee verschillende manieren om de druk te verlichten. De eerste manier is om heel druk, beweeglijk en onrustig te worden, in een poging om het teveel aan indrukken door deze beweeglijkheid af te voeren. De tweede reactie op overprikkeling is dat ze niet druk worden, maar dat ze zich naar binnen terugtrekken om vrij te zijn van indrukken van buitenaf.

Hoogsensitieve kinderen die druk worden, praten veel en kunnen heel moeilijk hun mond houden. Ze praten meteen over de dingen die ze meemaken en hoeven het daardoor niet naar binnen te laten komen. Ook vinden ze het lastig om stil te zitten, ze zijn voortdurend in beweging om het 'teveel' kwijt te raken. Ze kunnen zich daardoor moeilijk concentreren en zijn snel afgeleid. Dit leidt, zoals al eerder aangegeven, nogal eens tot de stempel ADD (Attention Deficit Disorder) of ADHD (Attention Deficit Hyperactive Disorder). Het etiket betekent, dat het gedrag van het hoogsensitieve kind als ziekelijk wordt beschouwd en genezen moet worden. In het licht van het wezen van het hoogsensitieve

kind, is het duidelijk dat het gedrag niet ziekelijk is, maar een reactie van de ziel om het teveel aan indrukken af te reageren.

Hier botsen twee hedendaagse ontwikkelingen met elkaar: kinderen worden steeds gevoeliger en onze maatschappij ontwikkelt zich steeds meer tot een maatschappij waarin een permanente stroom van prikkels, emoties en informatie op ons afkomt. Het levenstempo wordt steeds hoger en de mensen hebben steeds sterkere prikkels nodig om verzadigd te raken. Deze maatschappij biedt hoogsensitieve personen weinig ruimte voor hun eigenheid. Het is

daardoor begrijpelijk dat er steeds meer kinderen gedragsproblemen laten zien. Het aantal kinderen dat in de hulpverlening terecht komt neemt dan ook hand over hand toe. Net als het aantal kinderen dat lichamelijke en psychische klachten heeft.

Een moeder vertelt:
"Julia (1) kan niet tegen ruimtes waar veel mensen zijn. Ze gaat dan meteen huilen en wil naar buiten. Zodra we buiten zijn, is alles weer in orde en stopt ze met huilen!"

Onze maatschappij heeft voor de (gedrags)problemen verschillende verklaringen: omstandigheden voor, na en tijdens de zwangerschap, erfelijke factoren, neurologische factoren of omgevingsfactoren. De gevoeligheid van een kind is in het algemeen gesproken geen ziekte. We kunnen deze kinderen alleen geen veilige en passende omgeving bieden. Er kan uiteindelijk wel een enorme scheefgroei ontstaan, waardoor het kind wel ziek te noemen is. Maar deze scheefgroei is dan ontstaan vanuit het feit dat het kind met zijn uitgesproken gevoeligheid moet leven in een samenleving die daar geen enkel begrip voor heeft.

Aandachtsstoornissen

Hier volgt een kort overzicht van verschillende aandachtsstoornissen in relatie tot hoogsensitiviteit.

ADHD

Een kind met ADHD vertoont vaak veel innerlijke onrust en spanning, wat zich uit in impulsief en druk gedrag. Het kind kan moeilijk stilzitten, is altijd in beweging en ziet steeds weer nieuwe dingen om



zich mee bezig te houden. Het drukke gedrag is ondoordacht en onverwacht en staat daarmee in groot contrast tot de neiging 'diep na te denken alvorens te handelen' welke zo kenmerkend is voor hoogsensitiviteit. Een kind met ADHD kan erg gevoelig zijn voor storende invloeden als harde geluiden, fel licht, een omgeving met veel mensen of kriebelende kleren. Het raakt snel overprikkeld van dergelijke invloeden, reden waarom men vaak concludeert dat het kind waarschijnlijk hoogsensitief is. Een snelle overprikkeling is echter een duidelijk kenmerk van ADHD. In tegenstelling tot een hoogsensitief kind zal het kind met ADHD echter niet goed kunnen waarnemen wat er met hem gebeurt en is moeilijk te corrigeren in zijn gedrag. Het reageert ongenueerd of oppervlakkig op de vraag wat hij doet en waarom. Een hoogsensitief kind geeft duidelijk blijk van inzicht in de situatie en is in staat tot zelfreflectie; het kan aangeven waarom hij doet wat hij doet en is te corrigeren.

ADD

Van alle stoornissen vertoont het beeld van ADD waarschijnlijk de meeste overeenkomsten met dat van hoogsensitiviteit. Een kind met ADD is rustig, sociaal, gevoelig en betrokken. Het blijft graag op de achtergrond, absorbeert veel informatie uit zijn directe omgeving en voelt zich dan snel overspoeld met indrukken. Bovendien is hij gevoelig voor licht, geluid en geuren. Het zou zo maar over een hoogsensitief kind kunnen gaan. Kinderen met ADD hebben echter, in vergelijking tot hoogsensatieve kinderen, een minder goede controle op impulsen van binnenuit. Ze zijn vaak erg druk in hun hoofd, en hoewel ze uiterlijk vrij rustig overkomen hebben ze geen grip op al die onrustige gedachten. Dit resulteert niet - zoals bij ADHD - in drukte en impulsiviteit, maar juist in een trage en apathische houding. Ze dromen weg, instructies dringen niet door, ze lijken gewoon niet naar je te luisteren, je kunt ze niet (meer) bereiken. Ze voelen zich snel onder druk gezet en ondernemen dan nauwelijks meer iets. Kennis kunnen ze vaak goed opnemen en reproduceren. Ze hebben echter moeite met verbanden leggen en kennis creatief toepassen - iets waar hoogsensatieve kinderen juist heel goed in zijn. Ook missen ze het vermogen van een hoogsensitief kind om zich op een dieper niveau in zaken en in andere mensen in te leven, met name op momenten van spanning en stress.

PDD-nos

Een kind met PDD-nos (Pervasive Developmental Disorders Not Otherwise Specified) is erg vasthou-

dend in zijn gewoonten. Hij raakt snel in paniek wanneer dingen anders gaan, iets wat zich meestal uit in plotselinge boze uitvallen en opstandig gedrag. Ook hoogsensatieve kinderen hebben vaak moeite met veranderingen. Zij staan echter open voor uitleg en correctie. In tegenstelling tot kinderen met PDD-nos zijn zij in staat om vrij snel te leren hoe ze moeten omgaan met voor hen lastige situaties. Nog een overeenkomst tussen PDD-nos en hoogsensitiviteit is de reactie op prikkels: beide typen kinderen kunnen snel afgeleid zijn door bijvoorbeeld harde geluiden, kriebelende kleren en lichamelijke pijn. Een kind met PDD-nos gaat hier echter op een zeer stereotiepe manier mee om: te heftig in relatie tot de situatie, gefixeerd en moeilijk bij te sturen. Een hoogsensitief kind weet duidelijk aan te geven wat er gebeurt en waarom hij iets doet, de communicatie loopt gemakkelijker dan bij een kind met PDD-nos. Hoogsensatieve kinderen zijn bovendien sociaal sterk ontwikkeld, terwijl kinderen met PDD-nos veelal moeite hebben met sociale informatie, non-verbale communicatie en het leggen van contact.

Syndroom van Asperger

Verbaal vaardig zijn is een overeenkomst tussen kinderen met het syndroom van Asperger en hoogsensatieve kinderen (met name wanneer zij een bovengemiddelde of hoge intelligentie hebben). Bij hoogsensatieve kinderen is de intelligentie harmonischer ontwikkeld: zij leggen vlot verbinding met andere begrippen en laten een enorme diepgang zien. Kinderen met Asperger weten vaak veel van één onderwerp, zoals computers of wiskunde, en kunnen daar helemaal in opgaan.

Beide typen kinderen kunnen eigenwijs en koppig zijn. Bij het hoogsensatieve kind komt dit voort uit een gevoel voor rechtvaardigheid, een diep innerlijk weten en het doorzien van onecht gedrag bij mensen. Kinderen met het syndroom van Asperger zijn daarentegen vaak koppig en vasthoudend omdat ze bang zijn hun grip op de situatie te verliezen. Ze hebben behoefte aan voorspelbare situaties en houden niet van veranderingen, omdat ze die niet goed binnen een bepaalde context kunnen plaatsen.

NLD

Kinderen met NLD (een non-verbale leerstoornis) kunnen zich, net als hoogsensatieve kinderen, goed uitdrukken en komen erg wijs over. Er zit echter een duidelijk verschil in begrips- en voorstellingsvermogen. Kinderen met NLD hebben moeite om zaken te interpreteren, de context ontgaat hen. Ze kunnen bovendien erg gefrustreerd raken van creatieve

opdrachten, waarbij ze zelf iets mogen bedenken. Beide aspecten zijn juist kwaliteiten van hoogsensitieve kinderen, die vaak contextgericht en creatief zijn. Kinderen met NLD zijn erg gericht op hun omgeving, voelen stemmingen bij mensen aan en kunnen hun eigen gevoelens goed interpreteren. Deze aspecten vinden we ook bij hoogsensitieve kinderen. Ook kunnen beide typen kinderen snel overprikkeld zijn. Bij hoogsensitieve kinderen komt dit door een tijdelijke overvloed aan indrukken, waarvoor ze zich even willen afsluiten. Bij kinderen met NLD ligt er veel meer een schrikreactie aan hun overprikkeling ten grondslag: doordat ze de situatie niet kunnen inschatten, de context missen en niet weten hoe ze moeten anticiperen, verliezen ze het overzicht en raken in paniek.

Ritalin

Steeds meer kinderen en volwassenen gebruiken het middel Ritalin. Jarenlang werd het gezien als het wondermiddel dat de problemen van kinderen met aandachtsstoornissen oploste. Ritalin (methylfenidaat) is een pepmiddel dat verwant is aan amfetamine. Het valt daarom onder de Opiumwet en staat op de lijst van verdovende middelen naast cocaïne. Ritalin heeft een stimulerende werking op het centraal zenuwstelsel, het vermindert slaperigheid en remt de eetlust. Ritalin vermindert hyperactiviteit en verbetert de concentratie door een 'paradoxe werking' die nog niet wordt begrepen. Je zou van een stimulerend middel niet verwachten dat het een positief effect heeft op mensen die overactief zijn. Toch blijkt dat twee op de drie kinderen met ADHD er rustiger door worden en zich beter kunnen concentreren.

In de bijsluiter staat dat Methylfenidaat slechts een hulpmiddel is, de aandachtsstoornis verdwijnt er niet door. Tijdens het gebruik zijn wel veel van de verschijnselen minder extreem, waardoor gedragstherapie meer effect heeft. In 2007 was het aantal verstrekte recepten voor Ritalin 624.000 en het aantal neemt alleen maar toe.

Tegenwoordig is steeds meer bekend over de vele negatieve bijwerkingen. Dr. Peter R. Breggin, een psychiater uit de Verenigde Staten, heeft onderzoek naar Ritalin gedaan. Hij concludeert het volgende:

1. *Psychostimulerende middelen, zoals Ritalin, verminderen de spontaniteit en het persoonlijke gedrag en zorgen voor volgzaamheid en passiviteit.*
2. *Ze zorgen voor een abnormale concentratie op, of hardnekkige volhouden van vervelende en frustrerende taken die het kind gewoonlijk zou weigeren of ontwijken.*
3. *Ze verminderen het vermogen om te reageren op andere mensen of situaties. Het lijkt er dan op dat de gebruiker minder snel is afgeleid, maar in feite wordt zowel zijn reactievermogen, als zijn bewustzijn aangetast.*



Ritalin onderdrukt de spontaniteit en een vlotte sociale omgang, terwijl het een dwangmatig gedrag bevordert en de persoon in kwestie verdooft en afsnijdt van prikkels van buitenaf. Door dit alles levert het handelbare mensen af. Met andere woorden met behulp van Ritalin wordt geen ziekte behandeld, maar wordt iemands persoonlijkheid zodanig veranderd dat hij of zij kan meelopen in de maatschappij.

Een moeder vertelt: *“Na 7 jaar Ritalin te hebben gegeven aan mijn zoon, hij wordt binnenkort twaalf, hebben wij in overleg met de kinderarts besloten om met de medicatie te stoppen. De bijwerkingen waren erger dan de kwaal. Hij was angstig, had geen eetlust en kon niet slapen, hij was vijandigheid, agressief en had last van woedeaanvalen.*

Na het stoppen merkten we na één dag al verschil en nu na bijna drie weken hebben we een heel ander waanzinnig lief kind terug, wel stuiiterend, maar we gaan op zoek naar een alternatief middel. Hij heeft nu last van afkickverschijnselen: hoofdpijn buikpijn en misselijkheid. We hopen dat de afkickverschijnselen snel over zijn. Eén ding is voor mij zeker, NOOIT, maar dan ook nooit meer krijgt mijn kind methylfenidaat.”

Alternatieve middelen

Hoogsensitieve kinderen hebben meestal hulp nodig om te (over)leven in een maatschappij die in feite ongeschikt is voor hen. Onder begeleiding van een deskundige arts en/of therapeut kunnen de volgende middelen en methodes positief uitwerken op klachten die door hoogsensitiviteit worden ervaren.

Het dieet

De hypergevoeligheid van hoogsensitieve kinderen werkt door tot in hun fysieke lichaam. Dit betekent dat hun lichaam dikwijls (over)gevoelig reageert op verschillende voedingsmiddelen. Als het lichaam overbelast wordt door voedingsmiddelen, heeft dat meteen een uitwerking op het gedrag en de persoonlijkheid. Veel hoogsensitieve kinderen blijken na onderzoek voedingsintolleranties te hebben. Een succesvolle methode om voedingsintolleranties te behandelen is het SanoConcept DesensPro van Ton van Gelder. In de opleiding tot EEN-therapeut ben ik met deze methode in aanraking gekomen en heb daar met mijn cliënten hele goede resultaten mee bereikt. Bij deze methode wordt allereerst vastgesteld wat het primaire allergeen is, de zogenaamde boosdoener in het eten. Vervolgens wordt met behulp van energetische middelen de afwijkende reacties op de voedingsfactor(en) langzaam genormaliseerd, het lichaam wordt ontgift en het immuunsysteem wordt versterkt. Tegelijkertijd wordt een dieet gevolgd om de belastende voedingsstoffen te minimaliseren. De behandeling bestaat uit drie tot vier fasen van elk ongeveer zes weken. Deze behandelmethode kan bij therapeuten die ervaring hebben met het SanoConcept, gevolgd worden.

Therapievormen

Er zijn verschillende vormen van therapie, zoals *neurofeedback* (een methode om de eigen hersenactiviteit te beïnvloeden door terugkoppeling (feedback) te krijgen over diezelfde hersenactiviteit), die door sommige worden aanbevolen. In principe zijn er talloze alternatieve geneeswijzen die toepasbaar zijn, bijvoorbeeld: *kinesiologie* (ook wel Touch for Health genoemd, kinesiologie betekent letterlijk “bewegingsleer”). Het is een methode die de mens in zijn totaliteit benadert en balans brengt in zijn energiesysteem. Door middel van spiertesten, waarbij de therapeut zachte druk op verschillende geïsoleerde spieren uitoefent, worden disbalansen zichtbaar), *bioresonantie* (hier wordt er van uitgegaan dat elk orgaan een specifieke trillingsfrequentie van elektromagnetische aard heeft. Bij ziekte of onbalans in het lichaam kan die trilling verstoord zijn) en natuurlijk ook de *EEN-therapie* (eclectische energetische natuurgeneeskunde, waar met verschillende therapeutische toepassingen wordt gewerkt op de energielichamen en de chakra's).

Vetzuursupplementen zoals visolie, DHA en EPA

Onderzoek heeft bevestigd dat dit type vetzuren onmisbaar is voor een goede werking van de hersenen

en dat bij een tekort ontwikkelingsstoornissen zoals ADHD kunnen ontstaan. Het is raadzaam om te overwegen dit supplement te geven als je een hoogsensitief kind hebt met gedragsstoornissen.

Blauwgroene algen

De blauwgroene alg is een in het wild groeiende eetbare plant. Het is een natuurlijk voedingsmiddel, dat in o.a. in Amerika door het bedrijf Cell Tech geoogst wordt in ‘Upper Klamath Lake’, in het zuiden van Oregon. Het voedingssupplement is in Amerika door hoogsensitieve kinderen (maar ook ADD en ADHD kinderen) gebruikt. Veel ouders hebben er hele goede ervaringen mee, het stabiliseert de bloedsuikerspiegel, het vrij is van giftige stoffen en het bevat belangrijke vitamines (in het bijzonder een geconcentreerde bron van betacaroteen en vitamine B₁₂). Er zijn drie wetenschappelijke studies over de uitwerking van blauwgroene alg op kinderen geschreven, die te lezen zijn op www.the-peoples.net/celltech.

Vitamine B₆

Vitamine B₆ in combinatie met magnesium (voor een beter opname) blijkt uit onderzoek een gunstige invloed te hebben op mensen met een autistische stoornis. Een zorgvuldig begeleid onderzoek van de arts Mary Coleman, gepubliceerd in 1979 in *Biological Psychiatry*, toonde aan dat bij vergelijking van hoge dosis vitamine B₆ met Ritalin of een placebo, vitamine B₆ net zo effectief was als Ritalin en daarnaast een langduriger effect had. Niemand heeft dit onderzoek in de jaren daarna herhaald, terwijl vitamine B₆ minder schadelijk en goedkoper is dan Ritalin. Voedingssupplementen mogen wel alleen op advies van een deskundige ingenomen moeten worden. Een overdosering van bepaalde vitamines kan namelijk schadelijk zijn.

Ginkgo biloba en ginseng

Op www.psycholoog.net, in de rubriek ADHD van 15 maart 2006, vertelt Frank Ruiters over een verkennende studie naar de werking van een combinatie van twee kruiden: Ginkgo biloba en ginseng. Die combinatie zou kinderen met ADHD helpen de symptomen te verlichten.

Een kleine groep kinderen werd onderzocht: 36 kinderen in de leeftijd van drie tot zeventien jaar, kregen vier weken een combinatie van twee maal per dag 50 mg Ginkgo biloba en 200 mg ginseng op de nuchtere maag. De positieve uitwerking van Ginkgo op de hersenfuncties was al in uiteenlopende onder-

zoeken aangetoond, hierbij ging het wel om ouderen. Na vier weken was er een grote verbetering te zien. Bij 44% waren de sociale problemen flink verminderd en bij de meerderheid (74%) was er minder overbeweeglijk gedrag. Bij twee van de 36 kinderen had de behandeling een nadelig effect, er wordt gedacht aan een vervolgonderzoek met grotere opzet.

Bachbloesems

De Bachbloesemremedies worden gebruikt om een toestand van mentaal, emotioneel en lichamelijk welbevinden te geven. Er zijn in totaal 38 Bach-remedies die elk een eigen effect hebben. Sommige remedies helpen bij stemmingen en negatieve gevoelens zoals zorgen, depressie en angsten. Andere werken op de persoonlijkheid van iemand, wat een onderliggende oorzaak kan zijn van problemen. De therapie grijpt in op een bovenlichamelijk niveau, op de gemoedstoestand van de mens, waar de eigenlijke oorzaak van veel ziekten ligt. De grondgedachte van de ontwikkelaar van de Bachbloesems, dr. Edward Bach was: “*Behandel niet de ziekte, maar de mens.*”



Affirmaties

Een manier om onze gedachten, zelfbeeld, gezondheid en eigenwaarde te beïnvloeden is het gebruik van affirmaties. Een affirmatie is een positieve zelf-suggestie. Gedachten veroorzaken gevoelens. Als je er in slaagt je gedachten te veranderen zullen ook je gevoelens veranderen. Een gezonde geest gaat hand in hand met een gezond lichaam. Alles wat je zelf suggereert of wat anderen suggereren als je in diepe ontspanning bent, dringt diep door in het bewustzijn en kan voor een bijzondere lange tijd nawerken. Kies voor een positieve affirmatie en formuleer deze in de tegenwoordige tijd. Bijvoorbeeld: “*Vanaf vandaag gaat alles elke dag beter.*”

Solumolie

Uit het afstuudeer onderzoek van Babet Bruns (artikel in Jonas magazine, Nr. 91, Maart 2005) blijkt het antroposofische geneesmiddel Solum uliginosum comp. een positieve werking te hebben bij hoogsensitiviteitsklachten. Uitgangspunt van het onderzoek van Bruns was de eigen kracht van de hoogsensi-

tieve personen. Bruns stelt dat het probleem ligt bij de onmacht van de gevoelige mens om zijn eigen kracht in deze hectische wereld tot uitdrukking te brengen. Haar onderzoek spitste zich dan ook toe op het vinden en toetsen van een methode die de mens van binnenuit versterkt.

In de antroposofische geneeskunde stuitte Bruns op het geneesmiddel Solum uliginosum comp., dat onder andere gebruikt wordt in de psychiatrie. Het middel, met als belangrijkste bestanddeel veen, zorgt ervoor dat psychiatrische patiënten die te open staan, zich meer kunnen afsluiten voor hun omgeving. Dat bracht Bruns op het idee dat de hoogsensatieve mens ook wel eens baat zou kunnen hebben bij dit middel. Gedurende vier weken wreven tien proefpersonen zich 's ochtends in met solumolie. Het inwrijven alleen al zorgde bij de deelnemers voor meer lichaamsbewustzijn en het ervaren van hun eigen lichaamsgrens.

Daarnaast werkt de olie als een voelbare bescherm laag op de huid. De resultaten waren positief. De meeste deelnemers werden zich tijdens de testperiode sterker bewust van thema's als eigen kracht, wie ben ik en wie is de ander, het aangeven van grenzen en het opkomen en staan voor jezelf. Andere genoemde effecten waren: meer in balans zijn, minder gevoeligheid voor indrukken uit de omgeving, zich fitter, vrolijker en fysiek krachtiger voelen. De inwrijfhandeling heeft als gunstig bij-effect dat de aandacht wordt gevestigd op omhulling en bescherming. “Het mooie van deze methode,” concludeert Bruns, “is dat de positieve veranderingen als vanzelf kunnen plaatsvinden, zonder het gevoel eraan te moeten werken om aanwezig te zijn.”

Massage

Door massage kunnen hoogsensatieve personen ontspannen en ruimte creëren voor de overvloed aan gedachten en emoties die ze vaak hebben. Het zenuwstelsel, dat juist gemakkelijk overprikkeld raakt bij hoogsensatieve personen, komt tot rust en ook de bijniere worden getemperd, zodat het cortisol (stresshormoon) niveau daalt. De gevolgen hiervan zijn merkbaar op fysiek, emotioneel en psychisch niveau. Men raakt ontspannen en er is tijdelijk geen overdaad aan prikkels. Tijdens de massage kan

gebruik gemaakt worden van etherische oliën die specifiek samengesteld zijn voor hoogsensitieve personen. Deze combinatie geeft de hoogsensitieve mens de ruimte om zijn eigen kern terug te vinden.

Hoogsensitieve kinderen staan vaak te open naar hun omgeving en kunnen indrukken moeilijk verwerken. Massage kan helpen om ze meer in hun lijf te laten komen en hun eigen grenzen beter te ervaren. Er komt daardoor meer balans in hun lichaam. Uit steeds meer onderzoeken wordt duidelijk dat de huid een zeer belangrijke rol vervult bij lichamelijke en geestelijke gezondheid. Het is daarom zeer belangrijk dat de huid al op babyleeftijd vaak en op een prettige manier wordt aangeraakt, vooral vlak na de geboorte. In 2007 verscheen het boek 'Aanraaktherapie' van Tiffany Field, waarin verslag wordt gedaan van tientallen onderzoeken naar het effect van aanraken en masseren. Veel van die aanraaksessies werden gedaan door leken, die een opleiding van een half uur tot een uur kregen. De effecten waren vrijwel gelijk aan de behandelingen gedaan door professionelen. Het effect van 15 tot 30 minuten aanraken of masseren is zo spectaculair dat een medicijn, die eenzelfde effect zou hebben, een wondermedicijn genoemd zou worden. Kinderen, die dagelijks 2-3 maal 15 minuten aangeraakt worden, groeien sneller en komen meer aan, terwijl ze niet meer eten. Dit alles hangt nauw samen met een beter functioneren van het autonome zenuwstelsel. De huid is het grootste waarnemingsorgaan, waarin miljoenen gevoelige zenuwreceptoren aanwezig zijn. Deze staan in verbinding met het autonome zenuwstelsel, het waak-slaap-centrum in de hersenstam en met de zogenaamde sensorische gebieden in de hersenen. In de huid bevinden zich miljoenen zenuwcellen, honderden tot duizenden per vierkante centimeter. Een deel van die cellen staat in verbinding met het autonome zenuwstelsel. Door aanraken, vooral met een warme hand, worden de receptoren van het autonome zenuwstelsel en het centrale zenuwstelsel beïnvloed. Door het masseren van een bepaald deel van de huid wordt het daarmee in verbinding staande deel van het autonome zenuwstelsel geprikkeld, wat weer invloed heeft op de organen, zoals het hart, de longen, de hersenen, de maag, de darmen etc. Door aanraken, maar vooral door stevig warm wrijven van het hele lichaam, als ook door knuffelen en strelen, beïnvloedt men alle delen van het autonome zenuwstelsel en daarmee alle organen van het lichaam, met het gevolg dat het hele lichaam beter gaat functioneren. De huid is met bindweefsel aan de onderliggende spieren verbonden. In dit bindweefsel bevinden

zich bloedvaatjes, lymfevloeistof en zenuwen. Door stevig wrijven van de huid wordt de bloedcirculatie in de huid enorm geprikkeld. Door het stevig wrijven ziet men hoe de huid heen en weer verplaatst wordt, wat inhoudt dat het bindweefsel uitgerekt en soepeler wordt. Door de massage oefent men ook druk uit op de onder de huid gelegen spieren, waardoor deze meer ontspannen worden en de bloedcirculatie ook daarin verbeterd wordt.

Volgens de Chinese acupunctuur bevinden zich in de huid 14 meridianen met op elke meridiaan vele acupressuurpunten. Al die punten (meer dan 1000) staan in verbinding met een of meerdere organen, maar ook met een of meerdere spieren en met een of meerdere botten van hoofd, armen, handen, vingers, benen, voeten, tenen en de ruggengraat. Deze punten zijn ook gevoelig voor warmte en druk. Door stevig wrijven van de hele huid worden al die punten behandeld en daarmee ook alle organen, spieren en botten. In de huid van het hoofd, de handpalmen en de voeten, bevinden zich tientallen punten, die in verbinding staan met *alle* organen. Deze punten worden reflexpunten genoemd. Hierop is de reflextherapie gebaseerd. Door een ander aan te raken, zoals dat bij masseren gebeurt, worden ook de eigen reflexpunten in de handen behandeld. Doordat hoogsensitieve personen zo gemakkelijk energie uitwisselen met hun omgeving, is het wel heel belangrijk dat men tijdens het aanraken of masseren van hoogsensitieve personen een positieve instelling heeft.

Ademhaling en meditatie

Hoogsensitieve personen kunnen tot slot veel baat hebben aan een rustige en langzame buikademhaling. Er ontstaat daardoor een ontspanning, doordat de concentratie op de ademhaling ligt. Ook ontspanningsoefeningen en meditatie zorgen ervoor dat je terugkeert in jezelf en daardoor loskomt van de omgeving. Het principe van meditatie is aandacht, een voortdurende bewustzijn in het hier en nu. Men begint meestal door objectgerichte meditatie, het richten van de aandacht op één punt. Na enige oefening wordt de aandacht niet meer zo snel afgeleid door impulsen van buitenaf. Objectvrije meditatie is niet gericht op een object of een figuur, evenmin op een object in de vorm van een gedachte of gevoel. Vrijheid van objecten -de meditatieve staat- ontstaat vanzelf, wanneer de aandacht geheel ontspant. Mediteren zou je daarom kunnen omschrijven als elke techniek die je in staat stelt om lichaam en geest te ontspannen en bovendien ons hoofd kan verlossen van onnodige gedachten en hersenactiviteit.

Onderwijs en opvoeding

School is bij uitstek de omgeving waar het mentaal/cognitieve leren aan bod komt en begeleid wordt. Uit onderzoek blijkt echter dat de mentale aspecten van hoogsensitiviteit op scholen weinig bekend zijn. Deels komt dat doordat de ouders van hoogsensitieve kinderen niet de neiging hebben om die kenmerken op school te noemen. Een andere oorzaak is dat in de literatuur over hoogsensitiviteit nauwelijks op het mentale aspect wordt ingegaan. In haar boek *Het hoogsensitieve kind* (p. 315) zegt Elaine Aron: 'Het is van vitaal belang dat er voor hoogsensitieve kinderen iets wordt gedaan met hun intensievere informatieverwerking...', en spreekt ze van een dieper en creatiever denkproces dan bij de meeste andere kinderen. Hoewel Aron dus opmerkt dat hoogsensitieve kinderen ook in mentaal/cognitief opzicht over bepaalde opvallende kenmerken beschikken, werkt zij deze niet verder uit.

Visueel-ruimtelijk denken

Hoogsensitiviteit lijkt samen te hangen met sterke actieve functies van de rechterhersenhelft. Via de rechterhersenhelft zijn we vooral ingesteld op de wereld binnenin onszelf, ons innerlijke weten en ons gevoel. Het is de helft die samenhangt met sociale en emotionele vaardigheden. Kijken we naar het verwerken van informatie dan is de rechterhersenhelft verbonden met het visueel-ruimtelijke denken. Hoogsensitieve kinderen ervaren de wereld om hen heen vooral via de visueel-ruimtelijke functies. De meeste andere kinderen hebben juist een voorkeur voor de linkerhersenhelft, met de auditief-volgorde-lijke functies. Bij hoogsensitieve kinderen is zowel het visuele als het ruimtelijke aspect belangrijk in de wijze waarop ze informatie opdoen en verwerken. Dus 'zien' gaat voor 'horen', beelden gaan voor woorden en ze letten erg op de indeling van de ruimte om hen heen.

Zowel lesmateriaal als lesinstructies zijn vooral gericht op het auditief-volgorde-lijke denken, verbonden met de linkerhersenhelft. Hoogsensitieve kinderen moeten meedoen in een schoolsysteem waar bij wijze van spreken een 'taal' wordt gesproken die zij onvoldoende begrijpen, met gevolg dat zij in de war raken en 'dommer' of 'ongemotiveerder' lijken dan ze zijn. Vaak verliezen ze in groep 3 alle interesse in school, omdat ze door een verkeerde lesinstructie moeite krijgen met automatiseren, met spelling en klinkerklanken gaan verwisselen ('uo' en 'ua'). In hun hoofd is het overvol; door het vele associëren zit alle informatie door elkaar en weten ze niet meer de

juiste antwoorden te geven. Als leerkracht heb je het idee dat er meer in deze kinderen zit dan eruit komt. Ze scoren laag op bijvoorbeeld Avi- en Cito-toetsen, maar met een beetje persoonlijke begeleiding of het loslaten van het tijdsaspect scoren ze juist heel hoog. In de midden- en bovenbouw kunnen ze hun dag- of weektaak niet goed structureren.

Onderpresteren

Voordat eventuele problemen rondom hoogsensitiviteit bij het kind zelf worden neergelegd (omdat het te weinig weerbaar zou zijn, zich niet in de groep weet te handhaven of te 'open' staat) zou men zich moeten afvragen of het kind misschien onjuist begeleid wordt op school en te veel onderpresteert. Kenmerken van onderpresteren bij hoogsensitieve kinderen zijn: *Slechte concentratie, een laag of negatief zelfbeeld, faalangst, het kind is bang om fouten te maken, een laag werktempo, perfectionisme, het kind is kwetsbaarder dan voorheen, veel of snel huilen, woede-aanvallen, het kind vertoont clownesk gedrag, er zijn wisselende prestaties, er is een groot verschil tussen schriftelijke en mondelinge uitdrucksvaardigheid, het 'teruglopen' in emotionele ontwikkeling, het kind gaat zich kinderlijker gedragen.*

Ordening

Ordening is niet hetzelfde als structuur, maar heeft er wel mee te maken. Structuur heeft vooral betrekking op de inhoud en het aanbod van het lesprogramma. Iedere dag wordt de les volgens een vast patroon opgebouwd. De structuur wordt vooral auditief aangereikt via het gehoor van de kinderen. Er is ook een vorm van structuur die kinderen niet auditief maar visueel via de ogen tot zich nemen. We spreken dan van 'ordening'. Hoogsensitieve kinderen zijn visueel-ruimtelijk ingesteld, en hebben dan ook grote behoefte aan een juiste en vaste ordening. Met hun ogen willen ze graag iedere dag hetzelfde waarnemen. Ze weten dan waar ze aan toe zijn. Ze ervaren houvast en veiligheid. Indien de ordening (dus het beeld dat ze waarnemen) verandert, willen ze graag zien dát het verandert (ze willen erbij zijn) of vooraf verteld krijgen dat het veranderd gaat worden of veranderd is.

Een nieuwe situatie of een nieuwe omgeving betekent een nieuwe, voor deze kinderen nog onbekende ordening. Hoogsensitieve kinderen zullen eerst aan de zijkant gaan staan om de nieuwe ordening waar te nemen. Hoe verhouden de 'delen' zich ten opzichte van elkaar? Hoe is de dynamiek? Hebben ze het

complete beeld in zich opgenomen en hebben ze hun eigen rol daarin duidelijk, dan pas zullen ze 'toetreden' tot de situatie. Hoogsensitieve kinderen met een sterke behoefte aan ordening kunnen bijvoorbeeld problemen hebben met het jaarlijkse schoolreisje. Ze vinden het vaak heel leuk om op schoolreis te gaan, maar toch zijn ze gespannen of zien er vreselijk tegenop. Het betreft immers een nieuwe situatie: ze hebben geen duidelijk beeld in hun hoofd waar ze naartoe gaan, hoe het er uitziet, hoe de mensen zijn, enzovoort. Hetzelfde geldt voor bijvoorbeeld een excursie, een feest, de eerste schooldag na de vakantie, de sinterklaasviering en andere vieringen op school.

Themahoeken

De meeste scholen kennen in de kleutergroepen (groep 1 en 2) themahoeken waarin groepjes kinderen samenspeelen, zoals de poppenhoek, de tekenhoek, de bouwhoek, de timmerhoek en de verfhoek. Dit heeft tot gevolg dat kinderen veel door elkaar lopen. Ze hebben geen eigen tafeltje, geen eigen plek in de klas. Bovendien doen alle kinderen verschillende dingen. Hoogsensitieve kinderen kunnen daardoor een probleem krijgen met de ordening en hierdoor de nodige houvast missen. Eén keer is niet erg. Maar iedere dag opnieuw houvast missen heeft duidelijk een negatief effect. De gevolgen hangen samen met de verschillende karakters van kinderen; ze kunnen angstig en teruggetrokken zijn, heel druk, sterk controlerend richting andere kinderen, erg moe, niet naar school willen, maar ook lichamelijke klachten krijgen, zoals hoofden buikpijn.

Voordat problemen door gebrek aan ordening ontstaan geeft een kind vaak al duidelijke signalen af, zoals: *Dichtbij de leerkracht willen blijven, niet van de plek af willen, regelmatig huilen omdat het niet naast een bepaald kind wil zitten, regelmatig een activiteit kiezen die aan een tafeltje gedaan kan worden, geen activiteit kunnen kiezen, veel alleen willen spelen, 's ochtends geen afscheid willen nemen van de ouder(s) en regelmatig bij de leerkracht op schoot willen zitten.*

Behalve de eerder genoemde problemen met de thema- hoeken kunnen hoogsensitieve kinderen ook moeite hebben met de gymles en spelen op het

schoolplein. Hier lopen veel kinderen ongeordend door elkaar heen.

De meeste hoogsensitieve kinderen zijn gebaat bij een onderwijsvorm, waarin niet hun leerprestaties centraal staan, maar hun ontwikkeling tot een gelukkig en zelfstandig mens. Ook zijn hoogsensitieve kinderen beelddenkers. Hun denken is niet alleen beeldend, het is ook nog eens intuïtief en associatief.

Vroegere generaties dachten veel meer in woorden, logisch, abstract en samenhangend. Hoogsensitieve



kinderen zien innerlijk echter in een razend tempo beelden aan zich voorbijgaan. Het ene beeld roept daarbij als vanzelf het andere op, ofwel ze gaan associatief van beeld naar beeld. Ze denken dus niet zozeer logisch, maar vooral associatief. Dat heeft ook bepaalde gevolgen: hoogsensitieve kinderen denken sneller dan vorige generaties. Per seconde kun je twee tot vijf woorden den-

ken, maar in diezelfde seconde kun je wel 32 beelden voorbij laten gaan. Je zou kunnen zeggen dat bij deze kinderen het denken versneld is. Een versnelling die soms ook letterlijk te horen is, ze kunnen nogal over hun woorden struikelen.

Opvallend veel kinderen laten tegenwoordig op school gedragsproblemen zien. Lang niet alle kinderen voelen zich in ons onderwijssysteem veilig. Zo worden hun eigen interesses en sterke kanten niet altijd erkend. In het onderwijs wordt er nog steeds te veel van uitgegaan dat van buitenaf bepaald moet worden welke kennis en vaardigheden kinderen moeten beheersen. Het opnemen en reproduceren van kennis wordt echter door steeds meer kinderen als zinloos ervaren, het is voor hun los zand. Wat ze leren dient voor hen zinvol te zijn, ze moeten kunnen begrijpen waarom het nodig is dat ze iets leren en leerstof en vaardigheden dienen aan te sluiten bij hun innerlijke interesses. Als dat niet lukt is de aandacht en de motivatie van het kind snel verloren. De innerlijke interesse van een kind is het beste uitgangspunt om te leren. Hoe kunnen kinderen tot leren komen als ze geen idee hebben waarvoor het nodig is dat ze leren lezen en schrijven? In diverse onderwijs-systemen zoals bijvoorbeeld het ervaringsgericht en het adaptief onderwijs staat die zinvolle context wel

centraal. Plezier in het leren houdt altijd verband met aangesproken worden op zaken die je interesseren.

Veiligheid

Werken met hoogsensitieve kinderen is verwant aan werken aan onszelf. Veiligheid is heel erg belangrijk, alle kinderen moeten zich veilig voelen om zichzelf ten volle te kunnen onderzoeken en om tot ontwikkeling te komen. Voor hoogsensitieve kinderen betekent veiligheid dat het in orde is om dingen anders te doen. Het beste wat we voor kinderen en onszelf kunnen doen is iedereen deze ruimte geven. Kinderen die werken vanuit een veilige en stevige basis van vertrouwen kunnen wederkerigheid en verbondenheid met anderen opbouwen.

In het Verdrag inzake de Rechten van het Kind staat in artikel 29, lid 1a, dat ‘het onderwijs van het kind gericht dient te zijn op de zo volledig mogelijke ontplooiing van de persoonlijkheid, talenten, en geestelijke vermogens van het kind.’ Op dit moment is dat, alle pogingen hiertoe ten spijt, niet altijd het geval. Vaak moeten kinderen al op jonge leeftijd volgens een model of methode werken, dat niet bij hun past. Kinderen ontwikkelen hierdoor geen gevoel van bekwaamheid of competentie. Ze worden zich steeds meer bewust van zichzelf en zullen er steeds vaker voor kiezen van school af te gaan zolang het onderwijs gehandhaafd blijft dat voorbijgaat aan interesses, sterke kanten en groeibehoeften van het kind. Vroegtijdig van school gaan betekent geen reguliere opleiding en geen diploma, met alle gevolgen van dien. De omloopsnelheid van kennis wordt steeds korter, voor wetenschappelijke kennis is dit momenteel nog maar vijf jaar! Kennis is dus snel achterhaald.

Soms zie je dat kinderen aan het begin van de pubertijd al therapiemoe zijn. Ze zijn dan al bij zoveel hulpverleners geweest, regulier en alternatief, die hen niet hebben kunnen helpen, dat ze het helemaal zat zijn. In veel gevallen zoeken ze de oorzaak hiervan bij zichzelf. Er zijn talloze jongeren die van zichzelf de overtuiging hebben dat ze nergens voor deugen en dat ze hopeloze gevallen zijn.

Ten onrechte natuurlijk, geen enkel mens is een hopeloos geval en ieder mens heeft zijn kwaliteiten. Bij de hulp van deze kinderen zou dat een uitgangspunt moeten zijn. De kwaliteiten in plaats van de problemen als uitgangspunt nemen. De problemen worden zo minder groot, omdat de focus heel ergens anders komt te liggen.

Hoogbegaafdheid in relatie tot hoogsensitiviteit

Lange tijd werd hoogbegaafdheid vooral gedefinieerd in termen van cognitieve intelligentie. Een kind gold als hoogbegaafd wanneer het een hoog IQ (130 en hoger) had en sterk gemotiveerd was tot het leveren van prestaties. En nog steeds bestaat bij veel leerkrachten, leerlingen en studenten het idee dat een hoogbegaafd kind sociaal een tikkeltje vreemd is en altijd met de neus in de boeken zit, iemand die naar het gymnasium gaat en voor alle vakken negens en tiens haalt.

Toen Elaine N. Aron onderzoek deed onder hoogbegaafden ontdekte zij dat velen erg gevoelig waren. Door die hoge gevoeligheid bleken zij vaak eerder creatief dan prestatiegericht. Een creativiteit die bij velen, zo ontdekte Aron, moeizaam tot uitdrukking komt omdat zij overweldigd werden door indrukken en emoties. Aron besloot vervolgens met name die emotionele kant uit te lichten, wat onder meer resulteerde in de term ‘hoogsensitiviteit’ en haar boeken.

Inmiddels is er veel veranderd rond de definiëring en interpretatie van hoogbegaafdheid. Kinderpsycholoog dr. John Irvine bracht een duidelijk onderscheid aan tussen hoogintelligente en hoogbegaafde leerlingen. Hoogintelligente leerling: *is ervaren in het van buiten leren, is oplettend in de klas, houdt van logica en heeft goede ideeën, werkt hard, presteert bovengemiddeld, leert gemakkelijk en houdt van school.*

De hoogbegaafde leerling: *heeft altijd vragen en is zeer nieuwsgierig, houdt van complexiteit, probeert vooral veel uit, stelt alles ter discussie, presteert vaak gemiddeld of zelfs beneden gemiddeld, is vaak een eenling, laat sterke gevoelens en opinies zien, leidt antwoorden af uit de context, is hoogst zelfkritisch en houdt van leren.*

Dat hoogbegaafdheid meer is dan het leveren van uitstekende prestaties blijkt ook uit de Delphi-definiëring (2008): *“Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Hij/zij is autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, die intens leeft. Hij of zij schept plezier in creëren.”*

Velen erkennen inmiddels dat hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit vaak samengaan. De kwaliteiten van hoogbegaafde/hoogsensitieve kinderen zijn onder meer: *een grote sociale opmerkzaamheid, groot empathisch vermogen, creatief, oplossingsgericht en autonomie.*

Valkuilen

Mogelijke valkuilen voor deze kinderen zijn: *hun talloze angstgedachten, hun neiging om niet te willen opvallen en niet anders te willen zijn (waardoor ze vaak onderpresteren), hun grote behoefte aan een goede 'sfeer' in de klas (waardoor ze grote moeite met een enigszins strenge leerkracht kunnen hebben en niet naar school willen) en hun beeldende wijze van informatieverwerking (waardoor ze niet vanzelfsprekend volgordelijk en gestructureerd werken, en snel achter kunnen raken met de lesstof).*

Hoogsensitieve hoogbegaafde kinderen hebben een levendige verbeelding en vaak een visuele manier van informatieverwerking. Ze zoeken graag uitdaging in het creatief toepassen van kennis en vaardigheden, met een sterke voorkeur voor een sociale context. Filosoferen spreekt hen erg aan, zeker als ze uitvoerig kunnen nadenken over mensen en hun gedrag, over natuur en biologie of over sociale vraagstukken. Ook hebben zij lesstof nodig die 'leeft'. Hoogsensitieve hoogbegaafde kinderen zijn snel uitgekeken op een volgordelijke, methodische aanpak, zoals bijvoorbeeld het leren van een taal via een lesboek met geluidsbandjes. Liever willen zij geïnspireerd worden door een 'native speaker' en zich samen met andere kinderen via rollenspellen een taal eigen maken.

Hoogsensitieve hoogbegaafde kinderen vallen liever niet op in de klas. Plotseling een beurt krijgen, in het middelpunt van de belangstelling staan, of een moeilijke opdracht krijgen zonder gerichte uitleg, voelt al snel overweldigend. De omgeving wordt dan onveilig en de kans is groot dat het kind dichtklapt, faalangstig wordt en op den duur gaat onderpresteren. Ook kan dit bij het kind teruggetrokken of juist druk gedrag, huilbuien en woedeaanvallen veroorzaken, waarmee het kind zijn gevoeligheid toont. De houding van de leerkracht en de klasgenoten is bepalend voor de geborgenheid die het kind ervaart in de klas. Bij een leerkracht die plotseling boos uitvalt, ongeduldig is en controlerend, of kinderen die gekke en kwetsende opmerkingen maken, zal een

hoogsensitief kind zich zeer onveilig voelen. Zoals eerder ook al is aangegeven is het heel belangrijk om de gevoeligheid van een kind serieus te nemen. Hoogsensitiviteit is geen emotionele zwakte of een vorm van extreme verlegenheid. Het is een karaktereigenschap, waarmee kinderen de kwaliteit in zich dragen om de omgeving scherpzinnig waar te nemen en diep over dingen na te denken. Deze kinderen voelen zich het meest op hun gemak bij volwassenen die rustig en oprecht met hen omgaan. Dan durven ze zichzelf te zijn en blijken het spontane en communicatieve kinderen, die veel te vertellen hebben.



Een moeder vertelt: *“Je bent ouder van een peutertje van ongeveer twee jaar. Een heel blij kind dat veel jonger dan gebruikelijk, zijn eerste woordjes zegt. Je bent best trots op deze snelle ontwikkeling van je kindje. Bij het ontbijt staat een pak hagelslag op tafel en je kind vraagt wat daar staat. En dan bedoelt hij niet het pak; hij wijst naar de letters. Wat doe je dan als ou-*

der? Je geeft natuurlijk antwoord. Dergelijke vragen komen steeds vaker, aan de hand van de krant, een tijdschrift, een pak yoghurt of een straatnaambord. En steeds geef je antwoord. Waarom niet? Het is toch heel normaal dat je op de vraag van je kind ingaat?

Dan is je kind een paar maanden ouder en merk je opeens dat het een eenvoudig boekje leest. Kennelijk is hij al die lettertjes die hij inmiddels kent gaan combineren tot woordjes. Nu slaat ineens de schrik toe, want een kind van die leeftijd hoort toch nog niet te lezen? Je spreekt je zorgen uit bij familie en vrienden. Het antwoord? Dat luidt maar al te vaak dat je je kind niet zo moet pushen, dat je niet al zijn vragen moet beantwoorden en dat je je kind gewoon in de zandbak moet zetten.

Datzelfde kind een paar jaar later. Hij is vier jaar geworden en mag eindelijk naar de basisschool. De peuterspeelzaal is hij al lang ontgroeid; hij verveelde zich en was uitgekeken op de andere kinderen. Eindelijk mag hij naar school en mag hij gaan leren. Zoveel heeft hij wel opgevangen van oudere kinderen in zijn omgeving: op school ga je leren. Taal, rekenen, lezen, spannende dingen. De teleurstelling die

eerste dag is groot, want hij moet de zandbak of de waterhoek in, plakken, prikken, knippen en kleuren. Maar ja, misschien morgen... Dat duurt een week en dan wil het kind niet meer naar school. Hij huilt 's morgens en klaagt over buikpijn.

Je gaat als ouders maar eens praten met de juf. Je vertelt heel voorzichtig dat je kind boeken van Roald Dahl leest. Je vertelt iets over de verwachtingen van je kind. Dat hij zich had voorbereid op uitdagende dingen en dat school in de praktijk voor hem neerkomt op een soort bezigheidstherapie. De juf kijkt je heel verbaasd aan: hij doet leuk mee en lijkt het prima naar zijn zin te hebben. Maar lezen? Nee, dat ga je pas doen als je in groep 3 zit. De kleuterklas is om te spelen, ze moeten nog lang genoeg leren.

Maar goed, omdat de ouders zo aandringen zal ze morgen wel eens kijken of het kind kan lezen.

En inderdaad... Ze haalt een boekje uit groep 3 en vraagt het kind daar een stukje uit te lezen. Het kind pakt het boek, kijkt er eens in en zegt dat hij niet kan lezen. Zie je wel, denkt de juf, die ouders hebben ongelijk. Maar wat is er werkelijk aan de hand? Het kind zit al een paar weken op school en heeft de andere kinderen gezien. Die kinderen lezen niet, die maken krastekeningen, die vinden de zandbak leuk en de juf geeft ze steeds complimentjes. Kennelijk is het dus niet de gewoonte dat je leest en je wilt dolgraag bij de groep horen, ook al vind je eigenlijk dat ze maar 'kinderachtig' doen. Dus zeg je tegen de juf dat je niet kunt lezen. Dan val je tenminste niet op. Bovendien heb je best in de gaten dat de juf toch niet gelooft dat je wél kunt lezen. Dus voortaan maak je thuis mooie tekeningen en lees je thuis je boeken. Op school pas je je aan, je leest niet, en je maakt krastekeningen, net als de andere kinderen. Je voelt je doodongelukkig, je wordt steeds vaker ziek en van dat blije tweejarige peutertje is niets meer over. Maar ja... je moet naar school, dat is verplicht.

Je kunt je voorstellen hoe het met dit kind verder gaat. Als ze zes, zeven, acht jaar zijn, zien ze het leven niet meer zitten. Want leven is niet leuk. Het grootste deel van de dag verveel je je dood. De andere kinderen vinden je maar raar. Je wordt steeds gepest. Je hoort er niet bij.

Je hebt als kind twee mogelijkheden: je past je aan en probeert onder te duiken in de groep, in een poging om niet op te vallen. Of je komt in opstand, slaat van je af en wordt agressief.

Het eerste soort kinderen valt inderdaad niet meer op. En de signalen van de ouders? Ach, op school zie je niets van de problemen. Voor het tweede soort

wordt hulp ingeroepen, want met dergelijke kinderen is duidelijk iets mis. En daar sta je dan als ouders. In een wereld vol onbegrip. Met een doodongelukkig kind. Ja, dan had je dat kind maar niet zo moeten pushen. Stuur hem maar naar buiten als hij weer zit te lezen. Kinderen van die leeftijd horen buiten te spelen! En laat hem maar gewoon om zeven uur naar bed gaan, dat is normaal op die leeftijd! Dan kun je praten wat je wilt. Dat je kind op school te kort komt en thuis zijn leershonger wil stillen. Dat je kind veel energie heeft en gewoon nog niet moe is. Hij heeft nu eenmaal veel minder slaap nodig dan de andere kinderen. Ik heb het zelf meegemaakt. Ik ben nu ruim tien jaar verder en hoor nog dagelijks dezelfde verhalen in allerlei variaties. Nog steeds voel ik dezelfde pijn van toen, pijn die andere ouders ook weer moeten doorstaan. Wanneer komt er eindelijk begrip voor deze kinderen en hun ouders?"

Opvoeding

Naast het onderwijs is het belangrijk je bewust te zijn van de opvoeding die je als ouders geeft. Hoog-sensitieve kinderen hebben steeds minder boodschap aan onze overtuigingen aangaande de werkelijkheid. Voor hen is hoe iets voelt het belangrijkste. Beslissingen worden in het hart en niet in het hoofd genomen. Het bewustzijn van hoogsensitieve kinderen is zodanig dat ze de wereld, zonder waardeoordeel, precies kunnen accepteren zoals deze is en ze op deze manier volkomen vrij zijn in het maken van keuzes die bij hen passen.

Voelt iets goed, dan doen ze het, voelt iets niet goed dan doen ze het niet. Er zijn kinderen die dit vol weten te houden, al staat de wereld om hen heen op zijn kop. Ze blijven zichzelf, tegen de wensen en verwachtingen van hun omgeving in. We kunnen het beschouwen als een nadeel van onze hedendaagse maatschappij en de weerstand van kinderen zien als maling hebben aan gezag en autoriteit. We kunnen het echter ook ervaren als een duidelijk signaal dat kinderen zich meer bewust zijn van zichzelf en dus hun eigen keuzes willen maken. In het laatste geval geven we kinderen de ruimte om zich te uiten. Als we ze vragen om zich aan te passen aan het bestaande systeem, dan heeft dit vele consequenties.

Zo neemt het aantal kinderen dat geen respect voor anderen en andermans bezittingen heeft hand over hand toe. Toch zou je juist van kinderen met een hoger bewustzijn anders verwachten. Maar wat mogen we van kinderen verwachten als ze geen zelfrespect en waardering krijgen voor wie ze zelf zijn? Als je

als kind vanuit je omgeving de boodschap krijgt dat je niet deugd omdat je je niet aan wilt passen, dan ga je op een gegeven moment dat gedrag ook laten zien. Kinderen die niet zichzelf mogen zijn, zetten zich af tegen hun omgeving. Als een mens geaccepteerd is zoals hij is, wil hij ook naar je luisteren.

Handreikingen

Hier volgen een aantal handreikingen die bij (hoog-sensatieve) kinderen van belang kunnen zijn:

1. Dwing als opvoeder niet, geef je kind de ruimte en de tijd om zijn eigen weg te volgen.

Hij zal de stappen die hij nodig heeft voor zijn ontwikkeling op zijn eigen moment nemen (dat kan heel vroeg, maar evengoed veel later zijn dan bij andere kinderen). Nieuwe situaties of een nieuwe omgeving benadert hij op zijn eigen wijze, bijvoorbeeld door toe te kijken en waar te nemen (en dat kan gemakkelijk maanden duren).

2. Neem angsten serieus, ook al lijken ze nog zo onbeduidend of irreëel.

Laat je kind erover vertellen terwijl jij luistert, praat er samen over of bedenk speelse oplossingen. Lachen, ongeduld, boosheid of voor schut zetten zal het kind veel stress geven en tot schaamte leiden of het gevoel afgewezen te worden.

3. Accepteer de innerlijke wijsheid van je kind.

Hij weet zelf wat hij nodig heeft om zijn levenservaringen op te doen. Hij weet ook waar hij niet hoeft te zijn. Ga je bijvoorbeeld toch met je kind naar een spelletjesmiddag waar hij pertinent niet heen wil, dan zal die situatie op wat voor manier dan ook absoluut niet bij hem blijken te passen. "Ik zei het toch?", laat hij je dan achteraf weten.

4. Vermijd strenge straffen en emotionele uitvallen.

Waar de meeste kinderen gemakkelijk over een gemaakte fout heenstappen kunnen hoogsensatieve kinderen hier erg door van slag raken. Een korte, rustige en duidelijke uitleg is daarom al voldoende om hen te wijzen op ongewenst gedrag. Bovendien komen straf en heftige emoties diep bij deze kinderen binnen, en kunnen leiden tot schuldgevoelens en faalangst.

5. Breng regelmaat aan in dag- en weekindeling.

Regelmaat biedt houvast en leert een kind dat de wereld te vertrouwen is.

6. Geef gerichte opdrachten.

Als je zegt: "Ruim je spullen op", dan is de kans groot dat je kind tien minuten later nog niets heeft gedaan. Niet omdat hij je autoriteit op de proef wil stellen, maar omdat hij niet in staat is zelf structuur in die opdracht aan te brengen. Zeg liever "Doe jij de potloden in de doos", en je zult zien dat het opruimen veel beter gaat.

7. Grenzen stellen

Kinderen hebben grenzen nodig om zich te kunnen oriënteren. Hoogsensatieve kinderen zijn vaak zo sterk verbonden met de wereld om hen heen dat ze er te veel in dreigen op te gaan. Ze hebben grenzen nodig om houvast te ervaren en een eigen identiteit te ontdekken. Door van een begripjende maar standvastige volwassene te leren wat aanvaardbaar is kunnen ze gevoel van eigenwaarde ontwikkelen, moed om uitdagingen aan te gaan en vertrouwen krijgen in hun eigen mogelijkheden. Dan leren ze een individu te zijn met eigen behoeften en talenten, te midden van de wereld waarmee ze zich zo verbonden voelen.

Hoogsensatieve kinderen kun je ook grenzen stellen zonder hen in emotioneel en zintuiglijk opzicht te overweldigen. Enkele suggesties:

Praat rustig en gebruik weinig woorden.

Je kind aankijken en 'nee' zeggen zal vaak al voldoende zijn.

Let op je woordgebruik

Kinderen gaan, vooral als ze jong zijn, over het algemeen af op de essentie van een zin, die wordt bepaald door het werkwoord of zelfstandig naamwoord. Zet je het woordje 'niet' erbij dan blijft de essentie hetzelfde voor je kind, terwijl jij er het tegendeel mee bedoelt. Intuïtieve en hoogsensatieve kinderen zijn erg opmerkzaam en gericht op de kern van zaken, dus ook van zinnen. Probeer bij het stellen van grenzen ontkenningen in zinnen te vermijden om de essentie van je boodschap duidelijk weer te geven.

In plaats van: "Niet aankomen", liever: "Dat moet blijven staan" of in plaats van: "Niet op de stoel staan", liever: "Op de stoel gaan zitten."

Geef je kind daarbij zelf de verantwoordelijkheid om een ongewenste situatie te beëindigen. Komt je





kind bijvoorbeeld aan een kostbaar voorwerp dan zeg je rustig zijn naam om zijn aandacht te trekken. Op het moment dat hij je aankijkt zeg je: “Dat moet blijven staan”. Vervolgens wacht je af wat je kind doet. Blijft hij het voorwerp aanraken dan herhaal je je woorden. Eventueel benadruk je ze door naar hem toe te gaan, door je knieën te zakken en hem kalm maar vastberaden aan te kijken. Je herhaalt je woorden nog eens en wacht net zo lang tot hij het voorwerp zelf loslaat of met rust laat.

Roeping

Veel mensen, maar zeker hoogsensitieve personen, vragen zich vaak af wat hun roeping is. Vervolgens gaan ze nadenken over wat dat zou kunnen zijn. In dat denken schuilt de valkuil. Je roeping ligt namelijk in een diepere laag van jezelf, je ziel. En die laat zich niet snel aanspreken door het denken. Je ziel laat zich vooral aanspreken door intuïtie en door je gevoel. Je zult er dus intuïtief achter moeten komen wat je roeping is. Je zou jezelf de vraag kunnen stellen wat je het liefste zou willen doen, als alles mogelijk was, als je niet gehinderd zou zijn door (gebrek aan) opleiding, werkervaring, geld, leeftijd etc.? Een mooie vraag is ook, wat je zou doen als je 25 miljoen had en nooit meer hoefde te werken? Hoe zou je je leven dan invullen? Andere behulpzame vragen zijn: Wat vond je vroeger als kind leuk om te doen? Wat wilde je toen worden en waarom? Waar word je blij van, wat geeft je een goed gevoel, welke activiteiten geven je energie?

In de antwoorden die bovenkomen zitten vaak aanwijzingen die iets zeggen over je roeping. Probeer daarin vooral te voelen wat het met je doet.

Wensen

Overigens is het ook zo, dat niet iedereen een vastomlijnd doel heeft. Je roeping kan ook zijn om vader of moeder te worden. Of verre reizen te maken en de wereld te leren kennen. Soms sluimert er wel een wens diep van binnen, maar denk je dat het niet kan, of dat je niet goed genoeg bent. Als je op je veertigste nog profvoetballer wilt worden, is dat niet realistisch. Meestal blijkt echter, dat mensen geen irreële wensen hebben. Wat zij wensen is iets wat zij in potentie ook in zich hebben. Als je eenmaal een idee hebt welke kant je uit zou willen, kan het zijn dat hiervoor nog het een en ander nodig is. Dit kan een cursus of opleiding zijn, maar ook meer zelfvertrouwen, of de juiste contacten. Op dit punt is het belangrijk om terug te keren naar het NU. Kijk wat je NU kunt doen, om over een tijd te zijn waar je wilt en te kunnen doen wat je wilt doen. Als je de hele reis in één stap wilt nemen, schrikt het je af. Het lijkt bijna onbereikbaar. Maar stap voor stap kom je er vanzelf. Kijk dus vooral naar de eerste stap. Ook hier kan je intuïtie je helpen, want je intuïtie werkt in het hier en het nu. Vaak betekent het gehoor geven aan je roeping of je innerlijke stem, dat je uit je ‘comfortzone’ moet komen. Je moet misschien nieuwe dingen leren, je in een nieuwe omgeving begeven. Dit kan eng zijn. Mensen hebben namelijk de neiging vast te houden aan wat vertrouwd is, zelfs als dit is wat ze eigenlijk niet willen! Houd dit in gedachten, en bedenk dat wat nu nog nieuw voor je is, straks vanzelf ook ‘vertrouwd’ aan zal voelen.

Laat je dus niet weerhouden door angst. Zet gewoon die eerste stap, en kijk waar die je brengt! Je hebt altijd de vrijheid om weer bij te sturen.

Paranormale vermogens

Vaak wordt gedacht dat hoogsensitieve kinderen zich grotendeels met hun paranormale ervaringen onderscheiden van vroegere generaties en dat ze dus paranormaal begaafd zijn. Ouders en verzorgers weten vaak niet hoe ze hiermee om moeten gaan. Een groot misverstand zit in het woord zelf 'para' normaal. We kunnen beter spreken van buitenzintuiglijke ervaringen. Iedereen heeft namelijk buitenzintuiglijke ervaringen. Voor baby's is dat zelfs de enige manier om met de omgeving in contact te komen. Alle baby's zijn intuïtief met hun ouders verbonden. Ook oudere kinderen, tieners en volwassenen hebben buitenzintuiglijke ervaringen. We lopen allemaal wel eens naar de telefoon om iemand te bellen die ons op datzelfde moment belt. Of we zetten wel eens tegelijkertijd hetzelfde lied in. Er zijn talloze voorbeelden die duidelijk maken dat buitenzintuiglijke ervaringen in ons dagelijkse leven een gewone rol spelen. Soms dreigt er gevaar en worden we op een buitenzintuiglijke manier door ons onderbewuste gewaarschuwd.

Vroeger was het heel normaal dat een kind na een jaar of zeven zich meer en meer afsloot voor buitenzintuiglijke ervaringen en zich meer ging richten op de zintuiglijke werkelijkheid. Hoogsensitieve mensen kunnen deze vermogens hun hele leven houden. Ze integreren deze ervaringen op een hele vanzelfsprekende manier in het dagelijkse leven. Deze indrukken kunnen uit zowel de materiële als de energetische wereld komen. Het past in deze tijd dat de ervaringen een meer spiritueel karakter hebben, ze geven inzicht in de wijze waarop alles met elkaar verbonden is. Voor de meeste hoogsensitieve kinderen zijn deze ervaringen net zo normaal als horen en zien. Wanneer volwassenen deze vermogens afwijzen, of kinderen op een voetstuk plaatsen, kan dat negatief op het kind uitwerken. Buitenzintuiglijke ervaringen, komen zonder tussenkomst van de fysieke zintuigen tot stand. Ze vinden hun oorsprong in de uitwisseling van energie tussen de mens en zijn omgeving. Zo vertalen we afhankelijk van onze persoonlijke voorkeuren deze energie naar geluiden, beelden, geuren, kleuren, smaken, gevoelens of een direct weten. De zintuigen worden geprikkeld door middel van energieoverdracht. Je ruikt gevaar, je hoort in je hoofd een stem, je proeft



liefde, je ziet door middel van beelden in je hoofd wat er gaat gebeuren, reeds gebeurd is of op dat moment gebeurt.

Een moeder vertelt: *“Pauls oma, die in januari overleden was en een hele sterke band met hem had, heeft hem tijdens de daaropvolgende zomervakantie behoed voor de verdrinking. Paul (toen 4 jaar) zat met zijn vader in een rubberen bootje op een prachtig groot bergmeer aan een camping in Frankrijk.*

In het eerste gedeelte van het meer kon je, (ongeveer vijftig meter) door het water naar de rotsen aan de overkant lopen. Het water kwam bij volwassenen tot aan de knieën. Dit hadden we al een paar keer uitgeprobeerd. Die bewuste dag zat Paul weer met zijn vader in het bootje. Zijn vader zei tegen hem dat hij vanaf de boot zo in het water kon stappen, omdat het water ondiep was. Paul keek naar het water en zei tegen zijn vader dat oma Miem tegen hem zei dat hij niet het water in moest gaan. Zijn vader wilde hem laten zien dat het water ondiep was en stapte uit het bootje en ging vervolgens kopje onder. Het bleek zo diep dat zelfs hij niet kon blijven staan, hij voelde de bodem niet onder zijn voeten...”

Psychokinese

Bij paranormale beweging of psychokinese komt beweging tot stand zonder spierkracht of mechanische hulp. Deze wordt meestal veroorzaakt door jongeren in de tienerleeftijd met veel innerlijke spanningen. Wanneer een tiener zich niet uit, kan zich energie in het lichaam samenballen. Dit wordt op een gegeven moment met kracht uit het energieveld gesmeten en beïnvloed vervolgens de omgeving. Bij psychokinese is er in veel gevallen sprake van een uit de hand gelopen energetische kracht in het kind zelf. Onder de buitenzintuiglijke ervaringen rekenen we ook de ervaringen van vorige levens, waarover kinderen vaak heel spotaan vertellen, dan melden ze “eens groot te zijn geweest in een ander land” of ze vertellen hun vader of moeder “dat we vroeger met elkaar getrouwd waren”. Buitenzintuiglijke ervaringen zeggen altijd iets over de belevingswereld van de mensen die deze ervaringen hebben. De inhoud maakt duidelijk waar hun kwaliteiten liggen en op welke gebieden ze ondersteuning nodig hebben. Weliswaar moet je soms diep graven om achter de betekenis te

komen, maar er is wel degelijk een relatie tussen de inhoud van de ervaring en degene die deze ervaring heeft. Dit betekent dat je veel kunt leren als je de buitenzintuiglijke ervaringen gaat begrijpen.

Nicole vertelt: *“Tijdens een hondentraining werd ik ineens onwel. Ik had het gevoel dat ik flauw ging vallen, terwijl ik niet ziek was en ook niets oder de leden had. Nadat ik even ben gaan zitten, ging het weer beter met me. De rest van de dag heb ik nergens meer last van gehad en dacht ik niet meer aan het voorval. Totdat ik een dag later hoorde dat op het tijdstip dat ik bijna flauwviel een goede vriendin van me is gestorven”*

Drie factoren

Er zijn drie factoren die de inhoud van buitenzintuiglijke ervaringen bepalen. Ze hebben altijd te maken de persoon in kwestie:

1. Je geeft zelf vorm aan energie door je gedachten en handelingen

Hoogsensitieve personen staan op energetisch niveau constant in wisselwerking met de ziel en het universum. In deze uitwisseling vindt overdracht van informatie plaats. Wat vanuit de mens in het universum vorm krijgt worden ‘gedachtenvormen’ genoemd. Zolang een gedachtenvorm in stand wordt gehouden, blijft deze in de energetische werkelijkheid bestaan en is hij zichtbaar voor de mens die hem zelf heeft gecreëerd en voor anderen die hier gevoelig voor zijn. Als er geen energie meer in een gedachtvorm gestoken wordt, lost de vorm op en vervalt deze weer tot omgevormde energie. Mensen creëren de hele dag gedachtenvormen, deze kunnen positief maar ook negatief zijn.

2. Je trekt de energie aan die bij je past

Mensen kunnen ook gedachtenvormen of energieën van anderen aantrekken. Wat ze aantrekken heeft alles te maken met wie ze zelf zijn. Kinderen die zich heel veilig voelen en zelfverzekerd zijn, zullen andere buitenzintuiglijke ervaringen hebben dan kinderen die ergens bang voor zijn.

3. Je vertaalt je eigen ervaringen

Vraag drie ooggetuigen van eenzelfde gebeurtenis wat ze hebben gezien en ieder heeft zijn eigen verhaal. Iedere emotie en overtuiging kleurt de ‘vertaling’ van wat je ervaart. Buitenzintuiglijke informatie wordt gemakkelijk beschouwd als neutraal of zuiver, maar dat is het niet altijd. De interpretatie van de ervaringen is afhankelijk van de persoon die ze krijgt. Zo zijn er mensen met buitenzintuiglijke ervaringen die anderen oprecht willen helpen, maar in feite bezig zijn met hun eigen problematiek. Terwijl ze zelf nog last hebben van bijvoorbeeld een onverwerkte

echtscheiding, proberen ze mensen met echtscheidingsproblemen te helpen. Specifieke problematiek maakt iemand gevoelig voor bepaalde signalen. Wat mensen met buitenzintuiglijke ervaringen zeggen is dus niet betrouwbaar omdat de informatie buitenzintuiglijk verkregen is. Er gaat veel zelfonderzoek aan vooraf voordat iemand werkelijk ‘helder’ kan zien, voelen, spreken, proeven, ruiken of weten. Het vereist veel zelfinzicht, zodat je rekening met je eigen emoties, persoonlijke overtuigingen, blokkades etcetera, kunt houden. Hoe meer zicht je hier op hebt en hoe beter je dit van jezelf kunt accepteren, des te meer rekening je er mee kunt houden en des te helderder en zuiverder je waarnemingen zullen zijn.

De vertaling van jonge (onbeschadigde) kinderen is over het algemeen zuiverder dan die van volwassenen. Volwassenen hebben allerlei waarden, normen en overtuigingen van waaruit ze reageren. Kleine kinderen hebben dit probleem meestal nog niet. Het enige waar zij tegenaan lopen is dat ze vaak de verbale vaardigheid missen om duidelijk te maken wat ze precies ervaren. Ze hebben de ervaringen dan wel, maar je hoort ze er nooit over praten, omdat ze er de woorden niet voor kunnen vinden. Daarbij is het voor menig volwassene zelfs moeilijk om uit te leggen. Hoe leg je aan iemand die nog nooit op de top van een berg is geweest uit, hoe het uitzicht is? Het blijft altijd een flauwe afspiegeling van de werkelijkheid.

Stabiel

De meeste kinderen kunnen heel vanzelfsprekend met hun buitenzintuiglijke ervaringen omgaan. Ze integreren hun ervaringen in hun leven en hebben hier geen hulp bij nodig. Soms hebben kinderen echter wel hulp nodig. Sommige kinderen ervaren hun buitenzintuiglijke ervaringen zelfs als bedreigend, minder leuk of beangstigend. Een moeder vertelt: *“Jasmin was als kind altijd heel bang in het donker en sliep daarom altijd met een nachtlampje aan. Op een avond ging ik naar boven omdat ze heel hard aan het huilen was, ze zei dat ze heel erg bang was in haar kamer. Na wat aandringen vertelde ze, dat ze al heel lang voelde dat iemand in een bepaalde hoek van haar bed aanwezig was. Daar klom ze altijd heel snel langs. Die avond had ze een kind in haar kamer zien spelen. Ze dacht dat het haar jongere zusje was en was verbaasd dat ze zo laat nog aan het spelen was. Toen ze in het bed van haar zusje keek schrok ze heel erg, haar zusje lag gewoon te slapen. Het spelende kind was niet haar zusje, maar een ander kind. Hierop begon Jasmin heel hard te huilen en kwam*

haar moeder naar haar kamer. Het kindje verdween. Jasmin heeft toen met behulp van haar moeder duidelijk uitgesproken dat ze de aanwezigheid van 'anderen' voorlopig niet meer wilde voelen of zien. Hierna heeft ze deze, voor haar zeer beangstigende, ervaringen niet meer gehad."

Bescherming

Op welke manier het kind zich het beste kan beschermen, verschilt uiteraard van kind tot kind. Het ene kind vindt kracht in een geur, een geluid of een emotie, zoals boosheid, kracht of vastberadenheid. Er zijn ook kinderen die een bepaald symbool kiezen, het beeld van een zwaard, een ridder of een wapen. In gedachten maken ze zich hier een voorstelling van en hieraan ontlenuen ze kracht op het moment dat het nodig is om 'nee' te zeggen tegen de indrukken die ze op dat moment niet willen ervaren. Ook bepaalde rituelen kunnen kinderen helpen om kracht te krijgen of om zich te beschermen van ongewenste indrukken vanuit de omgeving. Sommige kinderen trekken in gedachten een trui of vest met een rits aan. Op het moment dat de rits helemaal dicht is, voelen ze zichzelf helemaal beschermd en kunnen ze hun aandacht richten op wat voor hun belangrijk is. Er zijn ook kinderen die zichzelf in het licht zetten, of een muur van licht tussen zichzelf en de ander zetten. Alles is mogelijk, zolang het maar past bij het kind. Ouders kunnen hun kinderen hierin heel goed ondersteunen. Nogmaals, kinderen die geen problemen hebben met hun ervaringen, hebben ook geen hulp nodig. Maar als ze bang worden van hun buitenzintuiglijke ervaringen of hiervan in verwarring raken, hebben ze wel hulp nodig. Niet alle kinderen vinden hun buitenzintuiglijke ervaringen normaal, soms weten ze niet goed wat hun overkomt en hebben ze iemand nodig die hier met hun over kan praten.

Het zien van kleurvelden of aura's rondom mensen, komt van alle mogelijke buitenzintuiglijke ervaringen die kinderen kunnen hebben, waarschijnlijk het meest voor. Als kinderen hiervan in verwarring raken of op school constant afgeleid worden van hun werk, is het heel prettig wanneer ze hier met iemand over kunnen praten die hun helpt hiermee om te gaan

en er een betekenis aan te geven.

Stemmen

Sommige hoogsensitieve kinderen horen, zoals al eerder aangegeven, stemmen. Heel lang was dit thema in onze maatschappij een taboe. Het horen van stemmen werd lang als ziekelijk beschouwd, waarvoor psychiatrische behandeling nodig was. In 1999 publiceerde professor dr. Romme, hoogleraar Sociale Psychiatrie aan de Universiteit van Maastricht, samen met zijn vrouw dr. Escher, een boek met de titel 'Stemmen horen accepteren'. Ze schrij-



ven daarin dat 2% van de bevolking stemmen hoort. Van hen heeft slechts eenderde daar problemen mee. Romme en Escher: *"Mensen die er geen problemen mee hebben, ervaren de stemmen als raadgevers. Degenen echter die er geen raad mee weten, zijn bang voor hun stemmen. De stem-*

men herinneren hun vaak aan akelige gebeurtenissen en problemen, waarvoor ze geen oplossing konden vinden. Het lijkt op het eerste gezicht paradoxaal om deze stemmen te accepteren, maar dat biedt wel de mogelijkheid de macht terug te krijgen."

Dit laatste: het accepteren van stemmen, zodat je de mogelijkheid krijgt om zelf te beslissen wat je daarmee doet en hoe je daarmee omgaat, daar gaat het om. Het is dus heel belangrijk voor mensen die buitenzintuiglijk stemmen horen, deze te accepteren. Pas dan wordt het voor hen mogelijk om stil te staan bij wat ze denken, voelen en willen. Met dit boek droegen Romme en Escher eraan bij om het thema 'stemmen horen' uit de sfeer van de taboe te halen en bespreekbaar te maken.

Voor iedereen?

Zoals in het begin van mijn scriptie is aangegeven is ieder mens in staat om in contact te komen met zijn hogere wezensdelen en daardoor ook in staat om buitenzintuiglijke ervaringen te hebben. Het zal inmiddels duidelijk zijn dat we hiervoor hard aan onszelf moeten werken, door niet bang te zijn om eerlijk naar onszelf te kijken. Hiermee lossen we de filters in ons ego langzaam op en komt de weg vrij om ons op het niveau van onze ziel te begeven en uiteindelijk op het niveau van ons hogere zelf.

De nieuwe toekomst

In dit hoofdstuk wil het belang van de natuurbeleving voor de hoogsensitieve mens benadrukken. Natuurlijk is natuurbeleving heel belangrijk voor iedereen, het is een heilzame en inspirerende plek. De natuur geeft een versterkende kracht om ons bewustzijn naar hogere delen te leiden. Tijdens (bos)wandelingen komen vaak de mooiste ideeën tot ons...

Voor hoogsensitieve personen en vooral de kinderen, kan de natuur daarnaast een welkome afwisseling bieden voor de drukte van alledag.

Toch zien helaas velen van ons de natuur als iets dat losstaat van onszelf; als een omgeving waar we onze vakantie doorbrengen, of gaan wonen als we rijk zijn of gepensioneerd. Velen van ons zijn het leven in de grote stad, het werken in gebouwen met airco, en het eten van genetisch gemanipuleerd voedsel als 'natuurlijk' gaan beschouwen. Net zo 'natuurlijk' en onvermijdelijk als milieuvervuiling, oorlog en de aanwezigheid van verwoestende wapentechnologieën. Maar het kan ook anders, kinderen en volwassenen vanuit de hele wereld geven duidelijke signalen van hoe het anders kan. Op internet zijn enorm veel ideeën en initiatieven te lezen over eco-dorpen en woongemeenschappen, waar de natuur het uitgangspunt is. Deze mensen zijn in staat om met hun gedachtenkracht een voorstelling te maken van een prachtige wereld en hebben de inspiratie en de daadkracht om te werken aan de verwezenlijking daarvan. Zo'n betere en leefbare wereld hoeft geen utopie te zijn, het is alleszins haalbaar om in harmonie en zonder zorgen te leven.

Gedachtenkracht

Het wezen van de mens bestaat, zoals we al eerder gezien hebben, uit energetische lagen. Daarin werken een veelvoud van energieën. Eén daarvan is de kracht van het denken, onze gedachtenkracht, ook wel visualisatiekracht genoemd. Gedachtenkracht moet geoefend en ontwikkeld worden. De energie van onze dromen is een van de sterkste energieën die we tot onze beschikking hebben.

In mijn zoektocht naar hoogsensitiviteit en aanverwante zaken, kwam ik allerlei prachtige initiatieven tegen. Hier volgen een paar initiatieven die naar mijn mening 'de nieuwe toekomst' laten zien. Ze laten duidelijk zien wat ik in mijn scriptie wilde beogen: **hoogsensitiviteit gebruiken als kracht!**

Wat in het Kinder-Avonturenland samen met hoogsensitieve kinderen voor elkaar is gekregen, is een prachtig voorbeeld van de kwaliteiten van hoog-

sensitieve personen die hun kwaliteiten in kracht om hebben gezet. De verantwoordelijkheid van een boek, maar ook van een groot woon- en leefproject kunnen deze kinderen heel goed aan. Als hoogsensitieve personen geraakt worden en intuïtief aanvoelen dat een project aansluit bij hetgeen ze als mens in essentie zijn, is de uitvoering alleen nog maar een kwestie van tijd, want de verwezenlijking heeft al plaatsgevonden in hun fantasie en in hun dromen. Met hun gedachtenkracht hebben hun ideeën de plek in het universum al ingenomen.

Kinder-Avonturenland

Een permanente leefgemeenschap, helemaal opgezet door en voor eigen-wijze gevoelige kinderen. Een landelijk centrum, waar juist zulke kinderen zoveel mogelijk zichzelf zijn en kunnen doen wat zij diep in hun hart het liefste willen, in harmonie met elkaar en hun omgeving. Geholpen door kindvriendelijke ouders en andere ervaren begeleiders. Zie hier in een notendop het nieuwe project van Kinder-Avonturenland, een organisatie geboren uit het werken aan een reeks boeken.

Op een dag droomde de Nederlandse schrijver Hein van Elteren over twee kinderen van zeven, Jenny en Ralf, die zich allebei nogal eenzaam en onbegrepen voelden.

Wanneer ze elkaar ontmoeten beginnen er wonderlijke dingen te gebeuren. Ze zien kleuren bij elkaar, communiceren telepatisch en herinneren zich dat ze ooit eerder geleefd hebben, als zusje en broertje. Als de één pijn heeft, voelt de ander die pijn ook en kan deze vervolgens weg nemen. Ze verlangen soms (terug) naar een paradijselijke wereld, waarin alle mensen vrienden met elkaar en met de natuur zijn.

Over die droom schreef van Elteren het boek: 'Kleuren in de lucht'. Ralf en Jenny gaan op avontuur in die nieuwe wereld. Dat is soms erg lastig en soms heel erg leuk. Geleidelijk ontdekken ze hoe ze het beste om kunnen gaan met hun grote gevoeligheid. Daarbij krijgen ze hulp van allerlei natuurwezens. En... er blijken méér kinderen zoals zij te zijn, ook een soort broertjes en zusjes. Ze vieren met hun zessen vakantie op een nieuwtijdscamping in Zuid-Frankrijk. Op een nacht met volle maan ontmoeten ze in het bos een heleboel elfen, aardmannetjes en andere natuurwezens, die vertellen over een groot plan om de aarde weer mooi en heel te maken. Alle



mensen kunnen meehelpen, vooral dromerige gevoelige kinderen met veel fantasie en goede ideeën. Zo eindigt het verhaal met een open einde. Het leek ‘alleen maar’ een mooie droom. Toen het boek echter in de winkels lag, begon van Elteren brieven van kinderen te krijgen. Zij herkenden zich sterk in het verhaal en wilden graag weten hoe het verder ging!

Vervolgboek

Van Elteren bedacht een originele manier om met een aantal van die kinderen een vervolgboek te maken. Het basisverhaal zat zo in elkaar dat het zich in alle mogelijke tijden en werelden af kon spelen, op die manier kon iedereen een leuke rol voor zichzelf verzinnen. Samen bedachten de schrijvers avonturen waar hun karakters allemaal in voorkwamen, plus Jenny, Ralf en hun vriendjes natuurlijk. Op de een of andere manier hadden alle spelers elkaar nodig om de avonturen tot een goed einde te brengen. Zo ontstonden ‘*Het grote kleurenspeel*’ (1998), ‘*Dromen van de Tijdgrot*’ (2001) en ‘*De jongen van de zee*’ (2010)

Daarnaast was van Elteren in 1997, samen met een groep ouders, alternatieve therapeuten en leerkrachten, medeoprichter van stichting Platform Nieuwetijdskinderen. Hij had dramatische verhalen gehoord over kinderen die al jong problemen kregen door hun grote gevoeligheid en/of begaafdheid. De snelle prestatie- en consumptiemaatschappij, met haar vele commerciële en door volwassenen bedachte prikkels en trends, is vaak niet de meest ideale plek om in alle rust je talenten te ontwikkelen. Juist hoogsensitieve kinderen raken gemakkelijk in de knel, als zij in (school)structuren en kaders geperst worden waarin ze te weinig zichzelf kunnen zijn. Het Platform Nieuwetijdskinderen pleitte voor een geheel nieuwe benadering van kinderen in de samenleving. Sinds die tijd zetten steeds meer mensen zich met hart en ziel in voor hoogsensitieve intuïtieve kinderen, bijvoorbeeld als spiritueel therapeut of binnen spirituele of democratische scholen. Toch bleef van Elteren het gevoel houden dat het belangrijk was het initiatief nog meer bij de kinderen zelf te leggen. Immers, volgens de vele berichten beschikken steeds meer kinderen over een heel hoog bewustzijn. Allerlei denkpatronen, egoprojecties en oude angsten waar veel volwassenen nog mee worstelen, zijn deze kinderen al voorbij. Zodra ze de kans krijgen samen te zijn in een vrije, natuurlijke en tegelijk veilige en goed gestructureerde omgeving, kunnen er prachtige dingen ontstaan. Dit werd de basisfilosofie van het project ‘*Een permanent Kinder-Avonturenland*’: het

creëren van een multifunctionele woonwerkgemeenschap annex opvang- en vakantiecentrum.

Het basisplan wordt ontwikkeld worden door een aantal geïnspireerde kinderbouwers (ca. 7-12 jaar). Ze kunnen goed omgaan met hun sterke gevoeligheid en praten het liefst uit zichzelf over het leven in een groep. In ieder geval willen ze graag meespelen in dit avontuur. In een intensief, creatief en vooral leuk proces ontwikkelen ze zich samen tot een stabiele kinderplangroep. Ondertussen ontwerpen ze geleidelijk aan hun eigen Kinder-Avonturenland en beginnen het ook zelf te besturen, voorzover ze dat kunnen en willen.

Dit alles gebeurt aan de hand van drie kernvragen:

1. *Hoe willen jullie het liefste leven?*
2. *Wat hebben jullie echt nodig?*
3. *Wat kunnen gevoelige kinderen die het moeilijk hebben het beste doen om weer sterk en blij te worden?*

De Kinderplangroep wordt actief ondersteund door enthousiaste volwassenen. Zowel (de eigen) ouders als mensen die vanuit een andere achtergrond graag en goed met eigen-wijze gevoelige kinderen kunnen omgaan.

Het doel is een centrum met meerdere functies:

1. *Er woont permanent een kerngroep van enkele tientallen kinderen, ouders en helpers, die het Kinder-Avonturenland samen runnen.*
2. *Er is een opvangmogelijkheid voor kinderen die in de ‘gewone’ wereld vast (dreigen te) lopen door hun grote gevoeligheid. Zij verblijven, bijvoorbeeld op verwijzing van een arts of schoolpsycholoog, een tijdlang in het centrum, liefst samen met hun ouder(s), net zolang tot ze sterk en blij genoeg zijn om terug de maatschappij in te gaan.*
3. *In de schoolvakanties zijn er avontuurlijke, creatieve en spirituele kampeerweken voor kinderen en ouders.*

Een Kinder-Avonturenland kan deel uitmaken van een groter geheel, bijvoorbeeld een ecodorp, waarin alle leeftijden vertegenwoordigd zijn. Een min of meer zelfvoorzienende ecologische gemeenschap, die actief contact maakt met de omgeving. De meeste kinderen zullen er immers niet permanent wonen. De overgang tussen ‘binnen’ en ‘buiten’ dient duidelijk, veilig en vloeiend te zijn. Dit is in het belang van zowel de kinderen als de maatschappij waarin straks de ontwikkelde talenten in de praktijk gezet gaan worden. Tot slot de motivatie de moeder van Julian (8): hoogbegaafd, hoogsensitief en met de

diagnose Asperger: *“Ik doe mee omdat ik anderhalf jaar geleden naar het universum heb geroepen: ‘Er moet toch iemand voor deze kinderen opstaan.’ Via internet kwam ik in aanraking met dit project en de boeken. Ik werd tot tranen toe geroerd. Ik zie het ook als opdracht om mensen een stukje wakker te maken, naar het onderwijs toe; over kinderen die autistisch zijn, hechtingsproblemen hebben enzovoorts. Dat deed ik al op de basisschool, anderhalf jaar geleden; toen was de tijd nog niet rijp. Nu voelt de trilling heel anders.”*

Beweging

Het is heel bijzonder om te zien, dat er een mondiale beweging aan het ontstaan is die in een natuurlijke omgeving samen wil leven, in een gemeenschap van gelijkgestemden. Dit gegeven laat duidelijk zien hoe mensen collectief met elkaar verbonden kunnen

zijn. Als in de collectieve energie, die voor iedereen die het bewustzijnsniveau heeft toegankelijk is, een idee of droom leeft. Kan het zijn dat deze droom bij meerdere mensen, ongeacht afstand of tijd, gaat leven. Er zijn legio plannen voor eco-dorpen over de hele wereld, op internet te vinden. Wat ik vooral heel mooi vind uit het verhaal van van Elteren, is dat kinderen op jonge leeftijd uit zichzelf ideeën ontwikkelen die ook bij volwassenen, verspreid over de wereld, leven. Het is een pulserende, levende energie die voor iedereen die dat wil, bereikbaar is.

Anastasia

Anastasia is een vrouw die leeft in de natuur van de Russische taiga. Anastasia's gedachtenkracht is buitengewoon goed ontwikkeld. Ze heeft het vermogen in het verleden en in de toekomst te kijken en om de toekomst met haar gedachtenkracht te creëren. Van jongs af aan heeft ze zich bezig gehouden met de dachniks, mensen die hun volkstuinjes met veel liefde bewerken en onderhouden. De nuchtere Russische zakenman Vladimir Megre, die over haar schrijft in zijn boeken, ontmoette op een reis met zijn koopvaardijsschip over de rivier de Ob twee oude mannen. Zij wilden zijn bemanning lenen om een zoemende Siberische ceder, vermaard om zijn heilzame werking, te oogsten. Megre ging niet op hun dringende verzoek in en zette zijn reis voort.



Het voorval laat hem echter niet los en een jaar later keert hij terug naar de plek van de ontmoeting. Ditmaal waren daar niet de beide mannen, maar ontmoette hij hun kleindochter, Anastasia. Het is het begin van een bijzondere relatie met een vrouw die, zonder huis, in volstrekte harmonie met haar omgeving in de taiga woont, nooit naar school is geweest en niettemin op de hoogte is van de gebeurtenissen in de wereld en de allernieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen. Anastasia heeft niet alleen een visie voor de aarde en de mensheid, ze leeft die visie, ze maakt Megre deelgenoot van haar leven. Megre

schrijft op haar verzoek een boek over haar kijk op de wereld. In totaal heeft hij tot nu toe negen boeken geschreven.

Er zijn wereldwijd verschillende initiatieven, die geïnspireerd door de woorden van Anastasia in de boeken van Megre, Anastasiadorpen aan het ontwik-

kelen zijn. Anastasia benadrukt in alle boeken het belang van een stuk ‘moederland’. Het moederland is een stuk land, geschonken door de regering, van één hectare dat erfrecht bevat. Dat houdt in dat het betreffende stuk land helemaal van de familie is en geërfd kan worden van generatie op generatie. De helft van deze hectare zal worden beplant met bomen waardoor een stuk bos ontstaat, er kan een huis gebouwd worden en op het terrein kunnen groenten en fruit verbouwd worden, een vijver aangelegd, kleinvee gehouden worden etcetera. In Rusland staan de groenten en fruit die afkomstig zijn van zulke percelen bekend om hun heerlijke smaak. Ze staan in schril contrast met de smaak en kwaliteit van groenten die als massaproduct geproduceerd worden.

Hier volgt een gedeelte uit deel vier waar Anastasia vertelt over de schepping: *“Zie, Vladimir, het is maar zo’n klein zaadje. Maar wanneer je het in de aarde stopt, groeit er een machtige ceder uit. Niet een eik, een esdoorn, of een roos, alleen maar een prachtige ceder. Die ceder zal weer zaden produceren, en ieder zaadje zal, net zoals het allereerste, alle informatie van de oorspronkelijke bron bevatten. Het maakt niet uit wanneer het zaadje in contact komt met de aarde, al was het miljoenen jaren geleden of is het ver in de toekomst, er zal altijd alleen maar*

een cederplantje uit dit zaadje kunnen ontspruiten. Daarin, in ieder zaadje van Gods volmaakte Schepping, is alle informatie vastgelegd. Miljoenen jaren zullen verstrijken, maar die zullen de informatie van de Schepper niet kunnen uitwissen. En aan de mens - het hoogste wezen van de schepping, heeft de Schepper alles geschonken op het moment van de schepping. Alle waarheid en alle toekomstige realisaties heeft de Vader van het begin af aan in Zijn geliefde kind vastgelegd, geïnspireerd door Zijn grote droom.”

De natuur

In de natuur lijkt alles vanzelf te gaan. Bomen en planten groeien, dieren leven en als wij ons in deze omgeving bevinden voelen we een weldaad van rust en ruimte. In het kleine zaadje zit alle informatie om het specifieke zaadje uit te laten groeien tot een immense eik, een spar, een beuk of een berk... Alle informatie die het zaadje nodig heeft om tot groei en wasdom te komen zaten vanaf het begin van het leven op aarde in dat zaadje. De natuur, onaangeraakt door de mens, straalt harmonie uit, handhaaft zichzelf en blijft in goede gezondheid. Er is geen wildgroei, maar balans.

De mens is net als de planten en dieren, onderdeel van de natuur. Dus ook de mens heeft, net als het zaadje en de bij, alle informatie in zichzelf om volledig tot ontwikkeling te komen. Deze conclusie trek ik, omdat anders het zaadje boven de mens zou komen te staan. Als de mens als onwetend geboren zou worden, zou een zaadje meer informatie bevatten dan een pasgeboren kind. We weten daarentegen dat de mens tot grotere daden in staat is dan een zaadje. Als we dus kunnen aannemen dat ook de mens alles in zich heeft om tot ontwikkeling te komen, kijken we anders tegen elkaar, ons leven en vooral onze kinderen aan.

Wat ons mensen mede onderscheidt van de planten- en dierenwereld zijn onze gedachten, ons voorstellingsvermogen, want daarmee kunnen we scheppen (maar helaas ook vernietigen).

Onze wereld

Wat gebeurt er met de mens die alles wat hij nodig heeft om tot ontwikkeling te komen in zich draagt, door zijn omgeving benaderd wordt als een onwetend wezen? In het eerste levensjaar van de mens is dit ‘weten’ nog heel duidelijk zichtbaar. Onvermoeibaar en zonder twijfel leert het kind zitten, staan, lopen en praten. Hiervoor heeft het kind alleen het voorbeeld van ‘een ander mens’ nodig om te weten dat het zelf ook deze dingen kan. Niemand leert het kind hoe hij zijn skelet en spieren zodanig in beweging moet brengen, om tot het ingewikkelde sa-



menspel van verschillende lichaamsdelen te komen, wat wij lopen noemen.

Het bewegen, handelen naar wilskracht, de werking van het menselijk lichaam, het zijn allemaal onvoorstelbare ingewikkelde processen, maar toch gebeurt alles gewoon... Het komt tot stand, zonder dat iemand ons uitlegt hoe we dit moeten doen.

Hoe heeft het dan zover kunnen komen dat wij

als mens denken dat we bij de geboorte onwetend zijn?

De hoogsensitieve mens kan boven alles de mensheid verlossen van de ‘grote onwetendheid’ die al eeuwenlang in de hoofden van mensen gegrift zit. Door de verbinding die hoogsensitieve personen van nature met hun ziel hebben, weten ze dat ze niet onwetend zijn. Net als mijn dochter zullen kinderen vanaf het begin hun ouders duidelijk maken dat ze over een diepe wijsheid beschikken, die van binnenuit komt. En zullen onze kinderen ons duidelijk maken dat het voor ieder mens mogelijk is om weer de verbinding te krijgen met onze ziel en uiteindelijk met het universum. **Hoogsensitiviteit als kracht!**

Nawoord

Hoogsensitiviteit wordt vaak beschouwd als een lastige karaktertrek. In mijn scriptie heb ik geprobeerd een ander beeld te schetsen van hoogsensitiviteit. Door mijn eigen hoogsensitiviteit, door al mijn vrienden en vriendinnen die hoogsensitief zijn, door mijn kinderen en niet te vergeten door wat ik waarnam bij veel van mijn cliënten heb ik een andere kijk op hoogsensatieve personen gekregen. Hoogsensatieve personen hebben eigenschappen die mooi en krachtig zijn. Ze zijn gevoelig en intuïtief, zeer veelzijdig en creatief. Hoogsensatieve personen hebben een groot inlevingsvermogen, passen zich gemakkelijk aan, zijn doorzetters en hebben een sterk ontwikkeld verantwoordelijkheids- en rechtvaardigheidsgevoel. Helaas zijn ze zich zelf meestal niet bewust van hun kwaliteiten. Deze onwetendheid heeft verstrekende gevolgen: hoogsensatieve personen zien zichzelf daardoor als moeilijk, iemand die overgevoelig, onzeker en vooral anders is, en ze gedragen zich hier dan ook vervolgens naar. Deze twee kanten van hoogsensitiviteit zijn niet simpelweg voor- en nadelen. Het zijn keerzijden van dezelfde medaille die, gezien in het juiste licht, één geheel zijn.

Uiteraard leven hoogsensatieve personen wel in deze wereld, een wereld vol drukte, chaos en strijd. Het is belangrijk dat hoogsensatieve personen hun innerlijke kracht en rust vinden en zich niet laten ontregelen door de drukte om hen heen. Ook is het heel belangrijk dat ze zich niet uit de wereld terugtrekken of onverschillig worden. Daarmee kom ik op een ander aspect van hoogsensatieve personen: ze denken vaak dat ze zwak en machteloos zijn. “*Ik kan het niet*”, is een steeds terugkerende gedachte of overtuiging. Hoogsensatieve personen voelen zich al snel overweldigd door iets of iemand. Deze gedachte vinden we ook terug in het boek van Aron, die hoogsensatieve personen aanraadt hun gevoeligheid af te schermen voor anderen die er toch geen begrip voor hebben. Hoogsensatieve personen beschikken over een immense kracht. Zolang deze kracht onbewust blijft, uit deze zich op een verwrongen manier, zoals (te) veel verantwoordelijkheid nemen, doorgaan totdat ze erbij neervallen of in emotionele uitbarstingen. Als hoogsensatieve personen zich bewust

worden van hun innerlijke wijsheid, liefde, passie, creatieve, verstandelijke of verbale vermogens, gaan ze zien dat ze helemaal niet zwak zijn. Integendeel. Ze gaan hun kracht ervaren en realiseren zich vervolgens hoe belangrijk het is deze met beleid te gebruiken en naar buiten te brengen. Ze worden zich bewust van het effect dat ze hebben op hun omgeving. Als hoogsensatieve personen gaan zien wie ze werkelijk zijn, gaan ze beseffen dat ze in staat zijn om de wereld te veranderen.



Een ander opvallend aspect van hoogsensatieve personen is hun veelzijdigheid. Hoogsensatieve personen hebben een brede belangstelling. Ook zijn ze meestal heel praktisch en kunnen ze goed regelen, organiseren en zaken voor elkaar krijgen. Hun veelzijdigheid wordt door hen zelf niet echt gezien. Vaak kijken ze juist naar wat niet goed gaat en wat ze nog missen en zijn ze altijd bezig zichzelf te verbeteren. Totdat ze ontdekken dat de kwaliteit die ze wilden

ontwikkelen, altijd al aanwezig was. Sterker nog: ze zijn soms zo lang bezig geweest deze eigenschap te verbeteren, dat ze er meesters in zijn geworden. Met dit besef komt de bewustwording van de bijdrage die ze kunnen leveren, aan zichzelf en aan de mensen om hen heen.

Door hun grote sensitiviteit voelen hoogsensatieve personen stemmingen en spanningen van anderen haarfijn aan. Ze passen zich aan de situatie aan en doen wat er gevraagd wordt. Eigen verlangens en wensen voelen ze echter meestal veel minder. Vaak zie je dat ze werk zijn gaan doen dat niet echt bij hen past en waar hun hart niet ligt. In combinatie met de neiging tot aanpassen, sterk verantwoordelijkheidsgevoel en een groot inzet heeft dit tot gevolg dat ze zich op de duur ongelukkig gaan voelen, steeds minder energie hebben of zelfs opbranden. Als hoogsensatieve personen hun gevoeligheid, kwaliteiten en innerlijke kracht als uitgangspunt nemen, vinden ze hun natuurlijke vermogen om grenzen te stellen. Van daaruit kunnen ze de wereld aan.

Met het besef van hun ware aard en het juiste zicht op de eigen kwaliteiten en mogelijkheden, komt als vanzelf de vraag aan de orde ‘*Waarom ben ik hier?*’. Dan ontstaat er ruimte om na te denken over en een besef te krijgen van hun levensdoel of bestemming.

Door hun grote betrokkenheid bij de mensen om hen heen en doordat ze meer waarnemen dan de meeste andere mensen, kunnen hoogsensitieve personen een baken van overzicht en inzicht zijn, waarbij ze als gids fungeren en richting geven. Ieder mens heeft alles in huis om zijn speciale taak tot een goed einde te brengen. En hij staat niet alleen. Steeds meer mensen worden wakker en staan op om te gaan doen waarvoor zij hier zijn. Als ze allen hun hart volgen, komen ze elkaar tegen en kunnen ze elkaar steunen en inspireren op hun bijzondere weg.

Door het geven van liefde, aandacht en door de erkenning van het wezen van (hoogsensitieve) mensen kan de omgeving ertoe bijdragen dat hoogsensitiviteit als kracht in plaats van klacht ontwikkeld wordt.

Droom

Ik heb een droom... Een droom waarin ik een gemeenschap zie die in harmonie met zichzelf en de natuur leeft in een omgeving waar de liefdesenergie volop stroomt. Deze liefde uit zich door de mensen die er leven, door de natuur die er welig tiert. Door dieren die 'uit het niets' naar deze plek komen. De liefde is te proeven in alles wat groeit en bloeit, de liefde is te zien in de ogen van de mensen die met hun zachte blik alles en iedereen aanraken. Deze gemeenschap leeft zoals het leven voor de mens bedoeld is... Ik heb een visioen dat deze gemeenschap werkelijkheid gaat worden, dat er binnen afzienbare tijd een plek gaat komen waar mijn droom verwezenlijkt gaat worden.

Net liep ik door het prachtige dorp waar ik ooit deel van zal uitmaken, wat ik ga opbouwen met heel veel mooie mensen om me heen, die hetzelfde verlangen hebben als ik. Ik liep over het zachte mos en zag een kind met een vlinder spelen, ze gingen beiden helemaal in elkaar op. Het kind zat bij een kabbelend beekje en richtte haar aandacht helemaal op de vlinder... Ze speelden samen een spel. Al kijkende naar dit prachtige schouwspel voelde ik een diepe rust ontstaan en voelde ik de liefde rechtstreeks in mijn hart stromen. Ik geloof in dit dorp en ik geloof in mezelf en de mensen om me heen. Ik ken het universum met haar immense krachten en ik weet dat we dit samen gaan doen! Door het bezoek dat ik mocht brengen, draag ik de drijvende kracht van deze gemeenschap in me: De onmetelijke kracht van de liefde...

Met deze scriptie sluit ik mijn studie eclecticische energetische natuurgeneeskunde af. Deze studie

heeft bij mij allereerst een enorm bewustzijnsproces in gang gezet. Daarnaast heb ik mijn roeping gevonden... Vanaf de allereerste les ben ik mensen om me heen gaan behandelen. Eerst als 'oefenstof', om hetgeen wat ik in de lessen aangereikt kreeg meteen in de praktijk te brengen. Later merkte ik 'aan den lijven' dat de energetische natuurgeneeskunde fantastische resultaten kan bieden, ook bij mensen die door reguliere artsen waren 'opgegeven'. Daarom wil ik langs deze weg iedereen die zich in de afgelopen jaren voor mij beschikbaar heeft gesteld, enorm danken. Jullie zijn van onschatbare waarde geweest voor mijn studie. Dankzij jullie ben ik als therapeute enorme uitdagingen tegengekomen en ben ik mede daardoor gaan zoeken naar een behandelmethode die aansluit bij mij als persoon...

Om een brug te slaan tussen het onderwerp van mijn scriptie 'hoogsensitiviteit' en mijn opleiding, wil ik aangeven wat de energetische natuurgeneeskunde aan mogelijkheden kan bieden voor hoogsensitieve personen die ondersteuning zoeken voor hun sensitiviteit.

Toepassing van EEN-therapie bij hoogsensitiviteit

Ik heb de afgelopen jaren meerdere hoogsensitieve cliënten mogen behandelen. Wat alle cliënten met zich meedroegen, ongeacht de reden waarom ze naar me toe kwamen om behandeld te worden, is een groot trauma of onverwerkt verdriet. Zowel de volwassenen als de kinderen hadden in hun leven met zware thema's te maken gehad. Daardoor hadden mijn cliënten een groot gemis aan vertrouwen, waardoor allereerst de aandacht naar het opbouwen van een vertrouwensband ging.

De hulpvragen varieerde van doodongelukkig zijn, woedeuitbarstingen en 'het niet tot uiting komen van wat men voelde dat er binnenin hen zat', tot meer fysieke klachten als reumatische klachten, chronische ontstekingen en allergieën. In de diagnose waren negen van de tien keer geblokkeerde chakra's te meten. Vaak ben ik al bij het eerste consult begonnen met het geven van een chakramiddel om de chakra's langzaam in beweging te krijgen. Vaak voelde de cliënt hierdoor binnen een aantal weken al verschil, waardoor het vertrouwen in zichzelf en de therapie snel groeide.

Door het maken van de numerologie, waarin de persoonlijkheid en kenmerken van een persoon naar voren komen, kon ik inzicht krijgen in het karma en de levensvragen van de cliënt. Deze nam ik vervolgens in mijn achterhoofd mee. Ik kon hierdoor, indien no-

dig, mijn cliënten ook uitleggen waardoor ze telkens tegen bepaalde dingen in hun leven aanliepen. Waar ik al snel tegenaanliep bij het behandelen van hoogsensitieve cliënten was hun grote mate van gevoeligheid. Daardoor werd het voor mij belangrijk om te zoeken naar een behandelmethode die heel subtiel was. Nadat ik enkele malen met een cliënt was vastgelopen in de lichthealing, moest ik naar een alternatief zoeken om deze heilzame en effectieve behandelmethode op mijn hoogsensitieve cliënten toe te passen. Ik ben me toen via de voeten van de cliënt gaan verbinden en heb toen de energie die door me heenstroomde gebruikt om ruimte, vertrouwen en heling te creëren. Met en met kreeg ik steeds helderdere beelden van situaties en gebeurtenissen, die ik na afloop met de cliënt besprak. Er was altijd herkenning. Ik merk dat het ondergaan en bespreken van deze 'beelden' de cliënt goed doen. Ook enkele cliënten zelf ervaren deze beelden, die we na afloop altijd bespreken. Zo merkte ik dat wat normaal via de lichthealing tot stand kwam, op een meer subtiel manier gebeurde.

Anhk

Ik heb tijdens mijn behandelingen de Ankh standaard op de behandeltafel, aan de linkerzijde van de cliënt, liggen. Tijdens de behandelingen gebruik ik de Ankh intuïtief. Ik leg de Anken regelmatig op de bovenbenen, zodat de cliënt blokkades uit het verleden los kan laten. Ook leg ik de Anken regelmatig op de schouders om spanningen weg te halen. Bij cliënten die veel last van spierspanning hebben, uit zich dit vooral in het nek-, schouder- en ruggebied. Hen geef ik na afloop de nek-, schouder-, rugbehandeling.

Ik maak standaard gebruik van edelstenen. Ik leg altijd bergkristal bij het hoofd en de voeten van de cliënt. Daarnaast maak ik intuïtief gebruik van de chakrastenen. Dit zijn stenen die overeen komen met de kleur en de energie van de chakra's. Bij de basischakra leg ik rode Jaspis, bij het miltchakra rode Aventurijn, bij de zonnevlecht gele Calciet, bij het hartchakra groene Aventurijn, bij het keelchakra Angelië of Chalcedoon, bij het voorhoofdchakra Sodaliet en tot slot bij het kruinchakra Amethyst en Bergkristal. Bij traumaverwerking leg ik een forse Rozenkwarts op de zonnevlecht. Ik heb ervaren dat edelstenen een beschermende energie geven tijdens de behandelingen. Dit is bij de hoogsensitieve cliënten ook duidelijk voelbaar.

Voor en na iedere behandeling kam ik de aura met etherische oliën. Dit kan salie of perpermunt zijn,

maar ik gebruik ook vaker mandarijn of lavendel, om de cliënt te helpen om te ontspannen. Tijdens de behandeling gebruik ik ondersteunende middelen, zoals de EEN-energetica en de Bachbloesems. De behoefte aan ondersteuning voel ik intuïtief aan en indien gewenst test ik de middelen via de spiertest of intuïtief uit.

Lichthealing

Als op een bepaald moment het vertrouwen van de cliënt is gegroeid, ga ik over tot de lichthealing, zoals we dat in de opleiding tot EEN-therapeut geleerd hebben. Ik kies niet op voorhand voor een bepaalde sessie, maar laat de cliënt de ruimte om daar te gaan waar nodig is. Vaak is dat, vooral in de eerste sessies, in de levenslijn. Maar regelmatig komen we ook uit in een vorig leven. Met de lichthealing heb ik hele mooie ervaringen van cliënten mogen delen en cliënten grote stappen zien maken. Het is een fantastische behandelmethode, maar zoals al eerder aangegeven, kan het voor hoogsensitieve personen ook heel heftig zijn. Ik ben daarom blij met de subtiel toepassing van deze methode, zodat het ook bij hoogsensitieve personen ingezet kan worden.

Ik sluit mijn behandelingen vaak af met een korte klankschaalsessie, om de ontstane harmonie in de energetische lagen in stand te houden.

Ik probeer als therapeut in een consult telkens datgene aan te raken, wat op dat moment bij de cliënt speelt. Daardoor kan het zijn dat we een behandelingsplan onderbreken, door iets dat tussen de behandelingen door heeft plaatsgevonden en voor disbalans zorgt. Uiteindelijk is mijn doel bij al mijn cliënten het oplossen van de aanwezige blokkades zodat het zelfgenezend vermogen van de cliënt gestimuleerd en geactiveerd wordt. Het werken in de energetische lagen heeft een diepe helende werking op het fysieke lichaam, de chakra's en het aura. Hierdoor kunnen de filters in het ego zoveel mogelijk weggewerkt worden, waardoor het bewustzijn kan groeien en de intuïtie en het innerlijk weten meer en meer aangesproken kan worden. Daardoor kan de mens uiteindelijk de verbinding met het universum weer krijgen en in de krachtige energie van de liefde en vrijheid leven...

Sharon Nethercott



De parabel van de twee broers

Ik sluit deze scriptie af met een parabel, hierin wordt de mens verbeeld die alle wijsheid in zich draagt.

Er was eens - wanneer is niet belangrijk - een echtpaar, dat lang zonder kinderen bleef. Toen ze al op hoge leeftijd was, beviel de vrouw van twee zonen, een tweeling, twee broers. De bevalling was zwaar en de vrouw stierf kort na hun geboorte. De vader nam voedsters in huis en probeerde zo goed mogelijk voor zijn kinderen te zorgen, wat hem inderdaad ook lukte. Hij zag ze opgroeien tot jongens van veertien jaar, maar toen zijn zoons bijna vijftien waren, stierf de vader. Na de begra-

fenis van hun vader zaten de twee zonen in diepe rouw thuis. De tweelingbroers waren drie minuten na elkaar ter wereld gekomen en daarom werd over de een gesproken als de oudste, terwijl de andere de jongste werd genoemd. Na een tijd van bedroefd stil-

zwijgen zei de oudste broer: "Op zijn sterfbed heeft onze vader verteld dat het hem verdriet deed dat hij ons geen deelgenoot heeft kunnen nemen van zijn levenswijsheid. Hoe zullen wij, jij, mijn jongere broer, en ik, verder leven zonder die wijsheid? Zonder deze wijsheid zal ons nageslacht enkel misère kennen. En we zullen uitgelachen worden door mensen die wel deze wijze lessen van hun vaders hebben leren kennen."

"Wees maar niet verdrietig." zei de jongste. "Jij bent een echte denker. Misschien zal je op den duur in al je gepeins ook wijsheid vinden, dus ben ik bereid alles te doen wat je van me vraagt. Ikzelf kan leven zonder al teveel na te denken en toch is het leven me dierbaar. Ik verheug me op het aanbreken van de dag en ik geniet van de zonsondergang. Ik zal eenvoudig leven, voor onze dagelijkse behoeftes zorgen en jij, jij moet proberen de levenswijsheid te doorgronden."

"Akkoord," zei de oudste. 'Maar hier in huis zal ik die levenswijsheid niet vinden. Hier is geen wijsheid, niemand heeft haar hier achtergelaten en niemand zal haar hier komen brengen. Dit is wat ik

heb besloten: ik ben de oudste en moet zelf, voor ons allebei en voor ons nageslacht, op zoek gaan naar alle wijsheid die in de wereld te vinden is. Ik moet haar vinden, naar ons huis brengen en aan ons en ons nageslacht schenken. Ik neem alles van waarde mee wat onze vader heeft nagelaten, ik trek de wereld rond, bezoek de wijze mensen, maak mij hun kennis eigen en keer dan terug naar mijn geboortehuis."

"Je weg zal wel lang zijn," zei de jongste broer vol medeleven. "We hebben een paard, neem dat maar mee, en neem ook de wagen mee en alles wat je kan helpen om je reis te verluchten. Ik zal thuisblijven en wachten tot je als wijze terugkeert."



De broers namen afscheid voor een lange tijd. Jaren verstreken. De oudste broer trok van de ene wijze man naar de andere en van tempel naar tempel. Hij maakte zich de leerstellingen van het Oosten en het Westen eigen en bezocht ook de Noordelijke en Zuidelijke streken. Dankzij zijn

uitmuntende geheugen en scherpe verstand kreeg hij alles razendsnel onder de knie en onthield hij alles moeiteloos. Zo'n zestig jaren duurde de verkenning van de wereld. Zijn haren en baard waren inmiddels grijs geworden, maar zijn leergierig verstand deed hem zijn wereldreis en zoektocht naar wijsheid voortzetten. De grijze pelgrim verwierf de naam de meest wijze man van alle levenden te zijn. Een grote schare leerlingen volgde hem. Vrijgevig deelde hij zijn wijsheid met leergierige geesten. Iedereen, jong en oud, hoorde zijn wijze woorden met bewondering aan. Zijn roem snelde hem vooruit en kondigde de komst van de grote wijze aan, in de dorpen waar hij op zijn weg langs kwam.

Omringd door een aureool van roem en een schare gediensstige leerlingen kwam de grijze wijze terug naar zijn geboortehuis, dat hij op zijn vijftiende verlaten had en zestig jaar lang niet meer had gezien. Alle dorpelingen renden hem tegemoet. Ook zijn jongere broer, die net zo grijs was, begroette hem juichend. Hij boog het hoofd voor zijn wijze broer en fluisterde met verheugde vertedering:

“Zegen mij, mijn wijze broer. Treed binnen in ons huis, dan was ik je voeten die vermoeid zijn van hun lange reis. Kom in ons huis, mijn wijze broer en rust wat uit.”

Met een groots gebaar gaf de wijze zijn volgelingen te kennen dat ze op het heuveltje moesten wachten, de welkomstgeschenken in ontvangst moesten nemen en wijze gesprekken moesten voeren. Zelf ging hij achter zijn jongere broer aan het huis in.

In het ruime hoofdvertrek ging de statige wijze vermoeid aan de tafel zitten. De jongste broer begon zijn voeten met warm water te wassen en luisterde naar de woorden van zijn wijze broer. De grijze wijze man zei: “Ik heb mijn plicht vervuld. Ik heb naar de leerstellingen van de oude wijzen geluisterd en mijn eigen leer gevormd. Ik zal niet lang blijven: het is nu mijn plicht om anderen te onderwijzen. Maar ik heb je lang geleden beloofd de wijsheid hier naar huis te brengen en nu blijf ik een dag bij jou om mijn belofte in te lossen. Die ene dag zal ik jou, mijn jongste broer, vertellen over de wijste der Waarheden. Dit is de eerste: alle mensen zouden in een schitterende tuin moeten leven.”

Met een prachtig geborduurd handdoek droogde de jongste broer de voeten van de oudste af, en probeerde het hem ook verder in alles naar de zin te maken. Hij zei: “Voor je op tafel liggen vruchten uit onze tuin. Proef maar, ik heb speciaal voor jou de mooiste uitgezocht.”

De wijze man proefde van de grote verscheidenheid aan heerlijke vruchten en vervolgde peinzend:

“Iedere Mens op Aarde zou zelf een boom moeten planten voor zijn nageslacht. Na zijn dood zal deze boom een blijvende dierbare herinnering aan hem zijn voor zijn nageslacht. Hij zal ook de lucht zuiveren die zijn nakomelingen zullen inademen. We zouden allemaal zuivere lucht moeten inademen.” De jongste broer werd plotseling onrustig en zei bezorgd: “Vergeef me, wijze broer, ik ben vergeten het raam open te zetten, zodat je frisse lucht kan inademen.” Hij opende de gordijnen, deed het raam open en vervolgde:

“Adem de lucht in van die twee ceders. Ik heb ze geplant in het jaar dat jij vertrok. De kuil voor het planten van het ene boompje heb ik met mijn eigen schep gegraven en de andere kuil heb ik gemaakt met jouw schep, waar je mee speelde toen we klein waren.”

Nadenkend keek de wijze man naar de bomen en zei toen: “Liefde is een groots gevoel. Niet voor ieder-

een is een leven in liefde weggelegd. En er bestaat een grote levenswijsheid: iedereen zou iedere dag opnieuw liefde moeten nastreven.”

“O, wat ben je toch wijs, mijn oudste broer!,” riep de jongste. “Je hebt zoveel wijsheid vergaard! Je brengt me helemaal van mijn stuk. Vergeef me! Ik heb je niet eens aan mijn vrouw voorgesteld.” Hij riep in de richting van de deur: “Mijn oudje, mijn keukenprinses, waar ben je?” “Hier ben ik!” In de deuropening verscheen een vrolijke oude vrouw met dampende pasteitjes op een schaal. “Ik was nog even bezig met de pasteien.”

De opgewonden oude dame zette de pasteien op tafel en maakte een speelse buiging voor de broers. Ze liep naar de jongste broer, haar echtgenoot, en zei halffluisterend iets in zijn oor, luid genoeg voor de oudste om het te verstaan: “Vergeef me, mijn liefste, maar ik moet jullie weer alleen laten. Ik moet even gaan liggen.”

“Hoe haal je het in je hoofd nu opeens te gaan rusten? We hebben een dierbare gast op bezoek, mijn broer, en jij...” “Ik kan er niets aan doen, mijn hoofd duizelt en ik ben ook een beetje misselijk.”

“En waar zou dat nou van komen, mijn bezig bijtje?”

“Misschien is het wel jouw schuld: ik denk dat we weer een kindje krijgen,” lachte de oude vrouw en rende weg.

“Vergeef me, mijn broer,” excuseerde de jongste broer zich verlegen voor de oudste. “Ze kent de waarde van wijsheid niet. Ze is altijd vrolijk geweest en nu, op haar oude dag, is ze nog steeds het zonnetje in huis.” De wijze man bleef almaar in gedachten verzonken. Zijn overpeinzingen werden onderbroken door de klanken van kinderstemmen. Toen hij ze hoorde zei hij:

“Iedere mens zou moeten streven naar dat grote wijze inzicht, hoe hij zijn kinderen gelukkig en rechtvaardig groot kan brengen.” “Vertel me daarover alsjeblieft. Ik wil met heel mijn hart mijn kinderen en kleinkinderen gelukkig maken. Zie je? Daar komen ze, mijn rumoerige schatten van kleinkinderen.” Twee jongetjes, niet ouder dan zes, en een meisje van een jaar of vier stonden in de deuropening, druk verwikkeld in een woordenwisseling. De jongste broer haastte zich om de kinderen tot bedaren te brengen: “Zeg, lawaaimakertjes, vertel maar snel waar jullie je zo druk over maken en stoor ons verder niet in ons gesprek.”

Toen riep het kleinste jongetje: “Kijk, opa is twee

opa's geworden. *Hoe weten we nu wie de echte is?"*
"Hier zit onze opa toch, zie je dat dan niet?" De kleine meid rende naar de jongste broer, drukte haar wang tegen zijn been en kwebbelde verder:
"Opa, opa, ik ging als eerste naar je toe, want ik wil je laten zien hoe goed ik al kan dansen, maar mijn broertjes wilden persé met me mee. De een wil samen met je tekenen: zie je, hij heeft een plankje en een stukje krijt bij zich. De ander heeft een herdersfluit en een berkenfluitje; hij wil dat je een liedje voor hem speelt. Maar opa, opa, ik was eerst, ik wilde naar je toe! Dat moet je tegen ze zeggen! Je moet zeggen dat ze weer weggaan."

"Nee, ik was eerst om met opa te gaan tekenen; toen wilde mijn broer ook om op zijn herdersfluitje te spelen," wierp haar broer tegen, die een dun plankje vasthield. *"Jullie zijn met zijn tweeën: twee opa's. Jullie moeten het zeggen. Wie van ons was eerst?"* kwetterde het meisje. *"En jullie moeten zeggen dat ik het eerste was, want anders word ik heel verdrietig en ga ik heel hard huilen."*

De wijze man keek de kinderen aan, glimlachend, maar ook verdrietig. Hij wilde een wijs antwoord geven, fronste zijn voorhoofd, maar zei niets. De jongste broer doorbrak haastig de stilte, pakte de herdersfluit uit de handen van zijn kleinkind en zei zonder nadenken: "Het is helemaal nergens voor nodig om ruzie te maken. Dans, mijn schoonheid, mijn spring-in-'t-veld! En ik begeleid je dans op mijn herdersfluit. Mijn lieve muzikant helpt me met zijn berkenfluitje. En onze kunstenaar gaat de klanken van de muziek en de dans van onze ballerina tekenen. En nu vlug, allemaal aan de slag!"

De jongste broer speelde een vrolijk melodietje op de herdersfluit terwijl zijn kleinkinderen hem vol enthousiasme volgden, ieder op hun eigen wijze. Met zijn berkenfluitje probeerde de toekomstige grote musicus zijn opa bij te houden. Het meisje maakte met een rood hoofd balletsprongetjes die samen een vreugdevolle dans vormden. En de kunstschilder in spé maakte een tekening van het vrolijke tafereel. De wijze man bleef zwijgen. Hij besepte...

Toen het festijn was afgelopen stond hij op: "Kun je nog die oude beitel en hamer van onze vader herinneren broer? Kun je ze voor me halen? Ik wil mijn belangrijkste les in steen beitelen. Ik ga zo weer weg. Waarschijnlijk voorgoed. Probeer me niet tegen te houden en wacht niet op mijn terugkeer."
De oude wijze grijsaard vertrok. Samen met zijn volgelingen en ging hij op weg naar een grote steen. Er liep een pad om de steen heen, hetzelfde pad dat

pelgrims naar afgelegen oorden ver van huis lokt, op zoek naar wijsheid. De dag liep ten einde, de nacht viel in, maar de grijze wijze ging door met woorden in de steen te beitelen. Toen de oude man uitgeput klaar was, lazen zijn volgelingen de inscriptie in de steen: "Wat je ook zoekt, pelgrim, je draagt het al in je. Met iedere stap verspil je het, en iets nieuws zal je niet vinden."

Uit het boek 'Schepping' van Vladimir Megre. Het vierde deel in de Anastasia reeks.



Literatuurlijst en geraadpleegde websites

Module A1 instituut EEN
Module A2 instituut EEN
Module A3 instituut EEN
Module B instituut EEN
Het hoogsensitieve kind
Nieuwetijdskinderen
De Indigo-kinderen
De levensopdracht van nieuwetijdskinderen
Ieder kind zijn eigen kracht
Ontwikkelingsfasen van het kind
Het elastiek tussen lichaam en ziel
Hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs
Beeldenrijk, kinderen die zowel hoogsensitief als (hoog)begaafd zijn
Vitaliteitsmassage
De zoemende ceder
De Ruimte van Liefde
Schepping

Websites:

www.hspcoaching.mysites.nl
www.pdd-nos.nl
www.efarma.nl
www.xead.nl/ritalin-mijn-ervaring
www.waarheid.nu
www.hooggevoelig.nl
www.psycholoog.net
www.lihsk.nl
www.symbolic.be
www.stamcel.org
www.anastasiadorp.nl
www.rivendellvillage.org
www.ookzogevoelig.nl
www.nieuwetijdskinderen.mysites.nl

Lezingen:

Herkenning en begeleiding van hoog sensitieve kinderen
Onderpresteren

Mariet van Buuren-Op 't Veld
Mariet van Buuren-Op 't Veld
Mariet van Buuren-Op 't Veld
Mariet van Buuren-Op 't Veld
Elaine N. Aron
Carla Muijsert-van Blitterswijk
Lee Carroll en Jan Tober
Hans Stolp
Carla Muijsert-van Blitterswijk
Bernhard Lievegoed
Hans Lemmens
Gerarda van der Veen
Gerarda van der Veen
Pieter Langedijk
Vladimir Megre
Vladimir Megre
Vladimir Megre

Henk-Jan van der Veen
Marion Knops