Omgaan met hooggevoelige kinderen

Voordracht door Annejet Rümke op zaterdagmiddag 30 november 2019

STEKELVARKENTJES WIEGELIED

Suja suja Prikkeltje, daarbuiten schijnt de maan,

je bent een stekelvarkentje, maar trek het je niet aan,

je bent een stekelvarkentje, dat heb je al begrepen.

De leeuwen hebben manen en de tijgers hebben strepen

en onze tante eekhoorn heeft een rooie wollen staart,

maar jij hebt allemaal stekeltjes en dát is zoveel waard.

Slaap, mijn kleine Prikkeltje, dan word je groot en dik,

dan word je net zo'n stekelvarken als je pa en ik.

Het olifantje heeft een slurf de beren hebben klauwen,

de papegaai heeft veren, van die groene, van die blauwe,

en onze oom giraffe heeft een héle lange nek,

maar jij hebt allemaal stekeltjes en dat is ook niet gek,

Suja suja Prikkeltje, het is al vreselijk laat

je bent het mooiste stekelvarken, dat er maar bestaat,

de poezen hebben snorren en daar kunnen ze mee spinnen,

de koeien hebben horens en de vissen hebben vinnen,

en onze neef de otter, heeft een bruinfluwelen jas,

maar jij hebt allemaal stekeltjes, die komen nog te pas.

Annie M.G. Schmidt, melodie te vinden op internet

**Inleiding**

Mij is gevraagd om wat te zeggen over hooggevoelige kinderen en hun opvoeding.

Ze kijken je aan met grote ogen. Soms zijn ze onverklaarbaar verdrietig. En soms knap ingewikkeld. Plotselinge driftbuien, woedeaanvallen, scherpe stekels. Of juist licht, blij en wijs. Ze zijn lief en zorgzaam, maar ze zeggen ook:

"Mamma, het jeukt:'

"Het stinkt:'

"Dat licht, daar kan ik toch niet de hele tijd in kijken!"

"Mam, het voelt hier niet fijn, kan de tent ergens anders staan?"

"Wat eten we? Een lammetje? Dat ga ik niet eten! Wie heeft hem dan doodgemaakt? En wat vond zijn moeder daarvan?"

"Pappa, de oude buurman is verdrietig, kunnen we hem helpen? Ik voel het als hij langsloopt. En hij kijkt zo naar de grond. Hij probeert wel te lachen, maar het is niet echt:'

**Wat is hooggevoeligheid?**

Hooggevoeligheid betekent dat alle zintuigen open staan: warmte, kou, tast, geluid, geur, smaak, kortom alles wat aan prikkels binnenkomt, maar ook de levenszin, het voelen van en in je eigen lichaam, en of de dingen in balans zijn. Het hooggevoelige kind neemt de wereld buiten zich en in zichzelf intensief waar, van het eigen lijf en gevoelswereld tot de (vaak onbewuste) gevoelens van de ander: juf, de buurman, een zielig dier in de dierentuin, de kinderen in de klas: alles wordt meer en dieper waarge­nomen, en leidt vaak tot overprikkeling en prikkelbaarheid.

Voor een hooggevoelig kind is harmonie belangrijk, dat de dingen kloppen, dat wat iemand zegt ook geleefd wordt, dat mensen oprecht zijn. Het is voor hen net zo erg wanneer een ander kind gepest wordt, als wanneer het zelf gepest wordt.

Hooggevoelige kinderen hebben vaak diepe gedachten, waarover ze lang niet altijd praten. Bijvoorbeeld: waar kom ik eigenlijk vandaan? Een klein jongetje dat in een atheïstisch gezin opgroeide, vroeg op een keer aan zijn moeder: "Waar kom ik vandaan?" Zijn moeder zei: "Uit mijn buik:' Toen vroeg hij met nadruk aan zijn vader: "Maar waar kom ik dan vandaan?" Zijn vader zei: "Nou, je kwam gewoon:' "Maar wáár kom ik dan vandaan?!" Ze wisten het niet. Toen zagen ze hem even denken en hij zei: "Ik weet het wel. Eerst was ik heel hoog en toen was ik samen met mijn broertje en we spraken af wie het eerste zou gaan. En toen was er een soort touw en ik kwam naar beneden. Toen kwam ik ergens en toen was er weer een touw. En ik ging verder naar beneden en nog verder': En toen deed hij een gebaar alsof hij geboren werd. Hij was echt nog heel klein. "En toen was ik bij jullie:'

Ja, dat is een soort eigen innerlijke wijsheid. Ik kan me van mezelf herinneren dat ik ooit hoorde dat mijn moeder als kind, toen ze twee jaar was, een keer bijna verdronken was. Toen heb ik heel lang zitten denken, waar ik zou zijn geweest als zij niet die hand had gezien, die haar uit het water had gehaald, en hoe ik er dan had uitgezien. Maar ik twijfelde er niet aan dat ik er was geweest. Het is niet altijd gemakkelijk, als je zo in elkaar zit en je bent nog heel jong. Je hebt je eigen diepe gedachten en vaak ook je eigen moraliteit, maar het is moeilijk om er over te praten met grote mensen of andere kinderen.

We gaan het vandaag hebben over hoe je met hooggevoelige kinderen om kunt gaan. Het is natuurlijk voor hen belangrijk om zich veilig te voelen in het eigen lichaam en in de wereld. Denk aan het verhaal van Zoltán Schermann over de wezensdelen die eigenlijk een beetje buiten ons zijn, dus de kleren die het kind aan heeft moe­ten bij hem passen zodat ze lekker aanvoelen, en van natuurlijke stof zijn, zodat ze de natuurlijke etherische omhulling we hebben nog een beetje kunnen versterken. Hetzelfde geldt voor geuren in huis, zoals van de zeep waarmee je wordt gewassen en waarmee je kleren gewassen worden, de inrichting van je kamer, de kleuren in huis. Ook dingen als genoeg slaap en goede voeding zijn natuurlijk belangrijk, maar ik wil daar nu niet te lang bij stilstaan omdat Joost Laceulle het daar al over gehad heeft en vanmorgen heeft het ook geklonken.

**Balans vinden tussen aanvaarden en opkomen voor je eigenheid**

Wat ik nu belangrijk vind is het te hebben over de uitdaging die het voor ieder hoog­ gevoelig kind en volwassene is om het evenwicht te leren bewaren tussen aanvaarden en grenzen stellen. Aan de ene kant moet je leren aanvaarden, dat je nou eenmaal hier leeft,waar de kleren kriebelen, waar de lichten in je ogen schijnen, waar steeds lawaai is, waar mensen elkaar pijn doen en waar je je soms juist in de drukte heel alleen voelt, en aan de andere kant mag je leren je grenzen te stellen, voor jezelf op te komen, een­zaamheid te zoeken. Je kan alleen verdragen als je je ook veilig genoeg voelt om soms te zeggen: hé, ik ga even ergens anders zitten, ik wil die trui niet aan, ik wil niet mee naar tante Els. En als je mag opstaan in de trein als je last hebt van het parfum van de buurvrouw, om een andere plek te zoeken. Dat je in dat soort situaties niet wordt uit­ gelachen of voor een aansteller wordt uitgemaakt, maar vriendelijk wordt bemoedigd om je grens te voelen en voor jezelf een oplossing te zoeken. Je kan alleen aanvaarden, plezier hebben aan en genieten van de aarde en het aardse als je ook aan de 'binnen­ kant' jezelf mag zijn en als die binnenwereld ook mag gedijen en gevoed wordt.

**Voeden van de 'binnenkant'**

Hoe kan je als ouder of andere betrokken volwassene die binnenkant ondersteunen en voeden? Vroeger noemden ze dat 'religieuze opvoeding: Nu is religie tegenwoordig een beladen woord, zoals ook spiritualiteit een beladen woord is, omdat er zoveel verschillende dingen mee bedoeld worden. Als je uit een streng orthodox religieus gezin komt en je bent zelf nu niet meer zo, dan heb je misschien heel slechte herinne­ringen aan al die regels en plichten van religie. Dat is niet wat ik bedoel. Wat ik bedoel is dat het voor ons allemaal belangrijk isJ maar zeker voor deze kinderen, dat de inner­lijke deur, de opening naar de grote stilte van de eeuwigheid, de transcendentie, de bron waaruit we leven, dat die open en bewust aanwezig mag zijn. Dat een kind mag voelen, dat het daarop kan vertrouwen, dat het als het ware naar achteren kan leunen, omdat er altijd iets is dat groter is dan wij, een aanwezigheid die ons draagt en helpt om op deze aarde te zijn. Naarmate je meer hooggevoelig bent, is onze wereld vaak een donkere, duistere plek en is het soms een beangstigende plek om te leven. Het is belangrijk om als ouder, als leraar, als opa of buurvrouw, als iemand die het kind kent en werkelijk ziet, een innerlijke steun een 'voorbeeld­mens' te zijn en zelf die kanalen open te houden en bewust te leven. Je kunt een kind niet leren om in rust en ritme te leven als je zelf constant chaotisch bezig bent. Je kunt je kind niet leren om gewoon te genieten van één ding als je zelf de hele tijd op je scherm zit te kijken en terwijl je in gesprek bent ook nog drie keer je telefoon opneemt. Dat is helaas meer gewoon dan we zouden willen. Kinderen hebben er heel veel last van als hun ouders de hele tijd die verdeelde aandacht hebben. Je kunt een kind geen vertrouwen meegeven als je zelf niet vertrouwt en betrouwbaar bent. Dus als ik voor jonge ouders spreek over hooggevoelige kinderen, dan zeg ik ook altijd: het allereerste wat je moet doen is aan je eigen Ik­-kracht werken, nodig je eigen Ik uit om aanwezig te zijn en met bewustzijn te leven en voed vandaar uit opJ niet zozeer uit regels en weetjes maar uit voorbeeld. Probeer vanuit je eigen innerlijke stuurman of stuurvrouw in de wereld te staan en probeer bewust met dingen als telefoons, snoepen, chaos, integriteit en het innerlijk leven om te gaan. Dan hoor ik altijd een beetje zenuwachtig geschuifel en gegiechel, omdat dat gewoon heel erg moeilijk is. Maar in mijn ogen is dat zelf voorleven en doorleven juist ongelooflijk belangrijk als je er wilt zijn voor een hooggevoelig kind dat gedijt als de dingen innerlijk en uiterlijk 'kloppen' en als wat wordt gezegd en verwacht van het kind ook wordt voorgeleefd door de volwassenen.

**Anders mogen zijn en leren omgaan met prikkels**

Iets anders dat belangrijk is, is dat je aandacht besteedt aan de kwaliteit van de omge­ving van het kind, de etherische ruimte die ons omhult, voedt en in of uist uit balans brengt. Dat wil zeggen, niet alleen de directe omgeving van je lijf, zoals je kleren, maar ook hoe de kleuren in huis zijn, hoe de inrichting is, wat voor materialen je kiest voor speelgoed. Praat er met je kind over, stel vragen als: Voel je je fijn in je kamer. Wat wil jij? Wat is de plek waar jij je lekker kan terugtrekken? Voor de een is dat een schapen­vachtje om op te liggen dromen, voor de ander is dat juist doodeng omdat dat het vel van een dood schaap is, dat kind wil misschien een vertrouwde slaapzak of een eigen tentje om zich in terug te trekken, of gewoon bij drukte naar zijn kamer mogen gaan, of naar een plekje in de tuin. Hoe het ook zij, het is belangrijk om als volwassenen hier bewust aandacht aan te besteden, er met het kind over te praten, uit te vinden wat voor het kind prettig is thuis en op school. Als je opgroeit en volwassen wordt in deze overvolle wereld en je hebt een hooggevoelige constitutie, dan is het fijn als je van jongs af aan leert dat je gewoon daarover mag nadenken en dat je van daaruit op een zachte manier kan leren opkomen voor wat voor jou belangrijk is.

Er zijn natuurlijk omgevingen en situaties waar dat niet kan, dan helpt het in ieder geval om het ongemak even waar te nemen. Bewust te maken hoe je je voelt. Bijvoor­ beeld als je hier in deze zaal kijkt, zullen voor veel van jullie de stoelen te dicht bij elkaar staan. Je kunt bepaalde technieken aanleren om daarmee om te gaan en toch in jezelf te blijven, maar dat kan pas als je eerst zonder oordeel mag voelen: hé, voor mij is dit eigenlijk te dichtbij. En niet: wat stom van mij, wat doe ik weer moeilijk, wat ingewikkeld toch, wat heb ik toch een vervelende constitutie. Nee, het is gewoon te dichtbij: hoe voelt dat, waar heb ik nu last van? Hoe ga ik daarmee om? Dat zijn belangrijke dingen waar ik ook met kinderen aan werk. Zoals wanneer een kind het heel vervelend vindt om iemand recht in de ogen te kijken, maar dat moet toch van oma en van juf. Dan kan je leren om net alsof te doen. Ik vertel kinderen er altijd bij dat het nog steeds in het grootste deel van de wereld uitgesproken onbeleefd is om iemand recht in de ogen te kijken, zeker van kinderen naar volwassenen. Ik ken een jonge man die als vluchteling naar Nederland is gekomen en in Ethiopië is opge­groeid. Hij vertelde dat hij het hier het aller moeilijkste vond om te leren dat hij in een gesprek de ander recht in de ogen moet kijken. Want hij kreeg vroeger thuis meteen een klap voor zijn kop als hij dat deed. Als hij zijn ogen opsloeg naar een groot mens

... KLAP! Dat doe je niet, dat is onbeleefd, dat is brutaal. En waarom? Omdat je ander recht in de ziel kijkt.

Eigenlijk zijn dat soort gewoontes ontstaan met heel veel respect voor de innerlijke privacy, zoals wij dat niet meer kennen. Als ik dit verhaal aan kinderen hier vertel worden ze alweer een beetje blij. Dan denken ze niet meer dat ze helemaal gek en anders zijn, dat ze brutaal zijn of niet voldoen aan de norm, dan gaan ze misschien denken: nou, sommige gewoontes die wij hier toevallig heb­ ben die passen niet zo goed bij mij. Dan gaan we samen kijken naar trucjes om het op te lossen, omdat het hier nou eenmaal zo hoort. Dat kennen jullie vast wel: naar het oor kijken of naar de neuspunt of naar het punt tussen de ogen, en dan gaan we dat met veel plezier oefenen. Ik kan me nog een jongetje herinneren, dat naar beneden kwam na zo'n sessie. Hij danste het tuinpad op, sprong zijn moeder in de armen en zei: "Mamma, mamma, vandaag heb ik geleerd hoe ik net kan doen of ik iemand in de ogen kijk, maar het is niet zo!" En hij was zó blij. Zo werken we ook aan een pret­tige afstand, hoe je een spreekbeurt overleeft waar iedereen naar je kijkt. Hoe je kan zorgen dat je niet iedereen hoeft te zoenen in de familie en wat je kan doen op een druk feestje of in een restaurant om niet overspoeld te worden door prikkels, maar steeds beter bij jezelf kan blijven.

Ik kan het ook nog anders zeggen: respecteer de behoefte aan eigenheid van het kind en wees een gids op zijn innerlijke reis om daarmee te leren om te gaan.

**Solitude**

Daar hoort voor mij iets bij wat ongelooflijk belangrijk is, maar vaak niet makkelijk te realiseren en dat is solitude. Solitude is de zelfgekozen eenzaamheid. Ik lees jullie een kort citaat voor van Rilke, in een vertaling.

“Maar je solitude zal een ondersteuning en een huis voor je zijn, ook in het midden van onzekere omstandigheden. En van daaruit zal je al je paden vinden."

Solitude, zelfverkozen eenzaamheid, is contact maken met de grote stilte die ik net al noemde, de innerlijke bron. Je ziet vaak dat hooggevoelige kinderen dat van jongs af aan doen. Eigenlijk al als peutertjes kunnen ze heel erg mooi in zichzelf zitten te spelen. Soms komen ouders naar de praktijk en zeggen: "Mijn kind heeft weinig vriend­jes", of: "Mijn kind wil te weinig doen", ze wil niet op sport, hij wil niet uit spelen. Maar ik denk dat het voor hooggevoelige kinderen juist beter is om niet elke dag naast school nog een andere sportles te hebben, of muziekles, (zelfs elke dag naar school gaan is voor veel kinderen al een grote opgave). Geef ze de tijd voor solitude, een­zaamheid, alleen zijn, thuis of in de natuur, geen andere ziel die zich met je bemoeit, zelf rommelen, of niks doen. Als je zoveel indrukken binnenkrijgt heb je verteertijd nodig. Op niveau van de wezensdelen betekent dat: geen vreemde astraliteit die jouw etherlichaam binnen komt en daar onrust veroorzaakt, het betekent tot rust komen, verteren en integreren en daardoor ook innerlijk groeien.

Solitude is de voorwaarde om de innerlijke deur te openen. Wanneer je opgroeit met het besef dat je een engel hebt die bij je is, of dat de aarde doorleefd is en dat overal om ons heen helpende en helende krachten zijn, dan is de stilte in de natuur, of de stilte thuis op je kamer en, als je dat oefent, zelfs de stilte midden in het lawaai van alledag een enorme hulp om de innerlijke toegang naar die wereld te openen.

**Verhalen en beelden voeden de bron**

Een andere grote hulp om de eigen innerlijke bronnen te mogen voeden, om de innerlijke beeldenwereld te versterken zijn voor mij verhalen, zowel de sprookjes als de grote legendes en mythen, zowel de verhalen uit de bijbel als de teaching story's van de inheemse volkeren. Ik vind het een van de allermooiste dingen in de vrije­ school dat kinderen met verhalen opgroeien. Verhalen die uit het hart en uit de diepe, spiritualiteit van de mensheid ontstaan zijn en zo verteld worden, dat ze uit de eigen imaginatie iedere keer opnieuw en iedere generatie weer ontstaan. Dat zijn enorme bronnen van hulp voor het ontwikkelen van een rijk innerlijk leven. Als (groot) ouder en leerkracht kan je je oefenen in het beeldend vertellen, in het laten stromen van je eigen innerlijke beeldwereld die die van het kind voedt. Maar ook een klein gedichtje of liedje zoals het liedje waar ik mee begon, kan een innerlijk beeld worden en ver­ trouwen geven. Als je het als hooggevoelig kind moeilijk hebt op school of ergens anders, als je geplaagd wordt of jezelf weer eens niet bij de groep voelt horen, als je voelt dat je stekels op gaan staan omdat je het gewoon niet meer uithoudt, en dit kleine liedje is thuis vaak voor jou gezongen, dan kan je misschien ervaren: Al voel ik me anders, al begrijp ik hen niet of begrijpen anderen mij niet ik heb tenminste stekeltjes, ze doen misschien soms pijn, maar het zijn wel mijn fijne eigen stekeltjes en dat is helemaal goed. Dat geeft vertrouwen en moed om vol te houden en verder te gaan.

**Je eigen pad vinden**

Dat is wat ik jullie vandaag mee wilde geven en daarbij wil ik nog het volgende opmer­ken. Als antroposofisch arts of therapeut kun je hooggevoelige kinderen en volwas­senen natuurlijk met allerlei substanties en behandelingen ondersteunen. Daar zijn er vandaag al een heleboel van genoemd. Daarom wilde ik het nu meer hebben over de innerlijke kant, die we zelf als mens kunnen ontwikkelen. Het ontwikkelen van bewustzijn van de bedding waarin we als ouder of opvoeder bewust kunnen leven, zodat we tot het innerlijk besef komen dat er krachten van licht en liefde zijn in deze wereld die ons omhullen, dragen, en helpen vanuit de stilte. En vanuit die innerlijke krachtbronnen kun je kinderen opvoeden, naar ze luisteren en ze laten voelen dat ze helemaal welkom zijn zoals ze zijn en ze zo helpen in deze vaak verwarrende wereld hun eigen, kloppende plek te vinden.

As I walk, as I walk

the Universe is walking with me.

In beauty It walks before me.

In beauty It walks behind me.

In beauty It walks above me.

In beauty It walks around me.

Beauty is on every side,

as I walk, as I walk in beauty.

Navajo prayer - gebed van de Navayo-Indianen