

Hoogsensitieve kinderen en inzichten uit complementaire behandelwijzen

door
Petra van Schaik

Hogeschool Geesteswetenschappen
UTRECHT

Hoogsensitieve kinderen en inzichten uit complementaire behandelwijzen

Eindscriptie
In het kader van het HBO-examen
Energetische Therapeut

Door
Petra van Schaik

December 2015-12-28
Amersfoort

Begeleiding:
Dra. K.A. Kruithof moet zijn
Vakgebied Energetische therapie

Hogeschool Geesteswetenschappen
UTRECHT

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	5
ALGEMENE INLEIDING	6
1 Hoogsensitiviteit	8
1.1 Inleiding	8
1.2 Definitie hoogsensitiviteit	8
1.3 Elaine N. Aron	8
1.4 Conclusie	10
2 Kenmerken van Hoogsensitiviteit	12
2.1 Inleiding	12
2.2 Lichamelijke kenmerken	12
2.3 Sociaal-emotionele kenmerken	13
2.4 Mentale kenmerken	14
2.5 Spirituele kenmerken	14
2.6 Conclusie	14
3 Hoogsensitieve kinderen binnen het gezin en schoolsituatie	16
3.1 Inleiding	16
3.2 Aandachtspunten ten aanzien van de begeleiding	16
3.3 Hoogsensitiviteit binnen het gezin	17
3.4 Hoogsensitiviteit binnen de schoolsituatie	19
3.5 Effecten op school en in de sociale omgeving op lichamelijk/zintuiglijk en sociaal emotioneel gebied	19
3.6 Conclusie	20
4 Ondersteuning van hoogsensitieve kinderen middels inzichten uit complementaire behandelwijzen	23
4.1 Inleiding	23
4.2 Definitie complementaire behandelwijzen	23
4.3 Basishouding van de hulpverlener	23
4.4 Inrichting wachtkamer en praktijkruimte	25
4.5 Een aantal behandelwijzen uitgelicht:	25
4.5.1 Energetische therapie	26

4.5.2	Reiki	26
4.5.3	Kristaltherapie.....	27
4.5.4	Bach Bloesem remedies.....	28
4.5.5	Fytotherapie.....	29
4.5.6	Aromatherapie.....	30
4.5.7	Massage	31
4.6	Conclusie.....	32
5	Samenvatting en conclusie	34
	NOTEN	37
	LITERATUURLIJST.....	39
	BIJLAGE 1.....	41

VOORWOORD

Bij de totstandkoming van een scriptie zijn altijd meer mensen betrokken dan de auteur alleen. Ik wil daarom beginnen met mijn dank uit te spreken aan al diegenen die een rol hebben gespeeld bij het uitvoeren en het maken van dit onderzoek.

Op de eerste plaats wil ik drs. Hendrik Boswinkel bedanken voor het opzetten van de opleiding Energetisch Therapeut aan de Hogeschool Geesteswetenschappen, daar dit me de kans heeft gegeven om me professioneel op dit gebied te ontwikkelen.

Dra. Karen Kruithof heeft als begeleider de nodige tijd en aandacht besteed aan dit onderzoek. Voor de grondige wijze waarop zij het concept in zijn geheel van commentaar heeft voorzien en het geven van bruikbare suggesties dank ik haar bijzonder.

Mijn gezin wil ik bedanken voor hun voortdurende belangstelling voor mijn werk, hun begrip voor de tijd die ik aan dit onderzoek heb besteed en de praktische tips die hebben bijgedragen aan de totstandkoming van dit onderzoek.

ALGEMENE INLEIDING

De laatste jaren hoor je steeds vaker de term 'hoogsensatieve kinderen'. Deze kinderen springen steeds meer in het oog doordat ze specifiek (probleem)gedrag en eigenschappen laten zien. De vraag is of deze kinderen hun weg kunnen vinden in onze huidige samenleving of vraagt onze opvoeding, onze schoolsystemen en onze gehele samenleving om een drastische vernieuwing? Wellicht past onze samenleving die voornamelijk cognitief/rationeel, prestatiegericht, druk en veeleisend georiënteerd is, niet meer bij deze kinderen.

Misschien kan een andere benadering en zienswijze een bijdrage leveren aan de levenskwaliteit van deze kinderen? In dit onderzoek wil ik nagaan of inzichten uit de complementaire behandelwijzen kunnen bijdragen aan de levenskwaliteit van hoogsensatieve kinderen.

In dit onderzoek wil ik kinderen in de leeftijd van circa. 4-12 jaar aan bod laten komen. Als wetenschappelijk onderzoek heb ik gekozen voor het onderzoek van psychotherapeute dr. Elaine N. Aron. Zij is de grondlegger van het begrip hoogsensitiviteit en universitair docent psychologie en psychotherapeute in Amerika. Haar onderzoek is de basis voor alle verdere gedane onderzoeken op het gebied van hoogsensitiviteit. Dit is de reden dat ik me in dit onderzoek beperk tot haar onderzoek.

Motivatie en probleemstelling

Tegen bovenstaande achtergrond wil ik in dit onderzoek achterhalen of en hoe hoogsensatieve kinderen zijn te herkennen, welke specifieke kenmerken ze hebben, waar ze tegenaan lopen in het gezin en in de samenleving, handreikingen geven hoe gezin en maatschappij kunnen inspelen op hun specifieke behoeften en dan in het bijzonder hoe inzichten uit de complementaire behandelwijzen kunnen bijdragen aan de levenskwaliteit van deze kinderen.

Hoogsensitiviteit is een onderwerp waar ik zowel zakelijk als privé veel mee te maken heb. Als hoogsensatief persoon ben ik ervaringsdeskundige en dit kan voor- en nadelen met zich meebrengen bij het schrijven van dit onderzoek. Een voordeel is dat ik me goed kan inleven in het onderwerp, veel zaken herken en hier zeer nauw bij betrokken ben. Een nadeel is dat ik moet waken om mijn eigen perspectieven niet te verwerken in dit onderzoek en dat de objectiviteit van het onderzoek gewaarborgd wordt.

Ik heb zelf geen kinderen en kan dus niet vanuit deze ervaring spreken, maar mijn zus heeft twee dochters, waarvan de jongste kampt met sociale integratie binnen het gezin en op school. Ze is zeer gevoelig, prikkelbaar, intuïtief ingesteld en ze hoort stemmen in haar hoofd. Ze is ook vrolijk, zeer sociaal en betrokken en 'hangt' erg aan haar moeder. Door alle bovengenoemde eigenschappen heeft ze moeilijkheden op school, maar ook thuis en uiteindelijk loopt ze nu bij een regulier therapeut.

Ik ben tevens fotograaf en ook hier kom ik regelmatig hoogsensatieve kinderen tegen, met veelal dezelfde en andere eigenschappen zoals deze later in het onderzoek aan bod komen. Ze zijn druk, kunnen zich lastiger concentreren en zijn snel afgeleid. Je hebt als fotograaf een eindeloos geduld nodig om deze kinderen goed op de gevoelige plaat vast te leggen. Maar ook in mijn praktijk als Energetisch Therapeut heb ik steeds meer kinderen als cliënt met deze kenmerken. Ouders die soms ten einde raad zijn met hun kinderen. Zij begrijpen hun kinderen niet en kunnen niet goed omgaan met hun drukte, hun slechte schoolprestaties, hun onzekerheid en hun soms zo lage gevoel van eigenwaarde. Het is ongelooflijk triest om te zien hoe deze kinderen, zonder goede begeleiding, soms steeds verder afglijden.

Steeds meer kwam bij mij de vraag of deze kinderen wel de begeleiding krijgen die bij ze past. Dat kan zijn in de thuissituatie, op school of anderszins. Zou een ander bewustzijn in onze maatschappij ertoe kunnen bijdragen dat deze kinderen zich optimaal kunnen ontwikkelen waardoor ze zich lekker in hun vel voelen? Dat zou voor hen een enorme meerwaarde zijn; ook voor ons want wij kunnen ongelooflijk veel van deze kinderen leren!

Op basis van bovenstaande zal de volgende vraagstelling worden uitgewerkt:

OP WELKE WIJZE KUNNEN INZICHTEN UIT DE COMPLEMENTAIRE BEHANDELWIJZEN BIJDAGEN AAN DE LEVENSKWALITEIT VAN HOOGSENSITIEVE KINDEREN?

Deze centrale vraagstelling impliceert, gelet op het voorgaande, vier subvragen:

1. Wat is hoogsensitiviteit?
2. Over welke specifieke eigenschappen beschikken hoogsensitieve kinderen?
3. Welke problematiek ondervinden hoogsensitieve kinderen in de huidige maatschappij?
4. Welke inzichten uit de complementaire behandelwijzen kunnen worden geboden?

De nadruk komt dan achtereenvolgens te liggen op het in kaart brengen van hoogsensitiviteit, het bestaande wetenschappelijk onderzoek van Elaine M. Aron, de eigenschappen, hoogsensitiviteit binnen het gezin, school en de sociale omgeving en de inzichten die complementaire behandelwijzen kunnen bieden.

Methodiek

Om een antwoord te kunnen geven op de bovengenoemde centrale vraagstelling en de subvragen is literatuuronderzoek verricht. Onder het literatuuronderzoek vallen een aantal onderwerpen die theoretisch zijn onderzocht, zoals de wetenschappelijke onderbouwing wat we kunnen verstaan onder hoogsensitiviteit, de kenmerken van hoogsensitieve kinderen, maar ook de dingen waar deze kinderen tegenaan lopen in de gezinssituatie, de samenleving en op school.

Indeling

De indeling en structuur van dit onderzoek weerspiegelt de gevolgde strategie die in het bovenstaande is geschetst.

In het eerste hoofdstuk wordt het begrip hoogsensitiviteit nader gespecificeerd. Na deze beschrijving volgt de inhoud van het wetenschappelijk onderzoek van Aron.

In het tweede hoofdstuk wordt op de specifieke eigenschappen waarover hoogsensitieve kinderen beschikken en wordt ingegaan op de lichamelijke, sociaal-emotionele, mentale en spirituele kenmerken. Het hoofdstuk heeft tot doel te onderzoeken of en welke overeenkomstige eigenschappen hoogsensitieve kinderen bezitten.

Het derde hoofdstuk behandelt hoogsensitiviteit in de samenleving. Hierin wordt dieper ingegaan op de gezinssituatie, school en de sociale omgeving. Dit hoofdstuk zal een brede blik werpen of onze huidige samenleving wel voldoende is ingespeeld op hoogsensitieve kinderen.

Hoofdstuk 4 belicht de inzichten uit complementaire behandelwijzen en of en op welke wijze zij kunnen ondersteunen bij hoogsensitiviteit. Diverse behandelwijzen komen hier aan de orde evenals de basishouding van de hulpverlener en de inrichting van de praktijk en wachtkamer.

Ten slotte zal hoofdstuk 5 een uitgebreide samenvatting en eindconclusie geven van de bevindingen ten aanzien van de hoofdvraagstelling en de deelvragen van dit onderzoek. Een deel van het onderzoek betreft enkele explicaties en commentaren. Deze zijn in het notenapparaat ondergebracht, zodat het notenapparaat niet alleen literatuurverwijzingen bevat. Geëindigd wordt met een bijlage.

1 Hoogsensitiviteit

1.1 Inleiding

Hoogsensitiviteit staat de laatste jaren steeds meer in de belangstelling en veel mensen krijgen er in meer of mindere mate mee te maken. In dit hoofdstuk besteden we aandacht aan de definitie van hoogsensitiviteit en we gaan daarna in op het onderzoek van Elaine M. Aron¹, grondlegster van het begrip hoogsensitiviteit.

1.2 Definitie hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit wordt in het Nederlands ook wel omschreven als hooggevoeligheid. In principe betekenen beide termen hetzelfde. Het nadeel van de term hooggevoeligheid is dat het alleen refereert aan voelen en gevoelens, terwijl hoogsensitiviteit meer inhoudt dan alleen voelen. In dit onderzoek wordt dan ook gesproken over hoogsensitiviteit.

Hoogsensitiviteit is een aangeboren eigenschap en houdt in dat het zenuwstelsel gevoeliger is voor zintuiglijke prikkels en dat er meer tijd en energie nodig is voor de innerlijke verwerking hiervan.² Een zeer genuanceerde registratie van subtiele signalen, details en nuances vindt plaats die aan andere mensen voorbij gaan, hetgeen zich ook kan manifesteren als paranormale begaafdheid. De aandacht wordt op alle prikkels van de zintuigen, in- of extern gericht en deze indrukken worden uitgebreid en intensief gefilterd. Hoogsensitiviteit is niet alleen het vermogen om veel en gedetailleerd waar te nemen, maar ook de verbinding met de waarneming, deze diepgaand te ervaren en te verwerken met intense emoties als gevolg. Alle waargenomen informatie wordt voelend ervaren (al of niet bewust). Met alles waar de aandacht op wordt gericht, wordt een ervaringsverbinding aangelegd die maakt dat de dingen die waargenomen worden, innerlijk worden ervaren. Zich verbinden met wat men waarneemt geeft namelijk meer informatie over wat er is. Het is een wijze van waarnemen die op meerdere gebieden intens en ervaringsgericht is³. Het resultaat van bovenstaande is een rijk gevoelsleven, een goede intuïtie en een snelle ontroering door de schoonheid van details, zoals natuur, muziek of kunst. Een ander gevolg is – door de sensitiviteit – een snellere overprikkeling en disbalans.

De definitie van Aron is als volgt weergegeven: hoogsensitieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen, in vergelijking met degenen die minder opmerken en snel en impulsief handelen⁴.

De term hoogsensitiviteit is niet wetenschappelijk aanvaard, doch er is wel, voornamelijk door Aron, wetenschappelijk onderzoek naar verricht en haar wetenschappelijk gedachtengoed is geaccepteerd op Google Scholar⁵.

De term HSP wordt gebruikt voor hoogsensitieve personen en is een afkorting voor Highly Sensitive Person.

1.3 Elaine N. Aron

In deze paragraaf wordt het onderzoek dat Aron heeft verricht naar hoogsensitiviteit nader toegelicht.

Aron – zelf hoogsensitief – heeft in 1996 het begrip ‘hoogsensitiviteit’ op de kaart gezet. Aron heeft onderzoek naar hoogsensitiviteit verricht en hierbij gebruik gemaakt van de Jungiaanse psychoanalyse. In de negentiende eeuw sprak Carl Gustav Jung⁶ van karakterattitudes en ontstonden de Jungiaanse begrippen ‘introvert’ en ‘extravert’. Daarnaast maakte hij ook onderscheid in de wijze waarop wij de buitenwereld waarnemen. Hij onderscheidde de ‘rationele functies’ (waaronder het denken en het voelen) en de ‘irrationele functies’ (het waarnemen en de intuïtie). Jung kwam uiteindelijk tot acht

persoonlijkheidstypes en maakte een verschil tussen de sensitieve en niet-sensitieve persoonlijkheid. Jung beschreef hoogsensitiviteit als een neiging om in zichzelf te keren, of wel introversie. Door gebruik te maken van de Jungiaanse psychoanalyse was Aron in staat om een nauwkeurige omschrijving te geven van het begrip hoogsensitiviteit.

Aron heeft zich verdiept in de bestaande literatuur inzake psychologie voor zover deze betrekking had op het onderwerp hoogsensitiviteit. Ze heeft zowel literatuur als veldonderzoek verricht. Ze voerde gesprekken met zowel mannen als vrouwen die van zichzelf vonden hoogsensitief te zijn. Ze testte zowel volwassenen als kinderen en zelfs zuigelingen. Door dit alles is er veel nieuwe informatie boven tafel gekomen. Volgens Aron⁷ heeft ongeveer 20% van de mensheid een aanzienlijk gevoeliger zenuwstelsel.

Volgens Aron is er sprake van twee soorten hoogsensitieven die duidelijk van elkaar verschillen op psychologisch gebied. Ongeveer 70% is introvert en worden rustzoekers genoemd. Het gaat hier eerder om denkers dan om doeners. Dit komt tot uitdrukking in een beschouwende aard, een voorkeur voor overzicht, rust en regelmaat en een aversie tegen sensatie, veranderingen en risico's. De flow van het leven wordt gevolgd en uitdagingen worden gevonden in de zorg voor een ander, creativiteit en het verzamelen van kennis. Verlegenheid, neiging tot angsten en weinig bedrevenheid in sociale relaties typeren deze hoogsensitieven. De uitdaging ligt in het sluiten van vriendschappen en sociale vaardigheid.

De overige 30% worden sensation of thrill seekers (spanning zoekende types) genoemd. Zoals de naam al aangeeft is hier sprake van het voortdurend op zoek gaan naar nieuwe en intense ervaringen, avontuurlijke dingen, spannende en gevaarlijke sporten en het nemen van risico's. Lef, ondernemend en weinig angst kennen zijn typerend voor sensation seekers. Een gevolg hiervan is dat er snel sprake is van overprikkeling, vermoeidheid en verveeldheid.

De eerste onderzoeken van Aron eind jaren negentig (opgezet samen met haar echtgenoot Arthur Aron) hadden als doel aan te tonen dat hoogsensitiviteit wezenlijk verschilt van introversie of neuroticisme (vakjargon voor depressieve of extreem angstige aanleg). Op basis van tientallen interviews ontwikkelde Aron een vragenlijst die ze onder duizenden personen heeft verspreid. Daarnaast deed ze een aselechte telefonische steekproef onder 300 personen. Aron heeft in dit onderzoek aangetoond dat hoogsensitiviteit verschilt van neuroticisme, maar hiermee wel vaak wordt geassocieerd⁸. Deze eerste onderzoeken hebben geleid tot de zogenoemde Hoog Sensitieve Persoon (HSP)-schaal en als bijlage is toegevoegd aan dit onderzoek⁹. Dit is een test aan de hand van kwalitatieve interviews met hoogsensitieve personen. Aron geeft aan dat een persoon hoogsensitief is wanneer de meeste punten op iemand van toepassing zijn. Maar ook als slechts een of twee vragen in hoge mate naar voren springen, is er wellicht sprake van hoogsensitiviteit, geeft Aron aan. Ontdekken of iemand hoogsensitief is, gebeurt door professionals nog altijd middels deze HSP-schaal. Een kritische noot willen we plaatsen bij deze HSP-schaal, daar deze test meer de last van hoogsensitiviteit meet, dan de eigenschap zelf.

Een tweede serie onderzoeken deed Aron in 2005 en hieruit bleek dat voornamelijk de opvoeding bepaalt of het tot uitdrukking komen van hoogsensitiviteit een voordeel wordt of dat het juist niet als kracht wordt gezien. De resultaten van dit onderzoek toonden aan dat de samenhang tussen hoogsensitiviteit en iemand kinderjaren een verklaring biedt voor het relatief sterke verband tussen neuroticisme en hoogsensitiviteit. Hoogsensitieve personen met een minder positieve jeugd lopen meer risico op het ontwikkelen van depressies, angsten of verlegenheid dan minder-sensitieve mensen met een vergelijkbare achtergrond. Hoogsensitieve personen met een tamelijk fijne jeugd zijn hier niet vatbaar voor¹⁰. Aron merkt op dat bij kinderen die hoogsensitief geboren worden de eigenschap kan verdwijnen naar de achtergrond met als reden dat ze worden aangespoord door hun ouders, school, of vrienden om zich harder op te stellen. Wanneer hooggevoeligheid bij kinderen al

vroeg door de omgeving aanvaard en erkend wordt, dan is de kans groot dat het hoogsensitieve kind de mooie eigenschappen en de ongemakken al snel in zijn leven zal integreren. Indien dit gebeurt, dan verkleint het risico om later stressgerelateerde aandoeningen te ontwikkelen.

Aron stelde in 1996 al dat sensitieve mensen over een laag serotoninegehalte¹¹ beschikken. Serotonine wordt in verband gebracht met het vormen van depressies. Op grond waarvan zij dit toen stelde is niet bekend. De Deense dr. Cecilie L. Licht¹² heeft in 2013 onderzoek verricht dat erop lijkt te wijzen dat bovengenoemde stelling voor waar kan worden aangenomen. Uit nieuw onderzoek blijkt inmiddels dat een lager serotoninegehalte ook voordelen biedt, zoals het beter kunnen onthouden van geleerde dingen, een beter besluitvormingsproces, over het algemeen genoemd beter mentaal functioneren en een positievere mentale gezondheid dan anderen als gevolg van positieve levenservaringen¹³.

In 2014 heeft Aron nieuwe onderzoeksresultaten gepubliceerd, die als eerste bewijzen dat hersenen van hoogsensitieve personen duidelijk verschillen van anderen. Aan diverse universiteiten in Amerika is veldonderzoek gepleegd. De resultaten van het onderzoek laten zien dat gevoeligheid gerelateerd is aan de activatie van hersengebieden die betrekking hebben op bewustzijn, integratie van zintuiglijke informatie, empathie en planmatige uitvoering.

'Uit een aantal studies blijkt dat de hersenstructuur van sensitieve mensen anders is dan die van niet-HSP's. Toen we mensen in een MRI-scanner legden en hen subtiele verschillen tussen twee foto's lieten zoeken, bleek dat gevoelige mensen veel meer hersenactiviteit hadden in de gebieden die te maken hebben met aandacht en waarneming. Waarschijnlijk hebben HSP's daar meer neuronen en verbindingen¹⁴.

Aron heeft tevens aangetoond dat hoogsensitieve personen meer aandacht schenken aan details en worden minder snel door vooroordelen geleid. 'Ze laten zich minder snel in de maling nemen door een eerste indruk. En ook dat zie je terug in het brein. Dat verbaast me niets, maar ik moet dit soort studies doen om serieus genomen te worden door de wetenschappelijke wereld,' aldus Aron in een interview met Psychologie Magazine¹⁵.

1.4 Conclusie

De vraagstelling in dit hoofdstuk was te onderzoeken wat het begrip hoogsensitiviteit inhoudt en dieper ingaan op de onderzoeken van Elaine Aron. Samenvattend kunnen we de volgende conclusies formuleren:

- De definitie van hoogsensitiviteit volgens Aron wordt als volgt omschreven:
Hoogsensitieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen, in vergelijking met degenen die minder opmerken en snel en impulsief handelen. (1.2)
Gevoeligheid is volgens Aron aangeboren, maar voortdurende stress, crises of schokkende gebeurtenissen kunnen ook een hogere gevoeligheid veroorzaken. Hoogsensitieve personen hebben een zenuwstelsel dat gevoeliger is voor zintuiglijke prikkels dan bij de meeste andere mensen en de innerlijke verwerking ervan kost meer tijd en energie. (1.3)
- Aron heeft vastgesteld dat circa 20% van de mensheid hoogsensitief is en zij stelt dat er sprake is van twee soorten hoogsensitieve personen die van elkaar verschillen op psychologisch gebied. Circa 70% is introvert en worden rustzoekers genoemd. De overige 30% worden sensation seekers genoemd; zij zijn voortdurend op zoek naar nieuwe uitdagingen. (1.3)
- Aron is haar onderzoeken in de jaren 90 gestart. In 1996 introduceerde zij de term HSP. (Highly Sensitive Person). In het Nederlands: hoogsensitief persoon. Haar onderzoeken worden niet wetenschappelijk aanvaard, doch haar gedachtengoed wordt wel geaccepteerd. Aron heeft bij haar onderzoeken gebruik gemaakt van de Jungiaanse psychoanalyse en aangetoond dat hoogsensitiviteit verschilt van

neuroticisme, maar hiermee wel vaak wordt geassocieerd. Deze onderzoeken hebben geleid tot de HSP-schaal, die nog steeds wordt gebruikt om vast te stellen of een persoon hoogsensitief is. (1.3)

- Een tweede serie onderzoeken van Aron heeft aangetoond dat de opvoeding bepalend is voor de wijze waarop hoogsensitiviteit tot uiting komt: als kracht of juist niet. (1.3)
- Aron stelde in 1996 vast dat hoogsensitieve personen een lager serotoninegehalte bezitten. Deze stelling is in 2013 door nieuw onderzoek gestaafd. Een laag serotoninegehalte wordt in verband gebracht met depressies, maar kan ook voordelen met zich meebrengen. (1.3)
- In 2014 toonde Aron door nieuwe onderzoeken aan dat de hersenen van hoogsensitieve personen verschillen van andere mensen. Gevoeligheid is gerelateerd aan de activatie van hersengebieden die betrekking hebben op bewustzijn, integratie van zintuiglijke informatie, empathie en planmatige uitvoering. Dit betekent dat hoogsensitieve personen zich anders voelen en de wereld anders beleven, omdat ze ook anders zijn. (1.3)

Nu we weten wat hoogsensitiviteit inhoudt willen we in het volgende hoofdstuk onderzoeken of er kenmerken zijn die een eenduidig beeld creëren van hoogsensitieve personen.

2 Kenmerken van Hoogsensitiviteit

2.1 Inleiding

Het vorige hoofdstuk, toonde aan dat hoogsensitiviteit aangeboren is of ontstaat door biologische en/of psychische oorzaken. In dit hoofdstuk worden de kenmerken van hoogsensitiviteit weergegeven. Hoogsensitiviteit is een combinatie van eigenschappen die hieronder worden genoemd. Uiteraard is elk individu verschillend en vertoont zijn of haar specifieke eigenschappen met betrekking tot hoogsensitiviteit. Dit is afhankelijk van de andere karaktereigenschappen, de opvoeding, cultuur en tijdgeest van het opgroeien. Toch is er een aantal kenmerken die veel hoog sensitieve personen delen.

In dit hoofdstuk willen we onderzoeken of en over welke specifieke kenmerken hoogsensitieve kinderen beschikken. De kenmerken die in dit hoofdstuk nader worden belicht, staan in relatie tot elkaar en hebben vooral betekenis in hun onderlinge samenhang waardoor een beeld ontstaat van hoogsensitiviteit. Tevens wordt kort aandacht besteed aan de prikkelgevoeligheid, daar dit een belangrijke indicatie is in relatie tot hoogsensitiviteit.

Prikkelgevoeligheid

Een prikkel is informatie die van binnen (intern) of van buiten (extern) het lichaam binnenkomt via een van de zintuigen. Er zijn externe en interne prikkels te onderscheiden. Externe prikkels komen via de zintuigen naar binnen en bevatten informatie over de buitenwereld: kleuren, geuren, voorwerpen, geluiden, wind, temperatuur, licht en donker, tastzin, etc.

Interne prikkels komen van binnenuit het lichaam, zoals verdriet, vreugde, vermoeidheid, pijn, jeuk, etc. Ze geven informatie over de lichamelijke conditie, bijvoorbeeld eet- en drinkbehoefte, ademhaling, etc. Maar ook verkeerde voeding of medicijnen kunnen interne prikkels veroorzaken. Vaak is het een externe prikkel die een interne prikkel triggert. Bij hoogsensitiviteit is sprake van een hoge prikkelgevoeligheid; er doet zich eerder overprikkeling voor door zowel externe als interne prikkels.

De kenmerken zijn onderverdeeld in de onderstaande vier categorieën.

- lichamenlijk: het fysieke lichaam, inclusief de zintuigen;
- sociaal-emotioneel: gevoelens en omgang met anderen;
- mentaal: denken, leren en informatieverwerking;
- spiritueel: besef van een zingevende context, eventueel vallend buiten de grenzen van het direct waarneembare.

2.2 Lichamelijke kenmerken

Zenuwstelsel

Hoogsensitiviteit behelst een zenuwstelsel dat gevoeliger is voor zintuiglijke prikkels waardoor prikkels diepere indruk maken en meer tijd en rust nodig is voor de verwerking ervan. Een gevoelig zenuwstelsel kan het volgende tot gevolg hebben:

- Allergieën, zoals hooikoorts of eczeem.
- Vermoeidheid door straling van computers, telefoons, etc.
- Hoge prikkelgevoeligheid.
- Een lage pijngrens.

Het zenuwstelsel draagt ook zorg voor verfijnde motorische bewegingen en een oriëntatie gericht op de werking van de rechterhersenhelft, waardoor het vermogen om creatieve verbanden te leggen tot uiting komt. We komen hier in hoofdstuk 3 op terug.

Zintuigen

Voor het waarnemen van prikkels worden de zintuigen gebruikt. Vaak wordt uitgegaan van de vijf zintuigen: zien, horen, ruiken, proeven en voelen. Onderzoek heeft aangetoond dat als er sprake is van hoogsensitiviteit de informatieverwerking accurater en diepgaander verloopt

en dat de prikkelverwerking intenser en complexer geschiedt¹⁶. De zintuigen worden hieronder nader toegelicht.

Gezichtsvermogen

Waarneming, zien van licht, kleuren, objecten, beweging, afstand.

In relatie tot hoogsensitiviteit kan hierover het volgende worden genoemd:

- Details, nuances en kleine veranderingen worden zeer nauwkeurig opgemerkt.
- Verwerking van veel cijfers en letters vraagt meer tijd.
- Fel licht, zoals het licht van tl-buizen, daglichtlampen of led-licht kan leiden tot disbalans of in sommige gevallen zelfs tot paniek- of hyperventilatie-aanvallen.
- Kleur heeft invloed op het geestelijk en lichamelijk welzijn en het is van belang keuzes hiervoor zorgvuldig af te wegen.

Tastzin

De huid is een van de grootste zintuiglijke organen. Hiermee wordt oppervlakkige pijn, temperatuurverschillen, ondergronden en structuren van voorwerpen waargenomen.

Knellende kleding, labels in kleding, harde stoffen of sieraden kunnen voor irritatie zorgen.

Aanraking kan soms een negatief effect hebben als de huid erg gevoelig is, bijvoorbeeld bij een kapper.

Gehoor

Horen, trillingen, harde, zachte, hoge en lage tonen. De diverse tonen van geluiden kunnen dieper doordringen en geluid kan snel te hard zijn of irriteren, zoals monotone of tikkende geluiden.

Smaakzin

De smaakreceptoren op de tong geven de hersenen de smaak door: zoet, zout, zuur of bitter. De textuur, versheid en de smaak van het eten kan voor reacties zorgen, zoals niet alles willen eten of problemen met slikken. Voedselallergieën en voedselintoleranties worden bijzonder vaak geconstateerd in relatie tot hoogsensitiviteit.

Reukzin

De reuk is een fundamenteel zintuig. Overheersende geuren kunnen hoofdpijn of misselijkheid veroorzaken. Bij hoogsensitiviteit is het reukvermogen dusdanig gevoelig dat dit kan worden vergeleken met dat van een zwangere vrouw.

2.3 Sociaal-emotionele kenmerken

De sociaal-emotionele ontwikkeling is de ontwikkeling van een eigen persoonlijkheid, overeenkomstig met verwachtingen en gedragingen uit de sociale context.

Bij de sociaal-emotionele ontwikkeling hoort onder andere het ontwikkelen van emoties, het zelfbeeld en het temperament.

Met betrekking tot hoogsensitiviteit noemen we de volgende eigenschappen:

- Een groot empathisch vermogen, sociale bewogenheid en inlevingsvermogen.
- Verantwoordelijkheidsgevoel.
- Een afkeer van verrassingen, onverwachte activiteiten of uitstapjes met als motief dat er meer tijd nodig is om te wennen aan een nieuwe omgeving of een nieuwe situatie.
- Een groot bewustzijn met betrekking tot gevoelens, stemmingen, emoties en opmerkingsvermogen aangaande subtiele details en nuanceveranderingen van andere mensen of voor sferen in een ruimte. Dit heeft gevolgen voor de emotionele gemoedstoestand, zoals een emotionele reactie bij het zien van heftige journaalbeelden.

2.4 Mentale kenmerken

Er wordt verondersteld dat hoogsensatieve personen holistisch¹⁷ denken en alle verbanden ervaren. Over het algemeen is het een zeer handige eigenschap om in één beeld overzicht te hebben van alles wat met alles samenhangt. Dit maakt dat vaak snelle denksprongen en verrassende associaties gemaakt kunnen worden¹⁸.

De mentale aspecten komen tevens tot uiting in:

- Het hebben van een goed geheugen.
- Een grote woordenschat en een talent voor talen.
- Een voorkeur voor belevend lezen (in plaats van begrijpend).
- Het stellen van diepzinnige vragen en het eindeloos willen weten 'waarom'.
- Een mindere aanleg voor rekenen, ordening, structuur en organisatie en reproductie van letterlijke kennis.

2.5 Spirituele kenmerken

De volgende spirituele kenmerken kunnen worden genoemd bij hoogsensitiviteit:

- Intuïtie. Intuïtie wordt gezien als een eigenschap dat je iets aanvoelt zonder erover te denken of argumentatie. Een verfijnd ontwikkeld intuïtief vermogen is veelal een kenmerk bij hoogsensitiviteit. Indien de intuïtiviteit zodanig fijngevoelig ontwikkeld is, kunnen er aspecten van paranormaliteit optreden. Deze kenmerken zijn niet karakteristiek voor hoogsensitiviteit, maar kunnen wel aanwezig zijn. Dit kan zich uiten in het zien of voelen van sferen en energieën in ruimtes en contact met overledenen of met engelen en gidsen.
- Een gevoel van verbondenheid met andere mensen en een diepe liefde voor dieren en de natuur. Dit uit zich in het respectvol en ethisch verantwoord hiermee omgaan.
- Een verdiept bewustzijn, gericht op liefde, vrede en harmonie.
- Een sterk rechtvaardigheidsgevoel, eerlijkheid en het slecht verdragen van onrecht. Dit is niet alleen het geval met persoonlijk onrecht, maar moet gezien worden vanuit een groter perspectief zoals in de directe omgeving of zelfs in de wereld.
- Een volwassen en wijs overkomen. Dit gaat gepaard met diepzinnigheid en het stellen van beschouwende (levens)vragen.
- Levenslust dat zich openbaart in een blijde en enthousiaste houding, levensvreugde en een sterk zelfbewustzijn, ook als er sprake is van een innerlijke onzekerheid.
- Vrijheid van geest: als gevolg hiervan is een kadering van leven niet altijd even sterk aanwezig; leven vrij van overtuigingen, groepsnormen en regels zijn hier voorbeelden van.

2.6 Conclusie

De onderzoeksvraag van dit hoofdstuk luidde of en over welke specifieke kenmerken hoogsensatieve personen beschikken. We kunnen concluderen dat dit inderdaad het geval is, waarbij we willen benadrukken dat ieder persoon uniek is en de specifieke eigenschappen met betrekking tot hoogsensitiviteit tevens afhankelijk zijn van de opvoeding, cultuur en tijdsgeest van het opgroeien.

De kenmerken, hieronder nog eens kort genoemd¹⁹, kunnen worden gezien als toevoeging of verduidelijking op de wetenschappelijk bepaalde kenmerken van Aron.

Kenmerken op lichamelijk gebied:

- Veel zien, kleine veranderingen waarnemen.
- Scherp horen, bijvoorbeeld geluiden snel 'hard' noemen.
- Geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals een natte mouw of labeltjes in kleding.
- Intens reageren op lichamelijke pijn.
- Subtiële geur- en smaakverschillen onderscheiden.
- Gevoelige ogen, bijvoorbeeld licht snel 'fel' noemen. (2.2)

Kenmerken op emotioneel gebied:

- Aanvoelen van stemmingen en emoties.
- Zich snel zorgen maken.
- Behoeft hebben aan een rustige omgeving met niet te veel mensen.
- Moeite hebben met veranderende omstandigheden of verrassingen.
- Inlevingsvermogen, zich goed kunnen verplaatsen in de gevoelens van anderen.
- Op jonge leeftijd al in staat zijn tot zelfreflectie.
- Niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan. (2.3)

Kenmerken op mentaal gebied:

- Een goed geheugen.
- Grote creativiteit.
- Voor de leeftijd over een grote woordenschat beschikken.
- Snel van de ene gedachte naar de andere associëren.
- Diepzinnige vragen stellen.
- Eindeloos willen weten 'waarom'.
- Beter zijn in taal dan in rekenen.
- Kennis op school niet letterlijk willen/kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen.
- Moeite hebben met structureren en organiseren.
- Een hekel hebben aan oefenen en herhalen. (2.4)

Kenmerken op spiritueel gebied:

- Eigen wijsheid, heel gericht de eigen weg volgen.
- Vol levenslust, heel blij en enthousiast kunnen zijn.
- Zeer hechten aan de waarheid.
- Gericht zijn op liefde, harmonie en vrede.
- Diep nadenken over levensvragen.
- Sterke binding hebben met de natuur (planten, dieren).
- Blijk geven van respect voor het leven en voor andere mensen. (2.5)

Op grond van bovenstaande kenmerken lijkt de conclusie in hoger mate waarschijnlijk dat een spanningsveld kan ontstaan tussen hoogsensitiviteit en onze huidige maatschappij, die gericht is op ratio, snelheid en waar veelal sprake is van een grote hoeveelheid prikkels. Hoe hoogsensitieve kinderen hun levenspad kunnen volgen, zal mede afhangen van de begeleiding die zij ondervinden.

Aan de hand van de onderverdeling in de vier categorieën zoals in dit hoofdstuk is weergegeven, zal het volgende hoofdstuk dieper ingaan op hoogsensitieve kinderen in de samenleving.

3 Hoogsensitieve kinderen binnen het gezin en schoolsituatie

3.1 Inleiding

Nu de eigenschappen in hoofdstuk 2 in beeld zijn gebracht willen we in dit hoofdstuk nader aandacht besteden aan hoogsensitieve kinderen in de samenleving. De vraag die ons in het komende hoofdstuk zal bezighouden is waar hoogsensitieve kinderen tegenaan lopen binnen het gezin en op school. We benaderen dit onderwerp door eerst een omschrijving te geven van het woord samenleving en hierna in zijn algemeenheid in te gaan op de aandachtspunten die belangrijk zijn bij de begeleiding. Dan besteden we aandacht aan het gezin en als laatste gaan we in op de schoolsituatie.

3.2 Aandachtspunten ten aanzien van de begeleiding

Uit onderzoek van Aron is gebleken dat onderstaande vier aandachtspunten van belang zijn bij de begeleiding in zijn algemeenheid van hoogsensitieve kinderen²⁰:

- Ontwikkelen van een gezond gevoel van eigenwaarde
- Beperken van het schaamtegevoel
- Verstandig gebruik van discipline
- Bespreekbaar maken van de hoogsensitiviteit

Deze vier aandachtspunten lichten we hieronder nader toe.

Ontwikkelen van een gezond gevoel van eigenwaarde

De eigenwaarde van kinderen fluctueert met de gebeurtenissen die zich in hun leven voordoen. Is er sprake van een minder positieve houding ten aanzien van zichzelf, dan tellen de ups in hun leven minder mee en lijken de downs waarheid. Voor elk kind geldt dat door succes de eigenwaarde stijgt en het zelfvertrouwen toeneemt.

Hoogsensitieve kinderen halen hun eigenwaarde uit vier bronnen:

- Onvoorwaardelijke liefde, begrip en acceptatie van de hoogsensitiviteit van de ouders.
- Sociale vaardigheden: omgang met anderen.
- Fysieke vaardigheden: vertrouwen in het uiterlijk en lichaam bij het leren van nieuwe dingen.
- Intellectuele vaardigheden: zich meester maken van belangrijke kennis en leersituaties onder de knie kunnen krijgen. Stimulans van talenten.

Beperken van het schaamtegevoel

Schaamte is een krachtige ingebouwde 'zelfbewuste' emotie (net als trots). Door psychologen wordt dit als volgt omschreven: schaamte is het gevoel dat het totale zelf slecht is. Als je je schaamt, ga je ervan uit dat je passief of machteloos bent. Als mensen zich schamen, laten ze hun hoofd hangen of wenden ze hun ogen af, ze trekken zich terug, zakken in en worden klein, als teken van onderwerping of gewoon het verlangen om te verdwijnen. Niemand voelt voortdurend schaamte, maar sommige mensen zijn wel zeer ontvankelijk hiervoor. Hoogsensitieve kinderen lijken gevoelig om relatief snel een schaamtegevoel te ontwikkelen²¹.

Dit kan worden voorkomen door:

- Geen vergelijkingen te maken met andere kinderen.
- Het hoogsensitieve kind niet te vrij te laten: dit wordt als gebrek aan belangstelling geïnterpreteerd.
- Niet te pesten, ook niet op een luchtige manier.
- Bij probleemsituaties, zoals ruzie, de oorzaak niet bij het hoogsensitieve kind als persoon leggen.
- Niet te veel druk te leggen op prestaties. Dit heeft al snel overprikkeling tot gevoel.

Verstandig gebruik van discipline

Kinderen hebben orde en discipline en een bepaalde mate van begrenzing nodig. Ze leren normen en waarden van hun ouders, zodat ze weten wat 'goed' en 'fout' is. Dit is een vrij natuurlijk proces. Kinderen nemen de normen en waarden over en verinnerlijken deze. Uit onderzoek van Grazyna Kochanska²² is gebleken dat dit proces het best verloopt, als de kinderen de juiste mate van prikkeling ervaren. De ouder dient de aandacht van het kind te hebben, maar het moet niet verstijfd worden van angst²³.

Tevens heeft Kochanska onderzocht dat hoogsensitieve kinderen in vergelijking met niet hoogsensitieve kinderen de morele overwegingen sneller hebben geïnternaliseerd. Kochanska vermoedt dat dit deels te maken heeft met de neiging om kritiek of straf te vermijden, maar ook met hun sensitieve aard, waardoor ze sneller in de gaten hebben wat er gebeurt en dit te spiegelen. Straffen werkt bij hoogsensitieve kinderen over het algemeen averechts en heeft overprikkeling tot gevolg. Een zachte en zorgzame benadering geeft het beste resultaat.

Bespreekbaar maken van hoogsensitiviteit

Er komt een moment dat de hoogsensitiviteit onderwerp van gesprek wordt. Hoogsensitieve kinderen krijgen vroeg of laat door dat ze 'anders' zijn en gaan vragen stellen. Aspecten die dan bij de communicatie belangrijk zijn, zijn respect, aandacht, eerlijkheid en openheid, het aanpassen van de gevoelstoon en authenticiteit. Daarnaast is het belangrijk dat de focus op de kracht en het talent ligt van hoogsensitiviteit en dat de communicatie vooral oplossingsgericht dient te zijn.

3.3 Hoogsensitiviteit binnen het gezin

In onze traditionele westerse cultuur bestaat het gezin uit een vader, moeder en in veel gevallen zussen en/of broers. Inmiddels kent dit zogenoemde kerngezin meerdere varianten, zoals eenoudergezinnen, co-ouderschap of samengestelde gezinnen. In dit onderzoek gaan we uit van het traditionele, westerse gezin. Met die reden spreken we in dit onderzoek over 'ouders'.

De invloed van ouders op het gedrag van hun kinderen is drieledig. Allereerst reageren ouders direct door gedrag goed te keuren of te corrigeren. Ten tweede fungeren ze als model. In de derde plaats creëren ouders een opvoedingsomgeving die specifieke ontwikkelingen stimuleert of juist beperkt²⁴.

De leeftijdsperiode van nul tot zeven jaar is belangrijk voor de start en opbouw van de hechtingsrelatie met de ouders. In deze periode wordt de basis gelegd voor het vertrouwen in elkaar. Maar wat maakt nu dat een kind zich uiteindelijk veilig hecht aan de opvoeder? Volgens de visie van Mary Ainsworth²⁵ is het oudergedrag de belangrijkste bepalende factor van gehechtheid en sensitiviteit is hierbij het sleutelwoord.

Sensitiviteit is een maat voor de kwaliteit van het opvoedend handelen. Het geeft aan in hoeverre de opvoeder de signalen van het kind opmerkt, ze juist weet te interpreteren en er effectief (adequaat) op reageert. Door deze wijze van reageren weet de opvoeder een gevoel van vertrouwen, toegankelijkheid en bereikbaarheid bij het kind te kweken. Dit zijn voorwaarden die nodig zijn om je bij iemand veilig te voelen²⁶.

Alle factoren die het ouders niet mogelijk maken het kind in te voelen en te begrijpen zijn risicofactoren voor een gezonde ouder-kindrelatie. Op sociaal-emotioneel gebied kan dit leiden tot o.a. weinig vertrouwen in zichzelf en de buitenwereld en terugtrekkend gedrag.

Vrijwel alle ouders zijn geschikt voor het ouderschap en beschikken in meer of mindere mate over bovengenoemde sensitiviteit. De volgende zaken spelen een rol bij de opvoeding van een hoogsensitief kind indien de ouders minder sensitief zijn:

- Acceptatie van de hoogsensitiviteit. Dit is zeer belangrijk, want alleen bij volledige erkenning en inleving is goed samenspel mogelijk tussen ouders en het hoogsensitieve kind en kan het kind in al zijn facetten tot bloei komen. Wellicht dat in

het begin onbegrip of verdriet bestaat over bepaalde situaties, zoals bijvoorbeeld over het feit dat het kind liever niet naar een schoolkamp of lawaaiig restaurant gaat of het weinig vriendjes en vriendinnetjes heeft.

- Stimulering van nieuwe dingen. Minder-sensitieve ouders zijn vaak in veel dingen geïnteresseerd en nemen het kind mee naar nieuwe plaatsen en zij stimuleren het kind om nieuwe dingen te proberen. Als het kind dit aankan, zal het kind dit gedrag overnemen, wat het zelfvertrouwen bevordert.
- Rust en houvast. Minder-sensitieve ouders zijn over het algemeen een rots in de branding doordat zij minder snel overprikkeld worden.

Indien de ouders ook (hoog)sensitief zijn spelen andere aspecten een rol:

- Inlevingsvermogen. Hoogsensitieve ouders begrijpen heel goed de belevingswereld van het kind. Ze tonen begrip, luisteren van nature met respect en aandacht naar hun kind en beschikken over het juiste volume in hun stem en zijn tevens voorzichtig in hun woordkeuze.
- Dezelfde interesses en smaak. Dit geldt bijvoorbeeld voor eten en vrijetijdsbesteding. Dit bevordert de saamhorigheid binnen het gezin; het kind voelt zich veilig.
- Een te beschermende houding en projectie van de eigen gevoelens op het kind. Dit is een valkuil, wat niet het zelfvertrouwen van het kind ten goede komt.

Houding moeder ten opzichte van jongens en meisjes

Volgens Aron heeft onderzoek uitgewezen dat moeders niet zo dol zijn op verlegen jongetjes, hetgeen volgens de onderzoekers 'kan worden beschouwd als een uitvloeisel van het door de moeder gehanteerde systeem van waarden en normen'²⁷.

Verlegen meisjes worden daarentegen wel door de moeders geaccepteerd; zij zijn hun lieveling en de moeder kan in haar haar droomkind zien.

De gevolgen van een minder positieve houding van de moeder (afwijzing, afkeuring of afstandelijkheid) zijn groot. Bij meisjes uit zich dit in distillatie van de wereld en weinig vertrouwen in anderen. Dit geldt waarschijnlijk in veel grotere mate voor sensitieve meisjes dan voor jongens. Bovendien denken vaders er minder vaak aan om hun dochters te helpen angsten te overwinnen. Tot slot worden meisjes in het algemeen sterker beïnvloed door beide ouders, in positieve of negatieve zin²⁸.

Effecten binnen het gezin op spiritueel gebied

- De gerichtheid op liefde, harmonie en vrede kan ertoe leiden dat dit wordt overgedragen op andere personen in de directe omgeving van het hoogsensitieve kind. Zo kan het zijn dat ouders die voorheen meer cognitief gedrag vertoonden, meer vanuit het hart gaan leven, dieper gaan voelen en ervaren of zij durven zich opener en kwetsbaarder op te stellen.
- De diepe wijsheid en het nadenken over levensvragen kan bij de ouders meer bewustzijn oproepen, zodat ze meer oog hebben voor de subtiele schoonheden van bijvoorbeeld de natuur, nuances, maar ook meer stilstaan bij levensvragen en hun eigen gevoelsleven. Er wordt hen een nieuwe, open blik op de wereld geboden.
- De natuur naar het kind brengen of het kind in de natuur brengen heeft over het algemeen een rustgevend effect. Dit is heel eenvoudig te bewerkstelligen door kamerplanten of stromend water in de vorm van een fonteintje in een vertrek te plaatsen. Geometrische vormen die in de natuur worden aangetroffen, zoals bollen, vierkanten, piramides, kubussen of achthoeken hebben tevens een rustgevend effect, net als kristallen. Ik kom hier in het hoofdstuk 4, paragraaf 4.5.3, op terug. Ook het meehelpen in de tuin of het verzorgen van een huisdier zijn hier voorbeelden van net als de natuur intrekken. Een bos- of strandwandeling of op blote voeten door het gras lopen en het sluiten van de ogen om zo de wind te voelen, werkt helend.

3.4 Hoogsensitiviteit binnen de schoolsituatie

- Het doel van ons onderwijs in de kinder- en jeugdijaren, zoals dat in elk schoolwerkplan is geformuleerd, is tweeledig: leren (o.a. rekenen, taal, wereldoriëntatie) en vorming (samenwerken, vertrouwd raken met normen en waarden²⁹). Bij hoogsensitiviteit is het belangrijk dat de leerstof en vaardigheden aansluiten bij de innerlijke interesses. Is dit niet het geval, dan kan verlies van motivatie al snel een gevolg zijn.
- De overgang naar de basisschool heeft voor het jonge basisschoolkind (6-9 jaar) veel impact. De werkhouding van jonge kinderen en de eisen die daar op school aan gesteld worden steeds hoger. Op de eerste plaats worden natuurlijke behoeften als bewegen en praten ingeperkt. Daarnaast wordt van het kind verwacht dat het aandachtig kan luisteren en zelfstandig taken uitvoert. De jonge basisschoolleerling wordt niet meer alleen beoordeeld naar inzet, maar ook naar prestatie. Faalangst en onzekerheid komen nu vaker voor³⁰. Hoogsensitieve kinderen lijken hier gevoelig voor te zijn, dat kan leiden tot een vol hoofd, rusteloosheid, slaap- en/of concentratieproblemen en vermoeidheid.
- Vanaf de basisschool vinden de lessen op vaste tijdstippen plaats en is er minder sprake van keuzevrijheid voor wat betreft de lesstof. Er is nu een vaste structuur. Toch zou een keuzesysteem op school goed kunnen werken voor hoogsensitieve kinderen, omdat zij vaak gecompartmenteerd denken. Dit heeft als gevolg dat zij meerdere dingen tegelijk kunnen doen. De aandacht gaat in meerdere richtingen tegelijk, hetgeen kan overkomen dat er minder focus is. Een keuzesysteem waarbij er keuze is voor de volgorde van taken en opdrachten en een volgorde in moeilijkheidsgraad zorgt ervoor dat het kind in zijn eigen tempo de opdrachten afwerkt en dat het gestimuleerd blijft.
- Hoogsensitiviteit lijkt samen te hangen met sterk actieve functies van de rechterhersen helft. Met betrekking tot het verwerken van informatie is de rechterhersen helft verbonden met het visueel-ruimtelijk denken. Hoogsensitieve kinderen ervaren de wereld om hen heen in het algemeen vooral via de visueel-ruimtelijke functies. De meeste andere kinderen hebben juist een voorkeur voor de linkerhersen helft, met de auditief-volgorde functie. Bij hoogsensitieve kinderen is veelal zowel het visuele als het ruimtelijke aspect belangrijk in de wijze waarop ze informatie opdoen en verwerken. Met andere woorden, beelden gaan voor woorden en ze letten erg op de indeling van de ruimte om hen heen. Lesmateriaal en lesinstructies op de lagere school zijn vooral gericht op het auditief- volgorde denken, verbonden met de linkerhersen helft. Een voorbeeld van een oplossing kan een visuele tijdsbalk bij het vak geschiedenis zijn om te begrijpen hoe een bepaalde gebeurtenis zich verhoudt tot het geheel. Dan wordt de lesstof gemakkelijker onthouden³¹.

3.5 Effecten op school en in de sociale omgeving op lichamelijk/zintuiglijk en sociaal emotioneel gebied

In deze paragraaf willen we ingaan op de lichamelijke en sociaal emotionele effecten in situaties op school en in het gezin.

Zoals al in hoofdstuk 2, paragraaf 2.2, beschreven, worden de lichamelijke eigenschappen van hoogsensitiviteit gekenmerkt door een zenuwstelsel dat gevoeliger is voor zintuiglijke prikkels waardoor prikkels diepere indruk maken en meer tijd en rust nodig is voor de verwerking ervan. Bepaalde situaties of omstandigheden kunnen voor overprikkeling van de zintuigen zorgen. Dit geldt voor alle kinderen, echter voor hoogsensitieve kinderen geldt dit in meerdere mate.

- Kleuren hebben invloed op stemming. Zachte kleuren zoals pasteltinten scheppen een rustige ambiance, terwijl harde kleuren, zoals rood, kunnen zorgen voor

hyperactiviteit. Donkere kleuren, zoals donkerbruin, donkerblauw en donkergroen doen zwaarder aan.

- Een niet opgeruimd vertrek met te veel speelgoed of een muur die volhangt met posters of schilderijen kan voor overprikkeling zorgen. Met strakkere oppervlakten, boekenplanken met geordende boeken en meubilair in eenzelfde kleur wordt rust gestimuleerd.
- Er zijn op school veel achtergrondgeluiden en bij hoogsensitieve kinderen kan dit voor afleiding zorgen. Het terugdringen van overmatig geluid kan de concentratie bevorderen.
- De toiletten op een school kunnen scherpe, doordringende geuren bevatten die erg intens en overweldigend binnendringen. Het gevolg hiervan kan zijn dat de kinderen hun behoefte ophouden totdat ze weer thuis zijn, met 'ongelukjes' als resultaat.
- Drukke omgevingen kunnen een belasting vormen voor de zintuigen, zoals pretparken, een winkelcentra, kermis of restaurants. Dit geldt tevens voor verjaardagspartijtjes.
- Sommige mensen ervaren gezondheidsklachten als zij in de omgeving zijn van bronnen die elektromagnetische velden produceren³². Het gaat hierbij om bronnen zoals mobiele telefoons, computers, tv's, videospelletjes, etc. Voorbeelden van gezondheidsklachten zijn hoofd-, spier, en gewrichtspijn, moeheid en concentratieproblemen. Hoogsensitieve kinderen lijken gevoelig te zijn voor deze straling.

Op sociaal emotioneel niveau zijn ook situaties te noemen die tot overprikkeling kunnen leiden.

- Wanneer een kind de overgang naar de basisschool maakt is er vaak een wenperiode van één à twee weken, waarbij het kind wekelijks een halve of hele dag meeloopt. Dit kan een te korte periode zijn in verband met de verwerkingstijd van de prikkels. Indien de periode als te kort door het kind wordt ervaren kan dit leiden tot o.a. slaapproblemen, huilbuien, terugtrekkend en/of angstig gedrag tegenover andere kinderen.
- Vanaf een jaar of zeven worden kinderen zich steeds bewuster van hun eigenheid en van de verschillen tussen henzelf en anderen. Ze merken dat de buitenwereld waarden toekent aan deze verschillen. Ze identificeren zich met hun leeftijdgenootjes en willen in de eerste plaats bij hun leeftijdsgroep horen³³. Het haarfijn aanvoelen van emoties of stemmingen van anderen kan leiden tot een minder goede integratie binnen een groep met als gevolg terugtrekkend gedrag en teleurstelling die zich uit in boosheid of verdriet.
- In het vorige hoofdstuk is beschreven dat bij hoogsensitiviteit meer tijd nodig is om prikkels te verwerken. Een nieuwe omgeving of onverwachte situaties worden dan ook vaak als niet plezierig ervaren. Ook op school komen deze situaties voor zoals bijvoorbeeld een wisselende zitplek, wat onveiligheid en onzekerheid kan opleveren. Qua zitplek kan worden gesteld dat niet elke plek geschikt is. Midden in de klas of naast een beweeglijk, onrustig kind geeft snel overprikkeling en bij een raam of deur geeft afleiding door de eventuele geluiden die hier vandaan komen. Een goede plek is langs de kant of tegen de muur. Dit geeft veiligheid, rust en overzicht. Daarnaast is een plek naast rustige kinderen ideaal en beperkt dit de overprikkeling. Een goede situatie kan gecreëerd worden als de keuze aan het kind wordt overgelaten. Het kind voelt zich dan gehoord en gezien.

3.6 Conclusie

De onderzoeksvraag van dit hoofdstuk was waar hoogsensitieve kinderen tegenaan lopen in binnen het gezin en op school, gezien het feit dat de mate van intensiteit waarmee hoogsensitieve kinderen alles ervaren veel hoger ligt dan bij andere kinderen.

Tevens is in dit hoofdstuk aandacht besteed aan de begeleiding van ouders bij het managen van prikkelverwerking, om zodoende overprikkeling bij hoogsensitieve kinderen te voorkomen dan wel zoveel mogelijk te beperken.

Op grond van het bovenstaande kunnen de volgende conclusies worden geformuleerd, waarbij we starten met de gezinssituatie en vervolgens de schoolsituatie en sociale omgeving belichten.

De gezinssituatie

- Uit onderzoek van Aron is gebleken dat vier aandachtspunten een grote rol spelen bij de begeleiding van hoogsensitieve kinderen: Ontwikkelen van een gezond gevoel van eigenwaarde; Beperken van het schaamtegevoel; Verstandig gebruik van discipline en het Bespreekbaar maken van de hoogsensitiviteit. Dit zijn aandachtspunten voor de begeleiding in zijn algemeenheid. Binnen het gezin kan worden gesteld dat sensitiviteit een hoofdfactor is voor een veilige gehechtheid van het kind. Het maakt verschil of een kind wordt opgevoed door minder-sensitieve ouders of (hoog)sensitieve ouders en verschillende aspecten komen hierbij aan het licht. Globaal kan worden gesteld dat indien er sprake is van respect, liefde, inlevingsvermogen en acceptatie dan zal in beide gevallen het hoogsensitieve kind zich prima ontwikkelen. (3.2)
- Cultureel bepaalde en traditionele waarden en normen over de rol van jongens en meisjes binnen het gezin hebben invloed op de ontwikkeling van het hoogsensitieve kind. Een minder positieve houding van de moeder effect heeft op zowel jongens als meisjes, waarbij de effecten sterker waar te nemen zijn bij meisjes. (3.3)
- De spirituele kenmerken genoemd in hoofdstuk 2, paragraaf 2.5, vinden ook zijn beslag in het gezin. Zo kan een hoogsensitief kind zorgen voor meer cognitief gedrag, meer bewustzijn, meer aandacht voor levensvragen en meer oog voor details van de natuur. (3.3)

De schoolsituatie en de sociale omgeving

- De school neemt een belangrijke plaats in in de kinder- en jeugdijaren en zeker de overgang naar de basisschool heeft grote invloed op het kind. Er is sprake van een vaste structuur, meer prestatiegerichte werken en meer druk. Faalangst en onzekerheid komen in deze situaties meer voor en indien er sprake is van hoogsensitiviteit kan dit leiden tot stress. (3.4)
- De lichamelijke en sociaal-emotionele kenmerken hebben binnen de schoolsituatie en de sociale omgeving invloed. Gebleken is dat er diverse situaties te benoemen zijn die overprikkeling op lichamelijk niveau (zintuigen) kunnen veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn niet opgeruimde vertrekken, toiletgeur, achtergrondgeluiden, drukke omgevingen en elektromagnetische straling. Ook op sociaal-emotioneel niveau zijn in het kader van hoogsensitiviteit situaties te benoemen die van invloed zijn op de ontwikkeling van de eigen persoonlijkheid.
 - Een minder goed invoelingsvermogen binnen het gezin kan een risicofactor zijn voor een gezonde ouder-kindrelatie.
 - Een te korte wienperiode bij aanvang van de basisschool kan leiden tot overprikkeling.
 - Vanaf ongeveer zeven jaar ontwikkelen kinderen hun eigen persoonlijkheid en willen ze graag integreren in hun leeftijdsgroep. Een goed invoelingsvermogen kan leiden tot een minder goede integratie.
 - Een nieuwe omgeving of een onverwachte situatie kan tot overprikkeling leiden. Binnen de schoolsituatie is de wisselende zitplek hiervan een goed voorbeeld.

We zouden ons kunnen afvragen of onze westerse samenleving voldoende is ingericht op hoogsensitiviteit. Het onderwijsprogramma zoals kinderen dit nu veelal doorlopen kan leiden tot overprikkeling met als gevolg vermoeidheid, stress en onrust. Dit geldt tevens voor een groot deel van de sociale omgeving. De begeleiding binnen het gezin, op school en in de sociale omgeving spelen een belangrijke rol om een hoogsensitief kind evenwichtig op te kunnen laten groeien. Goede managing van overprikkeling is een belangrijke factor hierbij. In het volgende hoofdstuk willen we onderzoeken of inzichten uit complementaire behandelwijzen kunnen ondersteunen bij hoogsensitiviteit en het managen van overprikkeling. (3.5)

4 Ondersteuning van hoogsensitieve kinderen middels inzichten uit complementaire behandelwijzen

4.1 Inleiding

In het vorige hoofdstuk zijn diverse situaties naar voren gebracht waar hoogsensitieve kinderen in het gezin en op school mee te maken krijgen. Daarnaast zijn oorzaken aan het licht gekomen die tot overprikkeling kunnen leiden en effect op het welzijn van het kind kunnen hebben.

Dit hoofdstuk besteedt aandacht aan de inzichten van complementaire behandelwijzen, de basishouding van de hulpverlener, inrichting van de praktijkruimte en wat complementaire behandelwijzen eventueel voor hoogsensitieve kinderen kunnen betekenen op lichamelijk, sociaal-emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. De koppeling naar deze vier niveaus is zorgvuldig gekozen daar deze in hoofdstuk 2 en 3 eveneens aan de orde zijn gekomen.

4.2 Definitie complementaire behandelwijzen

'Onder complementaire geneeswijzen worden verstaan: alle vormen van diagnostiek en therapie die niet aan de Nederlandse medische faculteiten of officieel erkende paramedische opleidingen worden gedoceerd. Allerlei andere benamingen als niet-officiële geneeswijzen, niet-universitaire geneeswijzen, additieve geneeskunde, alternatieve geneeskunde duiden op hetzelfde fenomeen. Ook wordt wel gesproken over behandelwijzen in plaats van geneeswijzen³⁴.

Er kleven nadelen en risico's aan complementaire behandelwijzen. Er ligt vaak geen wetenschappelijk bewijs ten grondslag aan de effectiviteit en de kwaliteit van de behandeling en het is vaak niet helder of de hulpverlener wel een erkende opleiding heeft voltooid en of deze is aangesloten bij een professionele beroepsvereniging.

Een combinatie van zowel regulier als complementaire behandelwijze staat elkaar niet in de weg en kan elkaar aanvullen. Voorwaarde is dat beide hulpverleners op de hoogte zijn en de behandelingen elkaar niet tegenwerken.

Ten aanzien van hoogsensitiviteit kan worden gezegd, dat hoogsensitieve kinderen zich vaak aangetrokken tot complementaire therapie. De redenen hiervoor zijn:

- Veel therapeuten werkzaam in deze sector zijn ook hoogsensitief.
- Er wordt veel aandacht en tijd aan de cliënt besteed, iets dat een hoogsensitief persoon zeer op prijs stelt. Een hoogsensitief persoon voelt zich gezien en gekend, omdat zijn hoogsensitiviteit deel is van zijn wezen.
- De holistische benaderwijze die de complementaire behandelwijzen hanteren is een derde reden voor de aantrekkingskracht. De cliënt wordt als een geheel gezien en het verband tussen lichaam en geest is belangrijk. Er is geen sprake van sec symptoombehandeling.

4.3 Basishouding van de hulpverlener

Hulpverlening van kinderen vraagt veel zorg een aandacht en een ander denkpatroon. De hulpverlener heeft namelijk niet alleen met het kind te maken maar ook met de ouders of verzorgers. En zij staan in contact met de school, met familie, sportverenigingen, etc. In veel gevallen zijn het de ouders die contact zoeken met de hulpverlener en vaak ervaren zowel de ouders als het kind problemen. De hulpverlener gaat het gesprek aan met het kind in aanwezigheid van de ouders en kan deze ook adviezen geven voor begeleiding thuis, op school, etc. Indien er sprake is van hoogsensitiviteit is het belangrijk dat de hulpverlener aansluit bij de beleving en sensitiviteit van het kind en dit is niet altijd het geval bij een regulier hulpverlener.

Allereerst is het belangrijk om duidelijk te krijgen of er inderdaad sprake is van hoogsensitiviteit bij het kind. Dit kan met behulp van de HSP-test die als bijlage bij dit onderzoek is gevoegd.

De hulpverlener start met een analyse van een verklaring van de klachten. Uit ervaring blijkt dat het gebruik en de herwaardering van de kwaliteiten van hoogsensitiviteit de lasten aanzienlijk vermindert³⁵. Een positieve benadering is dan ook het kernwoord om hoogsensitieve kinderen te coachen. Het is belangrijk dat de hulpverlener de voordelen en kwaliteiten van hoogsensitiviteit herkent en erkent en hiervan gedegen kennis in huis heeft om een effectieve aanpak te realiseren.

Het vergt van de hulpverlener een aantal vaardigheden in zijn of haar basishouding die hieronder nader worden beschreven:

- Een subtiele wijze van waarnemen; invoelend vermogen.
- In contact kunnen staan met de cliënt - inlevingsvermogen ten aanzien van het kind en zijn taal spreken - op transparante en authentieke wijze.
- Eigen ruimte kunnen innemen en behouden; aarding.
- Over kennis te beschikken om de cliënt op professionele en vaardige wijze te kunnen coachen en op vakkundige wijze met overdracht – tegenoverdracht kunnen omgaan.
- Op de hoogte zijn van de ontwikkelingswereld van kinderen en de -fasen.

Invoelend vermogen

Een invoelend vermogen is relevant om waar te nemen hoe het met de energiehuishouding van de cliënt is gesteld. Het is van groot belang dat de hulpverlener kan aanvoelen of de cliënt zich terugtrekt, in het hoofd zit en meer cognitief gedrag vertoont, geard is of juist niet, uitwaaiert, dissocieert, op ontvangen staat, zich leeg geeft of de ruimte inneemt³⁶.

Authentiek en transparant

Het is belangrijk dat de behandelwijze aansluit bij de gevoelswereld van de cliënt, zodat vertrouwen in de gevoelswereld van de cliënt wordt hersteld en emotionele reacties worden herkend en omarmd. Voorwaarde hiervoor is dat de hulpverlener volkomen transparant handelt en eerlijk en authentiek is. Is dit niet het geval dan kan dit leiden tot verwarring en onveiligheid bij de cliënt, daar deze haarfijn de energie van de hulpverlener aanvoelt.

Aarding

Een andere basisbehoefte voor de hulpverlener is aarding en trouw zijn aan zichzelf. Indien de hulpverlener goed contact heeft met zijn lichaam en verbonden is met de aarde zorgt dit ervoor dat hij zich niet verliest in de emoties van de cliënt en dat de cliënt zich veilig blijft voelen, ook in heftige situaties. De hulpverlener schermt zich niet af, blijft volledig in contact met zichzelf en met de registratie van zijn eigen gevoelens, gedachten en emoties en registreert de emoties van de ander zonder hier iets mee te doen.

Overdracht – Tegenoverdracht

Overdracht en tegenoverdracht zijn belangrijke processen in een therapeutische behandeling. Er zijn twee vormen van tegenoverdracht:

- Die tegenoverdracht, waarbij de overdracht van iemand anders niet kan worden weerstaan.
- En die tegenoverdracht waar de therapeut, op grond van reacties van de ander zijn verleden in de ander herbeleefd en actief maakt³⁷.

Herkenning en hiermee zorgvuldig en professioneel omgaan is van grote betekenis. Belangrijk voor de hulpverlener is dat deze zich het verschil realiseert tussen zijn eigen gevoel en dat van de cliënt, zodat de hulpverlener zijn eigen gevoel niet projecteert op de cliënt.

Hoogsensitief – Niet-hoogsensitief

De voordelen van een hoogsensitieve hulpverlener kunnen zijn:

- De hulpverlener en de cliënt zullen elkaar snel begrijpen en aanvoelen.
- De hulpverlener heeft de cliënt veel te bieden door zijn ervaring met hoogsensitiviteit en kan hierdoor een goed voorbeeld zijn voor de cliënt.

- De hulpverlener heeft een scherp opmerkingsvermogen en oog voor detail. Hierdoor kan hij snel de hulpvraag van de cliënt doorgronden, ook als deze dit probeert te maskeren.

De nadelen van een hoogsensitieve hulpverlener kunnen zijn:

- De hulpverlener kan te meevoelend, te zachtaardig of te meelevend zijn, doordat hij zich zo goed kan inleven in de hulpvraag van de cliënt. Een professionele afstand is noodzakelijk om de cliënt zo goed mogelijk te kunnen begeleiden.
- Als de hulpverlener zelf nog kampt met onopgeloste thema's in zijn leven kan hij dit terug gespiegeld krijgen van de cliënt.

De eventuele voordelen van een minder-sensitieve hulpverlener:

- Een minder-sensitieve hulpverlener heeft doorgaans vaardigheden ontwikkeld om zich krachtig en duidelijk te presenteren. Hij kan hiervoor als rolmodel dienen voor de hoogsensitieve cliënt.
- Een minder-sensitieve hulpverlener kan een baken van rust zijn en de cliënt uitstekend begeleiden als deze overmand wordt door prikkels of emoties. De hulpverlener vormt zo een tegenwicht met zijn kalme en realistische uitstraling.

De eventuele nadelen van een minder-sensitieve hulpverlener:

- Geduld is belangrijk in de begeleiding van hoogsensitieve kinderen. Ze hebben een diepe innerlijke gevoelswereld en hebben een langere verwerkingstijd nodig. Een minder-sensitieve hulpverlener kan hier te weinig aandacht aan schenken.
- Een minder-sensitieve hulpverlener kan een hoogsensitieve cliënt gemakkelijker en sneller voor het hoofd stoten of laten schrikken door een onbedoelde verbale of non-verbale uiting of een combinatie hiervan. Zo kan een bepaalde suggestie te dwingend of afkeurend worden opgevat en een te directe vraag kan als een aanval worden geïnterpreteerd. Ook de non-verbale communicatie speelt hierbij een belangrijke rol.

4.4 Inrichting wachtkamer en praktijkruimte

Het is verstandig als de hulpverlener met de inrichting van de praktijkruimte en wachtkamer rekening houdt met de hoogsensitiviteit van de cliënt zodat overprikkeling wordt voorkomen en in het geval van kinderen is het plezierig indien de ruimtes aansluiten op hun belevingswereld.

Een aantal aspecten zijn belangrijk bij het inrichten van de praktijkruimte.

- Gemakkelijke, zacht beklede stoelen, eventueel met zachte kussens.
- Een goede opstelling tussen de hulpverlener en de cliënt: niet tegenover elkaar maar een hoek van ca. 30 graden is ideaal. Liever geen tafel hiertussen omdat dit een barrière vormt tussen de hulpverlener en de cliënt.
- Zachte, warme sfeerverlichting in plaats van koude tl-verlichting.
- De praktijkruimte dient sfeervol, maar eenvoudig ingericht te zijn met als reden het voorkomen van overprikkeling.
- Planten of bloemen in de praktijkruimte versterken de binding met de natuur en hebben een kalmerende werking, net als uitzicht op een groene omgeving.
- Frisse lucht geeft energie en reinigt de praktijkruimte, tussen de behandelingen door de ramen of deuren open is plezierig.
- Een rustige omgeving zorgt voor overgave en rust bij de cliënt; teveel omgevingsgeluiden leiden de cliënt af en zorgen veelal voor teveel prikkels.

4.5 Een aantal behandelwijzen uitgelicht:

In deze paragraaf willen we een aantal complementaire behandelwijzen nader onderzoeken of en waarbij zij kunnen ondersteunen bij hoogsensitiviteit.

4.5.1 Energetische therapie

In energetische geneeskunde is energie het medicijn. Deze geneeskunde is een middel om te genezen of om ziekte te voorkomen. De energieën in je lichaam weten hoe ze zichzelf kunnen mobiliseren om op allerlei mogelijke vormen van ziekten en bedreigingen te reageren, daarmee het meest natuurlijke elixer brouwend dat er bestaat om je kwalen te verzorgen. Energie geeft leven aan het lichaam³⁸. Energetische therapie maakt gebruik van energiesystemen waarbij er gekeken wordt naar het lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele deel.

Het doel van energetische therapie is om de natuurlijke energiestromen in evenwicht te krijgen, zodat het zelfherstellend vermogen van het lichaam wordt gestimuleerd. Dit is merkbaar doordat ontspanning en helderheid in veel gevallen optreedt na de behandeling. De behandelingen blijken een positieve uitwerking te hebben op gevoelens en gedachten, hebben in zijn algemeenheid stressvermindering als resultaat en klachten kunnen verminderen of verdwijnen.

Energetische therapie kan voor verschillende klachten worden ingezet, bijvoorbeeld:

- Stress.
- Lusteloos gevoel.
- Hoofdpijn.
- Vermoeidheid.
- Slaapproblemen.

Aarding/gronding, bescherming en reiniging zijn belangrijke aspecten waar de Energetisch Therapeut tijdens een behandeling over het algemeen veel aandacht aan besteedt. Aarding geeft de cliënt een goede basis en contact met het lichaam. Indien bescherming onvoldoende aanwezig is, kan energetisch leeglopen of energetisch vervuilen het gevolg zijn. Symptomen die hierbij kunnen optreden zijn: vermoeidheid, onrust, irritatie, hoofdpijn of duizeligheid.

Door reiniging van de aura³⁹ wordt het energieveld hersteld en negatieve energie afgevoerd. Gebleken is dat hoogsensitieve cliënten veel baat blijken te hebben bij deze energetische behandelingen⁴⁰.

4.5.2 Reiki

Reiki betekent universele levensenergie. Het is een vorm van paranormaal genezen die omstreeks 1900 is geïntroduceerd door het hoofd van een christelijke priesterschool dr. Mikao Usui, in Kyoto (Japan⁴¹).

Reiki is een techniek om via de handen energie op het menselijk energiesysteem over te brengen om lichaam, geest en ziel te genezen.

Reiki zuivert het fysieke en geestelijke lichaam van afvalstoffen, herstelt de energiebalans en de vitaliteit door de schadelijke effecten van stress te verminderen. Reiki creëert een diepe ontspanning die genezing en gezondheid bevordert en compleetheit en balans tot stand brengt. Reiki brengt evenwicht op zowel lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

Reiki kan helpen bij klachten zoals:

- (over)vermoeidheid.
- Stress.
- Buikpijn.
- Hoofdpijn.
- Slapeloosheid en rusteloosheid.
- Uitputting door bijvoorbeeld chemokuur, een operatie of bij langdurige ziekten
- Traumatische ervaringen.
- Chronische pijn.

De effecten van een reikibehandeling kunnen zijn:

- Sneller herstel van lichamelijke en/of psychische klachten.
- Reiniging en vitalisering van het hormoonsysteem en het zenuwstelsel
- Versterking van het immuunsysteem.
- Harmonisering van lichaam, ziel en geest; ontspanning.
- Verwerking van trauma's, depressies en sterke emoties, waaronder angsten.
- Aanvulling van tekorten aan levensenergie en versterking van de geest.
- Verzachting of eliminering van bijwerkingen van (zware) medicijnen.

Een reiki-behandeling kan ondersteunen bij het verwerken van prikkels en het tot rust komen en het afvoeren van stress met als resultaat ontspanning, een gevoel van veiligheid (vermindering angsten) en geborgenheid maar het zal ook tot het bevorderen van zelfvertrouwen kunnen leiden.

4.5.3 Kristaltherapie

Kristaltherapie is het inzetten van kristallen voor diverse doeleinden. De therapeutische werking van kristallen berust op de energietrillingen hiervan. Door een kristal te dragen of in een ruimte te plaatsen, wordt het energieveld van een persoon of ruimte positief beïnvloed. De nabijheid van kristallen kan de energie doen toenemen, een ruimte reinigen of stress verminderen. Kristallen zijn werkzaam op lichamelijk, emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.

Kristallen hebben verschillende werking, zoals o.a. versterking van intuïtie, pijnverlichting, stressvermindering, energietoename of vergroting van zelfvertrouwen. Sommige kristallen kunnen negativisme en elektromagnetische straling absorberen en spanning afvoeren.

Daarnaast bestaan er kristallen met een aardende en beschermende werking.

Kristallen hebben vaak een onweerstaanbare aantrekkingskracht op kinderen. Op lastige momenten kan een kristal troost bieden, kracht versterken of pijn en verdriet verzachten.

Omdat hoogsensitieve kinderen zo sensitief zijn, kunnen ze heel goed intuïtief de steen kiezen die ze nodig hebben, maar ook de kracht en energie van een kristal ervaren.

Er bestaan een aantal aandachtspunten bij het inzetten van kristallen voor kinderen, te weten:

- Het is bij jonge kinderen belangrijk dat een kristal gekozen wordt waarbij geen kans bestaat op verstikkingsgevaar. Daarnaast is de grootte van het kristal ook van belang met de werking. Een groot kristal heeft een krachtiger werking; een klein kind is derhalve in veel gevallen met een kleiner kristal gebaat.
- Het dragen van meer dan één steen is al snel te veel van het goede voor een kind. Tot de leeftijd van ongeveer 10 jaar, dan voldoet doorgaans één steen prima. Indien er toch gekozen wordt voor meerdere kristallen dan is het goed te onderzoeken hoe deze stenen op elkaar reageren, zodat de kristallen elkaar niet tegenwerken of dat de werking wordt opgeheven.
- Over het algemeen kan worden gesteld dat donkere stenen niet zo geschikt zijn voor hoogsensitieve kinderen. Deze kristallen hebben een veel te krachtige en slaapverwekkende werking. Ditzelfde geldt voor vuuragaat, robijn en granaat.

Een beknopte kinderapothek aangaande hoogsensitiviteit:

Allergie, hooikoorts, ademproblemen:	aquamarijn
Angsten:	amethyst, chalcedoon, lepidoliet
Bedplassen:	toermalijnkwarts
Inslaapproblemen:	agaat, aventurijn, amethyst
Stress:	atlantasiet, kunziet
Aarding:	jaspis, rozenkwarts
Onrust:	aventurijn
Bescherming:	labradoriet, larimar
Introversie:	turkoois, lapis lazuli

Concentratie:	citrien, gele calciet, howliet
Creativiteit:	bergkristal
Eigenliefde, zelfvertrouwen:	rozenkwarts

4.5.4 Bach Bloesem remedies

Bach Bloesem Remedies zijn genoemd naar hun ontdekker dr. Edward Bach. Het zijn 39 verschillende remedies (inclusief de Rescue Remedy) en ze vormen samen een natuurlijke behandelmethode die gemakkelijk toe te passen is. Ze zijn gemaakt van planten, struiken en bomen op één na: Rock Water/Bronwater. De remedies hebben geen bijwerkingen en zijn onbeperkt te gebruiken. Ze kunnen daarom altijd gebruikt worden, ook in combinatie met andere medicijnen. Ze zijn geschikt voor baby's, kinderen en volwassenen⁴².

Bach Bloesem remedies werken op lichamelijk, emotioneel en mentaal niveau. De remedies helpen om van binnenuit te veranderen en werken niet direct op de lichamelijke symptomen. Ze ondersteunen om emotioneel sterker te worden. Lichamelijke symptomen kunnen dan wijzigen, bijvoorbeeld bij koorts kan het zweten doorbreken. Met de Bach Bloesem Remedies kan de balans tussen lichaam en geest hersteld worden.

Uitgangspunt van dr. Bach is dat de oorzaak van elke ziekte ligt in het gevoelsleven van de mens. Zo kunnen angst, onzekerheid, boosheid bij langdurig aanhouden van deze emoties tot lichamelijke klachten leiden. De Bach Bloesem Remedies helpen om die emoties te accepteren en in positieve zin te benutten. Niet door deze emoties te onderdrukken, maar door de bijbehorende positieve eigenschap ervan te stimuleren.

De hedendaagse psychologie heeft ingezien dat de meeste psychische stoornissen worden veroorzaakt gedurende de eerste zeven jaar na de geboorte, maar vooral gedurende het eerste levensjaar. Duidelijk is gebleken dat talloze manifeste stoornissen in het latere leven voorkomen kunnen worden, wanneer een kind vanaf de allereerste dag wordt grootgebracht met de bloesemessences van Edward Bach⁴³.

Kinderen reageren sneller en beter op Bach Bloesem Remedies dan volwassenen omdat hun handelswijze en gedrag nog niet zo diep verankerd is, er nauwelijks mentale weerstand aanwezig is en ze heel dicht bij hun intuïtie staan.

De Bach Bloesem Remedies helpen kinderen om zichzelf te ontdekken en omdat het een positieve invloed kan hebben op het ontwikkelen van een zelfbewustere houding ten opzichte van hun manier van doen. De Bach Bloesem Remedies kunnen ondersteunen om de positieve eigenschappen naar boven te halen en om nare gevoelens te verwerken of ermee om te leren gaan. Met behulp van Bach Bloesem Remedies kunnen teleurstellingen en onzekerheden worden doorstaan, zonder dat er psychische vervormingen resteren. Ze ondersteunen bij nachtmerries, angsten en slaapproblemen, maar ook bij moeilijke periodes, met emoties als ongelukkig zijn of introversie en bij ingrijpende gebeurtenissen, zoals een overlijden, een scheiding, een ziekenhuisperiode of een geboortetrauma. De Bach Bloesem Remedies zorgen dat deze periodes wat sneller doorleefd worden, maar ontnemen de kans niet om van deze situaties te leren. De Bach Bloesem Remedies helpen bij het doorbreken van een gedragspatroon.

Het kiezen van de juiste Bach Bloesem Remedie

De remedies van dr. Edward Bach zijn onderverdeeld in zeven groepen: angst, onzekerheid, onvoldoende interesse in het nu, eenzaamheid, overgevoeligheid voor invloeden en ideeën, moedeloosheid en wanhoop, overbezorgdheid voor het welzijn van anderen.

De keuze voor het juiste remedie wordt gemaakt aan de hand van de stemming of gemoedstoestand van het kind. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van Bach Bloesem-kaarten en een anamneselijst.

Kinderen zijn zeer intuïtief ingesteld en kunnen feilloos zelf hun keuze maken uit de 39 essences, welke essence voor hen van nut kan zijn. Vaak zijn het de kinderen zelf die hun ouders helpen herinneren dat het tijd is om de essences in te nemen. Indien de ouders de keuze maken voor de Bach Bloesem Remedie, is het van groot belang dat zij goed naar het kind kijken, luisteren en zich moeten kunnen verplaatsen in de emotie en gevoelstoestand van het kind, zodat zij de juiste keuze maken.

Dosering en gebruik

Het is belangrijk dat kinderen niet teveel essences tegelijk innemen. Vier tot zes maximaal verschillende essences voldoen voor een kind. Zij hebben ook genoeg aan een geringe dosis, waarbij de intervallen tussen de tijdstippen waarop de essences moeten worden afgewisseld korter duren. Vier maal daags vier druppels is een goede dosering en ook hier is goed luisteren naar het kind van belang. Indien het kind zelf aangeeft dat het vaker behoefte heeft aan de Bach Bloesem Remedies, is het goed als de ouders aan dit verzoek opvolging geven. Het kind neemt de druppels rechtstreeks in de mond op of in een glas water of vruchtensap. Een kind mag de Bach Bloesem Remedies langdurig innemen, maar het is gebruikelijk dat binnen een paar weken verandering van het gedragspatroon merkbaar is. Is dit niet het geval, dan is het herzien van een keuze noodzakelijk.

4.5.5 Fytotherapie

Kruidengeneeskunde wordt ook wel aangeduid met de naam fytotherapie (phuton = plant, therapeia = geneeskundige behandeling). Fytotherapie wordt gedefinieerd als de wetenschap die zich bezighoudt met de toepassing van plantaardige geneesmiddelen bij de behandeling en genezing van ziekten⁴⁴. Fytotherapeutica zijn geneesmiddelen die als actieve ingrediënten uitsluitend planten, delen van planten of plantenmaterialen of combinaties daarvan bevatten, in ruwe of bewerkte staat.

De geneeskrachtige stoffen in de planten kan men op diverse manieren tot zich nemen. De meeste gebruikte toepassingen zijn in de vorm van tincturen, thee en voor uitwendig gebruik als olie, kompres, zalf of crème.

Veiligheid is belangrijk bij het kiezen van plantencombinaties. Sommige planten zijn in meerdere of mindere mate giftig en geneeskrachtige planten bezitten een zeer sterke werking en in overleg met een fytotherapeut worden voorgeschreven.

Fytotherapie werkt op meerdere niveaus tegelijkertijd. Er zijn kruiden met een ontspannende en kalmerende werking en er zijn kruiden met een tonische en activerende werking. Zij geven op korte termijn een energieboost.

Angst en spanning

Om angsten en spanning te verminderen kan men een ontspannende kruidenthee drinken. Geschikte kruiden voor kinderen zijn citroenmelisse, glidkruid, kamille, ijzerhard of betonie. Kruidenbaden zijn eveneens doeltreffend. Hiervoor kan kamille, lavendel of citroenmelisse gebruikt worden.

Verhogen energieniveau

Sommige kruiden verhogen het energieniveau en versterken het zenuwstelsel. Een goed voorbeeld hiervan is rozemarijn. Dit bevat de stimulerende stof borneol en is toepasbaar als infusie of als olie in een stimulerend bad. Daarnaast zijn ook haver, amandel, tijm en zoethout hiervan goede voorbeelden.

Als een drukke periode zich aandient, die met stress gepaard gaat, dan is het raadzaam om tijdig van te voren kruiden te gebruiken die het energieniveau verhogen. Siberische ginseng kan hiervoor worden toegepast; dit kruid helpt het lichaam om efficiënter met stress om te gaan en verbetert de prestatie.

Geest en ziel

Er bestaan kruiden die werken voor het geestelijk welzijn. Zo kan shi-itake de geest versterken, daadkracht en vastbeslotenheid geven en rozenolie helpt bij en laag zelfbeeld en het versterken van eigenliefde.

Er zijn veel kruiden veilig om toe te passen bij kinderen en zeker milde kruiden hebben bij kinderen veel baat. De hierboven genoemde kruiden zijn alle toepasbaar bij kinderen. Tevens hebben kamille en Hollandse linde een kalmerende en ontspannende werking en kunnen hyperactiviteit verlichten en de slaap bevorderen. Bij hyperactiviteit zijn ijzerhard, agrimonie en brunel te gebruiken in combinatie met zachte sedativa als kamille, citroenmelisse, slaapmutsje of glidkruid. Sumak biedt kinderen verlichting die een gevoel van onveiligheid ervaren emotionele problemen hebben en hierdoor in het bed plassen. Passiebloempreparaten of het slaapmutsje zijn bijvoorbeeld goed te gebruiken bij slapeloosheid. Zij verminderen angst, brengen een overactieve geest tot kalmte en wekken slaap op.

Dosering en gebruik

De dosering moet voor kinderen naar gelang hun leeftijd verminderd worden. De volgende hoeveelheden worden aanbevolen (in verhouding tot de volwassen dosering):

3-4 jaar: 20%

5-6 jaar: 30%

7-8 jaar: 40%

9-10 jaar: 50%

11-12 jaar: 60%

Kruiden smaken vaak helaas niet lekker. Kinderen kunnen de kruiden dan bijvoorbeeld innemen met een theelepeltje honing en capsules zijn prima te gebruiken als het kind oud genoeg is om ze door te kunnen slikken.

4.5.6 Aromatherapie

Onder aromatherapie, ook wel geurtherapie genoemd, wordt verstaan het aanwenden van geurstoffen voor de behandeling van klachten en aandoeningen⁴⁵.

Aromatherapie maakt gebruik van etherische (vluchtige) olie van planten die het lichaam op holistische wijze ondersteunen op lichamelijk, mentaal, emotioneel en spiritueel gebied.

Aromatherapie heeft invloed op de psyche omdat het via geur op de hersenen inwerkt.

Tevens wordt de etherische olie door de huid of de longen opgenomen in de bloedbaan en kan via deze weg zijn werk doen. De oliën hebben een bepaalde trilling die helpt om disbalans te verwijderen, zodat de energie weer vrij door het lichaam kan stromen en draagt bij aan een optimaal en harmonieus evenwicht in lichaam en geest.

Iedere essence heeft zijn eigen unieke kleur en geur. De zuivere etherische olie ontstaat uit destillatie. Bij behandeling is het deze unieke energie en medicinale werking die wordt overgebracht op de te behandelen persoon.

De toepassingsgebieden van aromatherapie zijn groot. De meest bekende zijn verstuiven of verdampen (bijvoorbeeld in een ruimte om de sfeer te wijzigen), massage, huidoliën, lotions, zalven en crèmes, kompressen of in bad of douche.

Het ruiken van bepaalde oliën kan stimuleren en opbeurend zijn, terwijl andere geurstoffen een kalmerende en ontspannende werking hebben. Met etherische oliën kan het zenuwstelsel gekalmeerd worden dat door stress, nervositeit of slapeloosheid overbelast is geraakt. Daarnaast zijn er ook oliën die balans brengen in een emotioneel leven met pieken en dalen.

Omdat kinderen van nature open en ontvankelijk zijn reageren ze snel en positief op de werking van etherische oliën. Een olie verdampen in een ruimte, zoals de kinderkamer of

een klaslokaal, kan een positieve sfeer geven. Lavendel werkt ontspannend en is daarom uitermate geschikt om in een kinderkamer toe te passen. Maar ook kaneel kan hier goed worden toegepast omdat dit emotionele warmte en veiligheid geeft.

Etherische oliën die goed bij kinderen kunnen worden ingezet zijn: Mandarijn, Den-grove, Sinaasappel-zoet, Citroen, Bergamot, Lavendel, Benzoë, Roos, Rozemarijn en Kruizemunt.

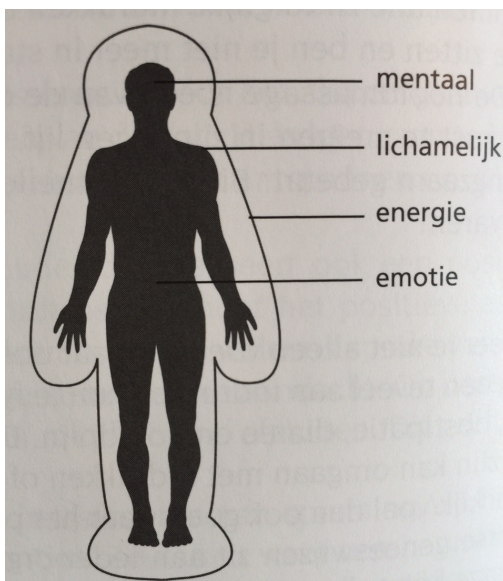
Ook bij voetreflexmassage kunnen etherische oliën worden ingezet. Zo werkt sandelhout hierbij rustgevend, pepermunt bij het verteren van emoties, geranium tegen onzekerheid en mandarijn bij verdriet of nervositeit.

Contra-indicaties:

- Etherische oliën mogen niet inwendig worden gebruikt; het is derhalve belangrijk om de oliën uit de buurt van kinderen te houden.
- Veel oliën mogen niet puur op de huid worden gebruikt.
- Sommige etherische oliën kunnen een allergische reactie op de huid veroorzaken indien men in aanraking komt met de zon.
- Bij kinderen met epilepsie mag rozemarijnolie niet worden gebruikt. Dit kan de frequentie van epilepsie verhogen.
- Kinderen hebben een dunnere huid. Daarom is de dosering bij het toepassen van aromatherapie veel lager. Kinderen van 2 tot 10 jaar moeten de helft van de doseringen gebruiken die voor volwassenen gelden. Kinderen boven de 10 jaar kunnen dezelfde dosering krijgen als volwassenen.
- Bij kinderen mogen de volgende oliën niet worden toegepast in verband met contra-indicaties: alsem, eucalyptus, nootmuskaat, arizonacipres, peterselie, basilicum, revensara, hennepnetel, salie, bijvoet, kampfer, schoplavendel, ceder, kaneelschors, venkel, citroenkruid, komijn, munt en kattenkruid.
- Bij gebruik van homeopathische middelen is het belangrijk tevens de homeopathisch arts te raadplegen voor de toepassing van aromatherapie. Sommige oliën blokkeren de werking van homeopathische medicijnen.

4.5.7 Massage

Massage is een gestructureerde manier van aanraken. Met de handen – of met een ander lichaamsdeel zoals de onderarmen of de ellebogen – glijdt men over de huid en oefent men druk uit op de spieren die eronder liggen, in een reeks bewegingen die bestaan uit strijken, wrijven, kneden en duwen.⁴⁷



Massage heeft een ontspannende werking en helpt het natuurlijk evenwicht van het lichaam te herstellen. Massage grijpt niet in op het lichaam zelf maar brengt een proces op gang waarop het lichaam reageert⁴⁸. Massage heeft op diverse niveaus haar uitwerking.

Op lichamenlijk niveau kan contact met het lichaam worden hersteld. Indien zich op dit niveau verstoringen voordoen, kan zich dit uiten in darmproblemen, moeheid, onrust of buikpijn.

Verstoring op emotioneel niveau kan zich uiten in diverse ongemakken, zoals instabiel gedrag (snel verdrietig, boos of geïrriteerd zijn). Massage kan

hierin verlichting brengen, spanning afvoeren en bevordert het loskomen van vastzittende emoties.

Verstoringen op mentaal niveau kunnen ontstaan door heftige gebeurtenissen die nog geen plek hebben gekregen (bijvoorbeeld een scheiding). Een hoofdmassage kan de spanning verminderen of afvoeren en rust bevorderen.

Verstoring in de energie om het lichaam heen kan zich uiten in klachten als vermoeidheid, afwezigheid, niet in het hier en nu zijn. Door massage herstellen de overige lagen en herstelt deze laag als vanzelf mee.

Massage heeft vele helende effecten, het creëert:

- Contact met het lichaam.
- Besef van identiteit.
- Draagt bij aan zelfvertrouwen en zelfrespect.
- Aarding; na een massage heeft men het gevoel dat men meer met de voeten op de grond staat.

Met betrekking tot hoogsensitiviteit willen we drie soorten massages onderscheiden, die hierin kunnen ondersteunen.

Hoofdmassage

In het hoofd komen alle zintuiglijke indrukken binnen en hoofdmassage is een van de meest effectieve manieren om rust te creëren in een vol hoofd. Bewegingen gebeuren langzaam, anders wordt het tegenovergestelde bereikt.

Buikmassage

In de buik worden, naast voedsel, ook alle geestelijke indrukken verwerkt. Een massage zorgt ervoor dat emoties de ruimte krijgen. Dit kan tot gevolg hebben dat er bijvoorbeeld verdriet of boosheid loskomt.

Voetreflexmassage

Op de voeten bevinden zich alle reflexzones van het lichaam, die corresponderen met de organen, klieren en andere delen van het lichaam. Deze vorm van massage ondersteunt bij de prikkelverwerking, geeft balans en stimuleert de aarding. Daarnaast stimuleert massage van de darmzone het spijsverteringsgebied en kunnen afvalstoffen beter het lichaam verlaten.

4.6 Conclusie

De onderzoeksvraag van dit hoofdstuk was op welke wijze inzichten uit complementaire behandelwijzen hoogsensitieve kinderen kunnen worden geboden.

Op grond van bovenstaande onderzoeksvraag kunnen de volgende conclusies worden getrokken:

1. Hoogsensitieve kinderen voelen zich aangetrokken tot complementaire behandelwijzen om een drietal redenen: de holistische benadering, de aandacht en tijd die wordt besteed aan de cliënt en doordat veel therapeuten ook hoogsensitief zijn. (4.2)
2. Een hoogsensitief kind begeleiden vraagt een expliciete benadering en werkwijze van de therapeut. Het vergt een aantal vaardigheden in de basishouding, zoals invoelend vermogen, in contact kunnen staan met de cliënt op transparante en authentieke wijze, een goede aarding en gedegen kennis inzake hoogsensitiviteit en de ontwikkelingswereld van kinderen en de -fasen. (4.3)
3. Ook bij de inrichting van de praktijkruimte en de wachtkamer is het plezierig als rekening gehouden wordt met hoogsensitiviteit, zodat de cliënt al bij de eerste indruk een veilig en vertrouwd gevoel ervaart en niet overprikkeld wordt. (4.4)

4. De in dit onderzoek nader uitgewerkte complementaire behandelwijzen zijn holistisch en werken op zowel lichamelijk, sociaal-emotioneel, mentaal en spiritueel niveau.
Met inachtneming van de contra-indicaties die bij sommige complementaire behandelwijzen kunnen optreden, is het van groot belang een deskundig en professioneel hulpverlener te raadplegen. (4.5, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
5. Op lichamelijk niveau kunnen complementaire behandelwijzen ondersteunen op een aantal manieren, te noemen:
 - bevordering c.q. herstel van contact met het lichaam;
 - afvoeren spanning, onrust en vermoeidheid in het lichaam;
 - sneller herstel van lichamelijke klachten door bevordering van ontspanning;
 - versterking van immuunsysteem;
 - verhoging energieniveau;
 - versterking van het zenuwstelsel. (4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
6. Op sociaal-emotioneel niveau kunnen complementaire behandelwijzen verlichting en ontspanning brengen en vastzittende emoties losmaken. Met name Bach Bloesem remedies werken op dit niveau en kunnen ondersteunen om emotioneel sterker te worden. (4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
7. Op mentaal gebied kunnen complementaire behandelwijzen bijdragen in het brengen van evenwicht en het bevorderen van concentratie. (4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
8. Op spiritueel niveau kunnen complementaire behandelwijzen tot meer bewustzijn leiden, het geestelijk welzijn bevorderen, het energieveld herstellen en harmonie brengen tussen lichaam, ziel en geest. (4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
9. Verondersteld wordt dat hoogsensitieve kinderen een voorkeur voor complementaire behandelwijzen tonen. Gezien hun veelal grote intuïtieve vermogens en gevoeligheid zullen deze behandelwijze vaak succesvol kunnen ondersteunen bij stressverlaging, aarding, slaapproblemen, overprikkeling, etc. Verondersteld mag worden dat zij daar goed bij gebaat zijn in vergelijking met reguliere behandelingen. (4.2, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
10. Een kritische kanttekening willen we maken ten opzichte van het ontbreken van wetenschappelijk bewijs aan de effectiviteit en de kwaliteit van complementaire behandelingen. (4.2)

5 Samenvatting en conclusie

In de algemene inleiding hebben we de centrale vraagstelling als volgt geformuleerd:
Op welke wijze kunnen inzichten uit de complementaire behandelwijzen bijdragen aan de levenskwaliteit van hoogsensitieve kinderen? (1.1)

In het eerste hoofdstuk besteedden we aandacht aan de formulering van het begrip hoogsensitiviteit en een beschrijving van de onderzoeken van de Amerikaanse psychotherapeute Elaine M. Aron.

Uit dit hoofdstuk is gebleken dat hoogsensitiviteit aangeboren is of ontstaat door biologische en/of psychische oorzaken. Het zenuwstelsel van hoogsensitieve personen blijkt gevoeliger voor zintuiglijke prikkels dan bij de meeste andere mensen en de innerlijke verwerking ervan kost meer tijd en energie. (1.2)

Aron heeft hoogsensitiviteit op de kaart gezet en veel onderzoek hiernaar verricht. Alhoewel haar onderzoeken niet wetenschappelijk worden aanvaard, wordt haar gedachtengoed wel algemeen geaccepteerd.

De belangrijkste resultaten uit haar onderzoek zijn:

- 20% van de mensheid is hoogsensitief.
- Er bestaan 2 soorten hoogsensitieve personen: rustzoekers (ca. 70%) en sensation seekers (ca. 30%).
- Hoogsensitiviteit verschilt met neuroticisme, maar wordt wel vaak hiermee geassocieerd.
- Hoogsensitieve personen hebben een lager serotoninegehalte.
- De hersenen van hoogsensitieve personen verschillen van andere personen. Gevoelige personen hebben meer hersenactiviteit in de gebieden die relateren aan aandacht en waarneming. (1.3)

Vervolgens was het tweede hoofdstuk bedoeld om de kenmerken van hoogsensitiviteit in kaart te brengen om zo antwoord te geven op de subvraag of en over welke specifieke eigenschappen hoogsensitieve kinderen beschikken. (2.1)

Elk kind is uniek. Zo ook hoogsensitieve kinderen. Deze diversiteit wordt mede veroorzaakt door de andere karaktereigenschappen van het kind, de opvoeding, cultuur en tijdgeest waarin het opgroeit. Toch is er een aantal kenmerken te noemen die veel hoogsensitieve personen delen. Deze eigenschappen zijn onderverdeeld in de categorieën: lichamelijk, sociaal-emotioneel, mentaal en spiritueel. Deze eigenschappen staan in relatie tot elkaar en hebben vooral betekenis in hun onderlinge samenhang waardoor een beeld ontstaat van herkenbare hoogsensitiviteit. (2.2, 2.3, 2.4, 2.5)

Het derde hoofdstuk ging dieper in op hoogsensitiviteit in de samenleving om zo antwoord te kunnen geven op de derde subvraag hoe hoogsensitieve kinderen hun weg vinden in de huidige samenleving gezien hun hoge ervaringsintensiteit. (3.1)

Met inachtneming van het gestelde dat hoogsensitieven een gevoeliger zenuwstelsel hebben en sneller overprikkeld kunnen raken kan worden gesteld dat er in sommige situaties een spanningsveld kan ontstaan tussen hoogsensitiviteit en onze huidige samenleving, die gericht is op ratio en snelheid en waar veelal sprake is van een grote prikkelhoeveelheid. (3,3)

Binnen de gezinssituatie zijn een aantal gevolgtrekkingen geformuleerd:

- Onderzoek van Aron toont aan dat in zijn algemeenheid een viertal aandachtspunten belangrijk zijn bij de begeleiding van hoogsensitieve kinderen: Ontwikkelen van een gezond gevoel van eigenwaarde; Beperken van het schaamtegevoel; Verstandig gebruik van discipline en het Bespreekbaar maken van de hoogsensitiviteit. (3.3)

- Binnen de gezinssituatie is sensitiviteit het sleutelwoord voor een veilige hechting van het kind aan de ouders/verzorgers. (3.3)

Opvoeding door (hoog)sensitieve of minder-sensitieve ouders/verzorgers brengt verschillende na- en voordelen met zich mee. Globaal kan worden geconstateerd dat indien er sprake is van respect, liefde, inlevingsvermogen en acceptatie dan zal in beide gevallen het hoogsensitieve kind zich ontwikkelen tot een gelukkig en evenwichtig kind. (3.3)

- Onderzoek van Aron heeft aangetoond dat moeders minder gesteld zijn op verlegen jongens ten aanzien van verlegen meisjes. Een minder positieve houding van de moeder heeft invloed op de ontwikkeling van zowel jongens als meisjes, waarbij de effecten sterker waar te nemen zijn bij meisjes. (3.3)
- De spirituele kenmerken genoemd in hoofdstuk 2, paragraaf 2.5, vinden ook zijn beslag in het gezin. Zo kan een hoogsensitief kind zorgen voor meer cognitief gedrag, meer bewustzijn, meer aandacht voor levensvragen en meer oog voor details van de natuur. (2.5, 3.3)

Ten aanzien van de schoolsituatie kunnen we de volgende conclusies formuleren: School neemt een belangrijke plaats in tijdens de kinder- en jeugdijaren en zeker de overgang naar de basisschool heeft grote invloed op een kind. Vaste structuur, meer prestatiegericht werken en meer druk kunnen leiden tot faalangst, onzekerheid en stress. Binnen de schoolsituatie kunnen diverse situaties leiden tot overprikkeling, zoals niet opgeruimde vertrekken, toiletgeur, achtergrondgeluiden, drukke omgevingen en elektromagnetische straling. (3.4)

Ten aanzien van het sociaal-emotioneel niveau zijn ook binnen de schoolsituatie omstandigheden te noemen die invloed hebben op de ontwikkeling van de eigen persoonlijkheid. Zo kan een te korte wensperiode op school en nieuwe omgevingen of onverwachte situaties leiden tot overprikkeling. Tevens kan een goed invoelingsvermogen leiden tot een minder goede integratie bij leeftijdsgenootjes. (3.4)

We kunnen onze twijfel uitspreken of de westerse samenleving ingesteld is op hoogsensitiviteit. Het onderwijsprogramma zoals dit op veel scholen is ingericht kan leiden tot overprikkeling, maar dit geldt tevens voor een groot deel van de sociale omgeving. Van grote importantie is een goede begeleiding en dito managing van overprikkeling binnen het gezin, op school en in de sociale omgeving om een hoogsensitief kind evenwichtig op te kunnen laten groeien. (3.4)

In het vierde hoofdstuk hebben we aandacht besteed aan de onderzoeksvraag of en op welke wijze inzichten uit complementaire behandelwijzen hoogsensitieve kinderen kunnen ondersteunen. (4.1)

We kunnen stellen dat hoogsensitieve kinderen een voorkeur voelen voor complementaire behandelwijzen om de volgende redenen: de holistische benadering, de aandacht en tijd die wordt besteed aan de cliënt en doordat veel therapeuten ook hoogsensitief zijn. Begeleiding van een hoogsensitief kind vraagt een expliciete benadering, werkwijze en een aantal bekwaamheden van de therapeut.

We komen nu tot de kern van de beantwoording van de centrale onderzoeksvraag: op welke wijze kunnen inzichten uit de complementaire behandelwijzen bijdragen aan de levenskwaliteit van hoogsensitieve kinderen.

In het kader hiervan kunnen we de volgende eindconclusies formuleren:

1. Gesteld kan worden dat de holistische werking van de complementaire behandelwijzen een aantrekkingskracht heeft op hoogsensitieve kinderen.

- Aangenomen zou kunnen worden dat dit als gevolg heeft dat zij zich goed kunnen openstellen voor de inzichten uit deze behandelwijzen. (4.2)
2. Hoewel elk kind uniek is, beschikken hoogsensitieve kinderen over een aantal overeenkomstige kenmerken op lichamelijk, sociaal-emotioneel, mentaal en spiritueel niveau. Complementaire behandelwijzen kunnen hierin ondersteunen op elk niveau.
 - a. Op lichamelijk niveau kan de complementaire behandeling aangeboden worden in de vorm van het bevorderen van ontspanning, verhogen van het energieniveau, versterking van het immuunsysteem en het zenuwstelsel. Dit kan verlichting brengen bij klachten zoals vermoeidheid, allergieën, onrust, buikpijn of darmproblemen.
(4.5, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
 - b. Op sociaal-emotioneel niveau kunnen complementaire behandelwijzen verlichting en ontspanning brengen en vastzittende emoties losmaken. Met name Bach Bloesem remedies werken op dit niveau en zetten de negatieve pool van een emotie om in een positieve. Zij brengen balans tussen lichaam en geest, wat een stabielere levenshouding tot gevolg kan hebben. Nachtmerries, angsten, onzekerheid en slaapproblemen kunnen hierdoor verminderen of verdwijnen.
(4.5, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
 - c. Op mentaal gebied kunnen complementaire behandelwijzen meer evenwicht genereren en de concentratie stimuleren. Zo kan een overactieve geest tot kalmte komen waardoor meer rust het resultaat is.
(4.5, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
 - d. Op spiritueel niveau kunnen complementaire behandelwijzen tot meer bewustzijn leiden, het geestelijk welzijn bevorderen, het energieveld herstellen en harmonie brengen tussen lichaam, ziel en geest.
(4.5, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
 3. De voorkeur van hoogsensitieve kinderen voor complementaire behandelwijzen en hun vaak grote intuïtieve vermogens en gevoeligheid, kan ertoe leiden dat complementaire behandelwijzen succesvol kunnen ondersteunen bij hoogsensitiviteit om zo hoogsensitiviteit als een kracht in te zetten in hun leven in plaats van een last. Dit zal kunnen leiden tot een sneller herstel na overprikkeling ofwel het voorkomen van overprikkeling waardoor de klachten zoals genoemd in punt 2a tot en met 2d op lichamelijk, sociaal-emotioneel, mentaal en spiritueel niveau kunnen afnemen of zelfs helemaal verdwijnen. (4.2, 4.5, 4.5.1, 4.5.2, 4.5.3, 4.5.4, 4.5.5, 4.5.6, 4.5.7)
 4. Een kritische kanttekening willen we maken ten opzichte van het ontbreken van wetenschappelijk bewijs aan de effectiviteit en de kwaliteit van complementaire behandelingen. Daarnaast is vaak de professionaliteit van de hulpverlener onvoldoende aantoonbaar.

Hiermee hebben we inzichten uit de complementaire behandelwijze die bijdragen aan de levenskwaliteit van hoogsensitieve kinderen expliciet gemaakt en de onderzoeksvraag beantwoord.

Amersfoort
29 december 2015

NOTEN

1. Dr. Elaine M. Aron is een Amerikaanse psychotherapeute, universitair docent, auteur en zelf een hoogsensitief persoon. Aron behaalde haar graad in de klinische psychologie en klinische dieptepsychologie. Ze is verbonden aan het CG Jung Instituut in San Francisco. Samen met haar man dr. Arthur Aron heeft zij wetenschappelijk onderzoek verricht op het gebied van hooggevoeligheid en de psychologie van de liefde en hechte relaties bestudeerd. Aron onderhoudt een psychotherapie praktijk in Californië.
2. Marletta-Hart, S. (2014), p. 18
3. Tol A. (2014), p. 28
4. Aron, E.N. (2004), p. 23
5. Google Scholar is een internetzoekmachine die de volledige tekst van wetenschappelijke artikelen uit verschillende disciplines doorzoekbaar maakt. De beta-versie werd uitgebracht in 2004. De Google Scholar-index bevat anno 2012 de meeste online peer review-tijdschriften van de grootste wetenschappelijke uitgever van Europa en Noord-Amerika, plus wetenschappelijke boeken en andere tijdschriften die niet met peer review werken.
6. Carl Gustav Jung (1875-1961) was een Zwitsers psychiater en psycholoog. Hij was de grondlegger van de analytische psychologie.
7. Aron, E.N. (2013), p. 21
8. Aron, E.N. (2013), p. 24
9. Aron, E.N. (2013), p. 14-15
10. *ibid.*, p. 24-25
11. Serotonine (farm, syn. Hydroxytryptamine (afk. HT), neurohumorale stof met adrenergische functie bij fysiologische en pathologische processen in het organisme; veroorzaakt vaatvernauwing (werkt bloeddrukverhogend), is van belang bij adhesie en aggregatie van de bloedplaatjes; bij een tekort veronderstelt men dat er bepaalde depressies kunnen ontstaan. is een stofje dat op minimaal 17 gebieden in de hersenen wordt gebruikt bij de overdracht van informatie.
12. Dr. Cecilie L. Licht is verbonden aan het Copenhagen University Hospital en gespecialiseerd in onderzoek naar depressie
13. Aron, E.N. (2013), p. 27
14. Neut, D. van der (2009), p. 1
15. *ibid.*, p. 2
16. CIVAS (2014), p. 2-5
17. Holisme (Grieks: holon: het geheel) is het idee dat de eigenschappen van een systeem (fysiek, biologisch, technisch, chemisch, economisch, enzovoort) niet kunnen worden verklaard door alleen de som van zijn componenten te nemen. Het woord, samen met het bijvoeglijke naamwoord holistisch, werd ingevoerd door Jan Smuts in de vroege jaren 1920. Smuts definieerde holisme als 'de tendens in de natuur gehelen te vormen die groter zijn dan de som der delen door creatieve evolutie'. Holisme is ook de naam die gegeven wordt aan de levensovertuiging waarbij de essentie is dat alles onlosmakelijk met elkaar verbonden is. Een holist zet zichzelf voortdurend als deel van het geheel en beschouwt de ander (mens, dier, plant of voorwerp) als de andere ik. De holist ziet afgescheidenheid al een illusie. Bron: Tol, A. (2014), p. 30
18. *ibid.*, p. 30
19. Veen, G. van der (2012), p. 20-21
20. CIVAS, (2014), p. 6-19
21. Aron, E.N. (2013), p. 148
22. Graznya Kochanska is ontwikkelingspsycholoog en aangesloten bij de universiteit van Iowa. Zij is een toonaangevend persoon op dit gebied. Aron, E.N. (2013), p. 156
23. CIVAS, (2014), p. 6-22
24. Beemen, L. van, p. 243-244

25. Mary Ainsworth, is een Amerikaanse ontwikkelingspsycholoog. Zij was een leerling van John Bowlby (kinderpsychiater en heeft een meetinstrument ontworpen - 'de vreemde situatie' genoemd - dat over de gehele wereld het standaardinstrument is geworden om iets over het gehechtheidsgedrag van kinderen te weten te komen.
26. Beemen, L. van, p. 157
27. Aron, E.N. (2013), p. 129
28. ibid., p. 130
29. Beemen, L. van, p. 259
30. ibid., p. 293
31. Wenneker, S. (2010), p. 5
32. Kennisplatform EMV (2012), p. 1
33. Oosterhof-van der Poel M. (2013), p. 3
34. Dijk, P. van, p. 13
35. Tol, A. (2014), p. 126
36. ibid., p. 124
37. Gottschal, T. (2010), p. 173
38. Eden, D. (2005), p. 26
39. Aura: Een specifieke manifestatie van universele energie is het menselijk energieveld, dat alles met het menselijk leven te maken heeft. Het kan beschreven worden als een lichtend lichaam, dat het fysieke lichaam omgeeft en doordringt en zijn eigen karakteristieke uitstraling heeft. Bron: Brennan, B.A., p. 41
40. CIVAS, (2014), p. 8-27
41. Waites B. En Meester Naharo, p. 26
42. Koornstra D., p. 5
43. Scheffer, M., p. 243
44. Dijk, P. Van, p. 245
45. ibid., p. 252
46. Mumford, S., p. 10
47. ibid, p. 10

LITERATUURLIJST

- ARON, E.N. (2013) *Hoogsensitieve personen*. Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers B.V. Vertaling van: (1996) *The Highly Sensitive Person. How to thrive when the world overwhelms you*. USA, Broadway Books.
- ARON, E.N. (2013) *Het werkboek voor hoogsensitieve personen*. Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers B.V. Vertaling van: (1999) *The Highly Sensitive Person's Workbook*. New York, Broadway Books.
- ARON, E.N. (2013) *Het hoogsensitieve kind*. Utrecht, A.W. Bruna Uitgevers B.V. Vertaling van: (2002) *The Highly Sensitive Child*. New York, Broadway Books.
- ARON, E. N. (2004). 'Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness'. *Journal of Analytical Psychology*, 49, 337-367.
- ARON, E.N., & ARON, A. (1997). 'Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality'. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- BEEMEN, L. VAN (2015) *Ontwikkelingspsychologie*. Groningen/Houten, Noordhoff Uitgevers bv.
- BLACKBURN LOSEY, M. (2007) *Kinderen van nu*. Katwijk, Panta Rhei. Vertaling van: (2007) *Children of now*. USA, Career Press.
- BONT, C. (2005) *Hoogsensitiviteit als kracht*. Utrecht, Kosmos Uitgevers.
- BRENNAN, B.A. (1991, 200) *Licht op de aura*. Haarlem, Uitgeverij J.H. Gottmer/H.J.W. Becht BV. Vertaling van (1996) *Hands of light, A Guide to Healing through the Human Energy Field*. New York, The Bantam Dell Publishing Group.
- CABOBIANCO, F.M. (2011) *Ik kom van de zon*. Eindhoven, Uitgeverij Piramidions. Vertaling van: (1991) *Vengo del Sol*. Argentina, Organizacion Zago S.R.L.
- CIVAS (2014) *Coaching bij HSP*, Haarlem, CIVAS opleidingen BV.
- CIVAS (2008) *Aromatherapie*, Haarlem, CIVAS opleidingen BV.
- COELHO (2009) *Zakwoordenboek der Geneeskunde*, Amsterdam, Reed Business bv
- DAELE I. VAN/ T'KINDT L. (2011) *Mijn kind is hooggevoelig*. Tiel, Uitgeverij Lannoo nv.
- DIJK, P. VAN (2003) *Geneeswijzen in Nederland*. Deventer, Uitgeverij Ankh-Hermes bv.
- EDEN, D. (2005) *Werken met energetische geneeskunde*. Haarlem, Uitgeverij Altamira. Vertaling van: (1998) *Energy Medicine*. New York, Jeremy P. Tarcher/Penguin.
- GEERTS G./ BOON T. DEN (1999) *Van Dale, groot woordenboek der Nederlandse taal*. Utrecht – Antwerpen, Van Dale Lexicografie
- GOTTSCHAL, T. (2010) *Ik voel (n)iets voor verandering*. Amsterdam, Uitgeverij Schors

- HALL, J. (2005) *De kristallengids*. Utrecht, Veltman Uitgevers. Vertaling van: (2003) *the Crystal Bible*. London, Godsfield Press.
- HEHENKAMP, C. (2003) *Indigo-kinderen als geschenk en uitdaging*. Katwijk, Panta Rhei. Vertaling van (2000): *Das Indigo-Phänomen*. Darmstadt, Schirner Verlag.
- KENNISPLATFORM EMV (2012) *Kennisbericht Elektrogevoeligheid*. Utrecht, Kennisplatform EMV
- KOORNSTRA, D. (1998) *Bach Bloesem Remedies voor kinderen*. Leusden, uitgeverij Hippokrates/AIG.
- LAMBERT, M. (2006) *De positieve kracht van kristallen*. Aartselaar, België, Zuidnederlandse Uitgeverij N.V. Vertaling van: (2005) *Crystal Energy, 150 ways to bring success, love, health and harmony into your life*. London, Cico Books.
- MARLETTA-HART, S. (2014) *Leven met hooggevoelige kinderen*. Utrecht, Uitgeverij Ten Have.
- MUMFORD, S. (1995) *Massage voor iedereen*. Amsterdam/Brussel, Uitgeversmaatschappij The Reader's Digest NV. Vertaling van: (1995) *A Complete Guide to Massage*. London, Octopus Publishing Group Limited.
- MUIJSERT-VAN BLITTERSWIJK, C. (2000) *Nieuwetijdskinderen*. Utrecht, Uitgeverij Ankh Hermes.
- NEUT, D. VAN DER (2009) *'Elaine Aron: Vergelijk jezelf niet met anderen.'* Psychologie Magazine. Amsterdam. Uitgeverij Ruud Hollander
- ODY, P. (1994) *Handboek Heilzame Kruiden*. Baarn, Uitgeverij Tirion B.V. Vertaling van: (1993) London, Dorling Kindersley.
- ODY, P. (1998) *De genezende kracht van planten en kruiden*. Oosterhout, Deltas. Vertaling van: (1998) *100 great natural remedies*. London, Kyle Cathie Ltd
- OOSTERHOF-VAN DER POEL, M. (2013) *Opvoedingsproblemen 4-12 jarigen*, Assen, Koninklijke Van Gorcum BV.
- SCHEFFER, M. (2008) *Bach Bloesemtherapie, theorie en praktijk*. Den Haag, Uitgeverij Synthese B.V. Vertaling van: (1984) *Die Bach-Blütentherapie*. München, Heinrich Hugendubel Verlag.
- STOLP, H. (2010) *De levensopdracht van nieuwetijdskinderen*. Utrecht, Uitgeverij Ankh Hermes.
- TOL, A. (2014) *Hoogsensitiviteit professioneel gezien*. Amsterdam, Uitgeverij Boom Nelissen.
- VEEN, G. VAN DER (2012) *Wegwijs in hooggevoeligheid*. Steenwijk, 248media uitgeverij.
- WAITES B. & MEESTER NAHARO (2001) *Reiki*. Hoevelaken, Verba b.v. Vertaling van: (2000) *Reiki, a practical guide*. Chicago, Astrolog Publishing House, Ltd.
- WENNEKER, S. (2010) *HSP*. Emmen, Ortho Pedagogisch Didactisch Centrum Zuidoost Drenthe

BIJLAGE 1

Onderwerp: HSP schaal, Elaine N. Aron

Bron: Aron, E.N. (2013), p. 14-15

Mijn gevoelige kind:

- 1 Schrikt snel
- 2 Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes prikken op de huid
- 3 Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen
- 4 Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan een strenge straf
- 5 Lijkt gedachten te kunnen lezen
- 6 Gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd
- 7 Ruikt elk vreemd geurtje
- 8 Heeft een scherpzinnig gevoel voor humor
- 9 Lijkt zeer intuïtief
- 10 Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag
- 11 Heeft moeite met grote veranderingen
- 12 Wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden
- 13 Stelt veel (waarom) vragen
- 14 Is een perfectionist
- 15 Heeft oog voor het verdriet van anderen
- 16 Houdt meer van rustige spelletjes
- 17 Stelt diepzinnige, beschouwende vragen
- 18 Is zeer gevoelig voor pijn
- 19 Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving
- 20 Heeft oog voor detail (iets op andere plek, verandering aan iemands uiterlijk e.d.)
- 21 Kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
- 22 Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn
- 23 Beleeft de dingen intensief

Evaluatie van de HSP test

Tel nu het aantal keren dat je de vragen met 'Ja' hebt beantwoord bij elkaar op.

0-12 punten

Je hebt waarschijnlijk geen HSK (Hoog Sensitief Kind), hoewel dat niet met 100% zekerheid te zeggen is. Als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je kind alsnog hoogsensitief is.

13-23 punten

Je kind is zeer waarschijnlijk hoogsensitief (HSK). Hij/zij is gevoeliger voor nuanceverschillen (merkt meer op) dan de meeste andere kinderen.