

Hooggevoeligheid: lastig probleem of waardevol talent?

René Slot is al 25 jaar arts. Sinds 2001 is hij consultatief arts, wat betekent dat hij meer tijd heeft voor de gehele mens in de consulten antroposofische en complementaire geneeskunde. Door de jaren heen heeft hij een voorliefde ontwikkeld voor het werken met kinderen.

INTERVIEW: PETRA ESSINK | FOTOGRAFIE: HAPÉ SMEELE

Veel kinderen die zijn praktijk bezoeken hebben fysieke of emotionele klachten die terug te voeren zijn op een bepaalde vorm van *hooggevoeligheid*, zegt René Slot. “Ik wil ouders helpen voorwaarden te scheppen waarbinnen deze, veelal bijzondere kinderen, zich zo ongestoord mogelijk kunnen ontwikkelen. Je moet oppassen dat je niet alle hooggevoelige kinderen op een hoop gooit. De medische wereld heeft natuurlijk de bekende en vaak goed bruikbare indelingen: er zijn ADHD- en de AAD-kinderen, kinderen met een storing in het autistische spectrum. Daarnaast heb je ook nog de hoogbegaafde kinderen. Vanuit een andere hoek wordt er de laatste jaren veel geschreven over hooggevoeligheid en er verschijnen legio boeken over nieuwwetijdskinderen die ook wel sterrenkinderen of indigokinderen worden genoemd, vanwege de bijzondere indigo kleur die sommige mensen waarnemen in hun aura's. Ik zie dat het aantal kinderen en dus ook gezinnen, dat te maken krijgt met, wat ik noem, ‘hooggevoeligheidsproblematiek’ sterk is toegenomen.”

Hooggevoelig, overprikkeld en getraumatiseerd

René vervolgt: “Je hebt eigenlijk drie groepen hooggevoelige kinderen. De eerste groep is in aanleg al *bijzonder sensitief* te noemen. Het zijn kinderen die intuïtief heel veel aanvoelen. Ze merken, meestal eerder dan andere gezinsleden, dat bijvoorbeeld ‘mama niet gelukkig is’ of dat wat papa zegt niet overeenstemt met ‘wat hij van binnen bedoelt’. Vaak wordt

hun gevoel en hun *weten* over mensen en situaties ontkend door juffen of ouders, omdat die een minder goede toegang hebben naar de wereld achter het uiterlijke gedrag. Die kinderen ervaren dan een pijnlijke discrepantie tussen de uiterlijke wereld om hen heen en zoals zij die van binnen ervaren en kunnen daardoor onzeker en verward raken.

“Een tweede groep krijgt overgevoeligheidsklachten door de leefstijl thuis en buitenshuis. Voeding, vooral suikergebruik en kleurstoffen in de voeding, maar ook een overdaad aan ‘beeldschermuren’ kan kinderen onrustig maken. Het is beter hen om die reden *overprikkeld* te noemen in plaats van hooggevoelig, al vertonen ze dikwijls hetzelfde rusteloze gedrag. Veel hooggevoelige kinderen zijn echter helemaal niet onrustig. Met een dieet met beperkt suikergebruik en zonder kunstmatige toevoegingen en met een strakker tv- en computerbeleid kun je hun overprikkelde gedrag al grotendeels wegnemen. Ook wordt de hooggevoeligheid van een kind vaak overschaduwd door zijn of haar overprikkeldheid.

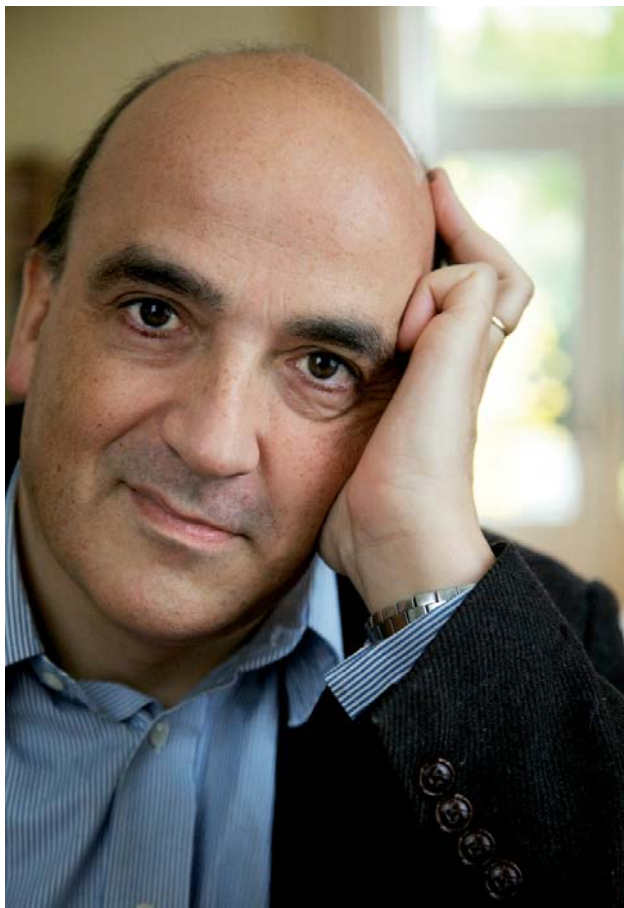
“Een derde groep kinderen raakt in de loop van zijn of haar leven hooggevoelig door traumatische gebeurtenissen. Zij hebben een deel van hun vertrouwen verloren en zitten daarom slecht in hun onderlijf. Ter compensatie zitten ze veel meer in hun hoofd, ze nemen van alles waar en hebben de neiging veel te piekeren. Ik kijk altijd goed naar de individuele verhalen, want ieder kind en ieder gezin vraagt zijn eigen soort aanpak en behandeling.”

Gezien worden

“Gezien worden in wie je bent en gezien worden in je talenten, al is het maar door de buurvrouw, is essentieel om je te kunnen ontwikkelen tot een vrij mens’, zegt René Slot.

”Hooggevoelige kinderen voelen zich vaak onvoldoende gezien en begrepen. Ze uiten dat door bijvoorbeeld heel druk te gaan doen of juist door heel stil en teruggetrokken en soms zelfs depressief te worden. Het is belangrijk dat ouders echt durven te luisteren naar hun kind. De grondtoon van ouders naar hun kinderen zou die van respect moeten zijn, hoe wezensvreemd sommige gedragingen hen ook kunnen voorkomen.

“Veel kinderen die op mijn spreekuur komen, zijn al een heel traject gegaan in het reguliere circuit. Een groeiend aantal van hen slijkt medicijnen zoals ritalin om wat rustiger te worden. In de gegeven gezinsomstandigheden en ook gezien de wereld waarin we leven, kan dat soms noodzakelijk zijn. Zelf ben ik, als consultatief arts, niet bevoegd die medicijnen uit te schrijven. Regelmatig verwijs ik kinderen door naar dramatherapie. Ze krijgen dan bijvoorbeeld de opdracht het eenvoudige zinnetje ‘Ik ben hier en ik blijf hier’ op allerlei verschillende manieren te zeggen, te zingen, te roepen of te stampen. Ik ben altijd verbaasd hoe goed dat werkt. Andere verwijs ik door naar kunstzinnige therapie of euritmie-therapie. Verder kunnen antroposofische, natuurlijke, geneesmiddelen behulpzaam zijn bij het reguleren van de



suikerspiegel, het verbeteren van de concentratie, de stemming en het zelfvertrouwen. Daarnaast geef ik voedingsadviezen.

Ik probeer mensen bewust te maken van de heftige werking van suiker. Ik kom zulke verbeteringen tegen als gezinnen stoppen met suiker! Door behandeling met genoemde therapieën en antroposofische medicijnen, in combinatie met dieet- en opvoedingsadviezen, lukt het soms ook zonder ritalin.”

Wereldverbeteraars

”Hooggevoelige kinderen willen de zin zien van iets. Ze stellen altijd vragen naar de essentie van de dingen. Bovendien hebben ze de neiging zich snel verantwoordelijk voor iets te voelen. Dat kan positief uitpakken, maar ik zie regelmatig dat ze al jong te veel verantwoordelijkheid op hun schouders nemen. Bij scheidingen hebben kinderen soms het gevoel dat ze voor broertje of zusje moeten zorgen, of voor mama of papa. Vaak gebeurt dat onbewust en maakt het deel uit van de gezinsdynamiek. Een enkel gesprek is dan genoeg om de verantwoordelijkheid terug te geven aan vader, moeder of de juf. Als het kind inziet dat hij of zij iets niet meer hoeft te dragen zie je het ontspannen.”

“Hooggevoelige kinderen zijn vaak origineel en zitten vol met plannen. Het zijn dé wereldverbeteraars in spé, mits ze goed begeleid worden. Veel kunstenaars en mensen die met vernieuwende en/of zingevingsprojecten bezig zijn, waren vroeger hooggevoelig. Die volwassenen hebben, vaak door schade en schande, geleerd hun hooggevoelige aanleg te zien, te waarderen en op een positieve manier in te zetten.”

Projectjes doen

“Hooggevoelige kinderen zijn ook snel verveeld”, stelt René Slot. ‘Ze beginnen met enthousiasme aan iets nieuws, maar het ontbreekt ze doorgaans aan doorzettingsvermogen om dingen tot een goed eind te brengen. Daarin zouden ze gestimuleerd moeten worden. Ouders zouden, samen met het kind, af en toe eens zo’n fantastisch idee moeten oppakken. ‘We gaan dit afmaken’ zou het motto moeten zijn.

‘Hooggevoelige kinderen ervaren een pijnlijke discrepantie tussen de buitenwereld en hun eigen belevingswereld’

INTERVIEW

“Ik zie geregeld ouders die te beschermend zijn. Die snel iets zielig of te moeilijk vinden voor hun kind. Die kinderen ontwikkelen daardoor een lage frustratietolerantie, wat in de puberteit voor emotionele problemen kan zorgen. Kinderen moeten leren dat een project ten uitvoer brengen, iets op aarde zetten, vrijwel nooit zonder frustratie, pijn en/of verveling gaat. Ze moeten in hun jeugd al ervaren dat die dingen bij het leven horen en dat ze daar mee om moeten leren gaan. Ook leerkrachten zouden zich bewust moeten zijn van de waarde van het tot een goed eind voeren van projecten. Vaak is ‘het maken van iets’ de beste en effectiefste weg om tot zelfkennis te komen en uiteindelijk ook om de zin in te zien van dingen. Het *ik*, het meest eigene van een kind, leeft namelijk in de wil en die wil gebruik je als je iets doet.’

Voorverteerde beelden

“Kinderen zijn enorme informatiesponzen. Ze nemen van alles in zich op, zowel aan indrukken als aan voeding. We zien nog wel eens over het hoofd dat alles wat je ‘inneemt’ ook verteerd moet worden. In deze tijd worden veel dingen kant en klaar voorgeschoteld. Zo is een film kijken toch een heel andere activiteit dan zelf lezen of voorgelezen worden. In een film is het verhaal al voorverteerd, dat wil zeggen: in beelden gegoten. Daardoor is er geen noodzaak meer zelf innerlijke beelden op te bouwen. Voor veel sterk uitgevormd modern speelgoed geldt hetzelfde en ook voor veel kant en klare voedingsmiddelen. Kinderen worden opgezaaid met ‘vreemde beelden en stoffen’ die ze zich maar moeilijk eigen kunnen maken. Gezond speelgoed laat nog wat aan de fantasie over en gezonde voeding laat onze darmen werken. Samengevat: hoe meer voorverteerd iets is, hoe minder ‘voeding’ iets kan zijn.”

Hooggevoeligheid en vrijeschoolonderwijs

“Of de vrijeschool voldoende is uitgerust en voorbereid om de toenemende stroom hooggevoelige kinderen op te kun-

nen vangen? Ik ken het leerplan niet voldoende om daar een eenduidig antwoord op te geven. Ik denk ook niet dat dat er is. Het mooie aan de vrijeschool is dat je er op verschillende lagen wordt aangesproken, zowel in het voelen, het denken als het willen. Dat is positief voor hen die in eerste instantie intellectueel niet heel sterk zijn, maar zeker ook voor de hoogbegaafde kinderen. Een evenwichtig mens maakt op al die drie gebieden een ontwikkeling door. Natuurlijk valt of staat het bij wat een juf aankan en ook wat een klas kan hebben. Sommige kinderen vragen meer individuele aandacht en begeleiding en als school moet je dan eerlijk zijn en toegeven dat dat kind in die klas niet goed tot z'n recht komt. Op de vrijeschool is over het algemeen de kans groter dat er iets in het kind geraakt wordt waar het, soms pas veel later in het leven, mee aan de slag kan.”

René Slot houdt spreekuur in Arnhem, Deventer en Zwolle en geeft lezingen over wilsonwikkeling, voeding, persoonlijke ontwikkeling, etc. Zijn boek over de wil, getiteld 'De Wil is een Pijl', verschijnt volgend jaar.

Voor meer praktijkinformatie kijk op: www.dokterslot.nl
