

Studiedag Hooggevoeligheid en autisme

Stichting Wijze Moeders organiseert samen met De Praktijk voor Wijze Ouders workshops en trainingen om de deskundigheid van consulenten te bevorderen.

Henriëtte Maas doet verslag:

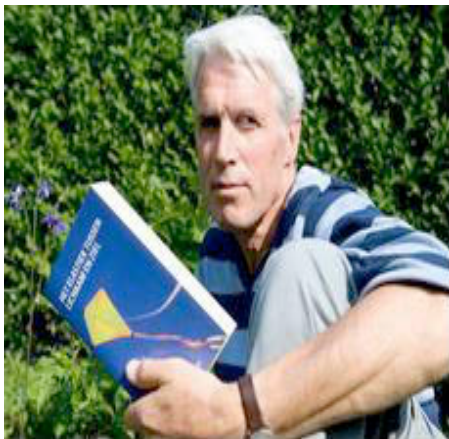
Hans Lemmens heeft twee boeken geschreven:

“Het elastiek tussen lichaam en ziel.” verkenningen in het grijze gebied tussen hooggevoeligheid en autisme” en “Hoe mensen lichaam zijn: Hooggevoeligheid als cultuur”. Hij schrijft over autisme en hooggevoeligheid.

Hans werkt bij Queeste, een GGZ-instelling op antroposofische basis en geeft therapie aan kinderen, jongeren en volwassenen. Hij vertelt ons iets over zijn

Er is een grijs gebied tussen hooggevoeligheid en autisme. We hebben een lichaam en zijn iets wat in dat lichaam zit. Dit komt ook in de taal tot uitdrukking: Hoe zit je in je vel? Ik spring uit mijn vel. Hij noemt dit wat in het lichaam zit voor het gemak: de Ziel. Het pakketje van bewustzijn en zelfbewustzijn, ik-bewustzijn.

De gewone wetenschap kijkt vooral naar het lichaam en de chemische processen daarin. Het lichaam heeft fysieke wetmatigheden. Je hebt het lichaam en een energetisch lichaam, de processen in het lichaam.



De ziel neemt waar in het dagelijkse leven; het volgt de aandacht van de persoon. Als je iets hoort, gaat je aandacht ernaar toe, daar is dan je Ziel. Aan de ogen kun je zien wat de ziel doet. Ogen zijn de spiegels van de ziel. De ziel is niet aan de grenzen van het lichaam gebonden, is rekbaar. Als je goed in je vel zit, zit je ziel er lekker in. De ziel kan stevig in het lichaam zitten of heel uitgerekt zijn, zich ver erbuiten bevinden. Dit is het elastiek. Eigenlijk gaat hij de hele dag zo'n beetje op en neer. Aanleg heeft hier ook mee te maken. Iedereen heeft een bepaalde voorkeur om meer naar binnen of naar buiten gericht te zijn.

De ziel is ook wel eens een beetje teruggetrokken, bijv. bij spanning. Je hebt dan een hoge adem, zit in je hoofd, koude voeten. De energie gaat dan omhoog en je kunt je wiebelig voelen. Bij angst, shock, trauma, stress en psychische problematiek, trek je uit je lichaam. Door te genieten, beweging, seksualiteit e.d. voel je je weer meer in je lijf.

Oefening: Naar je vinger kijken, je erop concentreren. Dit zorgt voor rust.

Nu ook de omgeving erbij in het oog houden, een brede blik. Dit zorgt voor alertheid.

Roofdieren hebben de ogen aan de voorkant, om te focussen op hun prooi.

Prooidieren hebben de ogen aan de zijkant, om alles in de gaten te kunnen houden, overzicht.

1

2

3

4

5

6

1. Op deze positie zit je gevangen in je lijf. Vaak traag en gesloten. Dit gaat vaak samen met epilepsie. Het is ook een soort autisme, maar deze mensen hebben juist prikkeling nodig.
2. In balans. Goede motoriek.
3. De ziel is wat los van het lijf. Sensitief, kwetsbaar.
4. Hooggevoelig. Je leeft dan meer in de omgeving dan in je eigen lijf. Voelt gevoelens buiten je soms beter dan je eigen gevoelens. Soms raak je hierdoor overspoeld; er komt heel veel naar binnen. Hier komt dan angst bij. Je staat heel open. Je hebt dan houvast en controle nodig.
5. Randgebied autisme, PDD-NOS. Je bent dan overgeleverd aan de omgeving en raakt jezelf een beetje kwijt. Je hebt een gedesoriënteerd gevoel. De controle wordt dan dwangmatig. Omdat je te open bent, sluit je je ter bescherming af.
6. Klassiek autisme. De ziel is los van het lichaam. Je kijkt als van een afstandje naar je eigen lijf, naar jezelf. Angst is paniek en de dwangmatigheid is nog sterker. Er is een splitsing van ziel en lichaam. Er is geen zelfbewustzijn; praten over zichzelf als over een ander.

Deze balk is een continuüm en er is een grijs gebied tussen hooggevoeligheid en het PDD-NOS-gebied.

In 1943 is autisme ontdekt, in 1996 hooggevoeligheid en PDD-NOS. Sinds die tijd is het grijze gebied groter geworden, Dit gaat ook parallel met de ontwikkeling van de computer. De computer eist geen lichamelijke, emoties en verbondenheid.

Het is ook een cultureel bepaald beeld, een tijdsverschijnsel dat we allemaal wat losser in ons lijf komen te zitten.

Hans onderscheidt twee soorten mensen:

1. Het wakkere kind. Dit kind zit niet lekker in zijn lijf. Het kijkt om zich heen, wil de wereld verkennen. Het verveelt zich als baby en huult veel. Als ze kunnen kruipen en zich beter kunnen voortbewegen gaat het 'beter' met ze. Ze hebben vaak een snellere motorische ontwikkeling en zijn erg ongeduldig. Dit type kind komt steeds meer voor. De ziel manifesteert zich in de omgeving.
2. Het dromerige kind. Dit is een rustig, afwachtend kind. Het moet langzaam wakker worden, het zit sterk in zijn eigen binnenwereld en heeft veel fantasie. De ziel manifesteert zich in zichzelf. Zijn zelfstandigheid duurt lang. In het hoofd kunnen ze veel beelden vormen, werelden bouwen en prachtige tekeningen maken. In het contact met de buitenwereld zijn ze heel dromerig.

Allebei de soorten kunnen hooggevoelig zijn.

Als de ziel wat loskomt, is dat te zien in de motoriek die een beetje stijf is. In eerste instantie ogen deze kinderen wat onhandig. Maar als ze gemotiveerd zijn, kunnen ze ook ongelooflijk beweeglijk zijn.

Oefening. Een bloem voorstellen die verandert in een andere bloem, dan in een dier en dan in een mens.

Als je fantaseert, zit je in de zielenwereld. Net als in dromen en bij Bijna Dood Ervaringen.

In de droomwereld is geen ruimte en tijd in de normale zin. Dit zie je terug bij Hooggevoelige kinderen. Ze hebben geen tijdsbesef, geen gevoel van oorzaak en gevolg. **Beelddenken hoort hier ook bij, ze zien alles tegelijkertijd.** De overgang van beeld naar taal is dan lastig. Deze kinderen leven dus af en toe buiten de tijd. Een fotografisch geheugen hebben hoort hier ook bij.

Er is ook veel ongeduld. Bij ADHD ben je niet in je lijf maar in je ziel. Het lijf rent achter de ziel aan. De ziel is op de voorgrond en gaat alle kanten op.

Veel vormen van hoogbegaafdheid zitten ook in dit gebied. Deze kinderen hebben snel overzicht, omdat ze er a.h.w. boven hangen.

Dyslectievormen hoort ook in dit gebied. De volgorde van letters is een tijdsaspect en dat zien ze niet. Individualiteit is heel belangrijk voor mensen in dit gebied, en dat er rekening met ze wordt gehouden.

Mensen in deze tijd zijn steeds vaker sensitief of met spiritualiteit bezig. Ze hebben vaker een holistisch beeld en een gevoel van verbondenheid.

Vroeger was er door de kerken en binnen bedrijven meer een wij-denken. Daarna kwam er meer een ik-denken, individuen.

De volgende stap is vanuit individu weer komen tot sociale verbanden vanuit vrijheid. Dat er sociale eenheden gevormd worden. Een goede balans is flexibiliteit tussen lichaam, ziel en daarbuiten.

Je kunt ook **uit je lichaam raken** door psychische oorzaken. Dan kijken of het zuiver is of een vlucht. Bij zuivere hooggevoeligheid kan het mooie dingen brengen die vruchtbaar zijn. Het is een vlucht als je een bepaalde angst niet onder ogen durft/wilt zien. Het feit dat je hooggevoelig bent, is dan minder vruchtbaar. De voordelen van hooggevoeligheid, bijv. flexibiliteit worden dan minder. Het kan te maken hebben met een trauma of met hechting. De hechting van mensen in het grijze gebied is minder. Dit komt ook door de vele scheidingen, er is nu meer flexibiliteit in hechting in de verbanden. De hechting wordt daardoor minder.

Als het een vlucht is, dan moet de onderliggende problematiek, de angst, eerst opgelost worden, want pas dan kom je in de kwaliteiten van HSP. Geen verbinding maken met lichamelijke heeft ook te maken met emotionele conflicten. Hooggevoeligheid is dan een compensatie. Depressieve gevoelens kunnen dan het gevolg zijn. Omdat het voor je gevoel steeds niet lukt om de verbinding te maken, laat je het kopje hangen.

Vervreemding is als je de wereld beziet en die “raar” vindt, als je het gevoel hebt er niet bij te horen. Dit is beangstigend en zorgt voor stress. Daardoor gaat een kind uit zijn lijf. Als dat gebeurt, moet je het kind uitnodigen om wel in de wereld te komen, door een veilige omgeving te creëren. Individualiteit is losheid. De ‘losheid’ moet altijd verbonden worden met een vorm van lichamelijke. Steeds proberen verbinding te maken, sociale codes enz. Het gaat erom vanuit je ziel jouw vorm te vinden, je eigen gareel te vinden. Het gaat erom om een balans te vinden tussen lichaam en ziel. Echt los van je lichaam ben je nooit, pas bij de dood.

Hans adviseert om kinderen die **paranormaal** zijn, eerst kind te laten zijn, zeker als ze er angstig van worden. Ze moeten eerst lichaamsbewustzijn krijgen. Later kunnen ze het dan weer oppikken als ze ouder zijn. Maar sommige kinderen kunnen er niet om heen of zijn er niet angstig voor. Hen moet je leren om ermee om te gaan. Kinderen worden (in media) gestimuleerd in het paranormale, dit kan soms een compensatie zijn.

Ontwikkelingsproblemen kunnen ook hierbij reden zijn tot vluchten. Ze zien bijvoorbeeld geesten waarbij de projectie naar buiten is gericht i.p.v. binnen. Een ethische vraag hierbij is dan ook wat is de grens van therapie. Het beste is de angst als uitgangspunt te nemen. Eerst het lichamelijke bewustzijn aanpakken.

Fantasie en werkelijkheid. Wat is de grens tussen ECHT en waanbeelden? In de ontwikkeling van kinderen zie je ook peuterangsten zoals monsters onder het bed of onzichtbare vriendjes. Het gaat erom dat kinderen het verschil daartussen leren zien. Dit kan pas na 7 – 8 jaar. Dan is het geweten gevormd, gaan ze logischer nadenken en kennen kinderen het onderscheid. Als een kind van 8 jaar of ouder het onderscheid nog niet kent, dan is er wat meer aan de hand.

Bij peuters horen bijvoorbeeld peuterangsten, dit is niet iets waar je je zorgen over hoeft te maken, maar je moet het kind natuurlijk wel helpen om er mee om te gaan.

Naar aanleiding van vragen:

- Openen en dicht gaan, zijn bewegingen die heen en weer gaan. Bijv. een leergierig, hoogbegaafd kind kan stoppen met leergierigheid omdat hij steeds teleurgesteld wordt. Geen uitdagingen krijgt en zich dan vervolgens gaat afsluiten.
- **Begeleiding bij de computer.** Is lastig. Het kind wordt erin gezogen. Het lijkt concentratie, maar dat is het niet. Meer een soort hypnose. Het is heel belangrijk dat de ouders het computergebruik begrenzen. Een kind kan dat niet zelf. Een goede ontwikkeling is bijv. De WI, kinderen gaan dan weer bewegen erbij. Er is een boek van Riet Bakker over Computerverslaving.
- Door computerspelletjes e.d. gaan **fantasie en werkelijkheid** weer door elkaar lopen. De ziel wordt zo niet uitgenodigd om in het lichaam te gaan. Feit is dat mensen zo steeds meer tijd in de virtuele wereld doorbrengen. Ook worden er steeds meer gevoelens afgeblokt door spelletjes of films. Kinderen kunnen er gewoon naar kijken, bijvoorbeeld de Harry Potterfilms worden steeds vreemder en gruwelijker
- Als kinderen **oorzaak-gevolg niet zien**, is dat erg lastig in schoolverband. Bijv. bij ruzies. Het is dan van belang om de ruzie uit te leggen. Je kunt de situatie ook neerzetten met poppetjes en dan uitspelen. Dan kunnen ze er afstand van nemen, het waarnemen. Rollenspel kan ook. gaat erom met beide partijen de situatie terug te halen. En dit vaak herhalen, zodat ze ervan kunnen leren. Vaak hebben deze kinderen niet zoveel zelfreflectie. Je kunt ook verhalen gebruiken die lijken op wat er gebeurd is en oplossingen erin verwerken. En altijd ook de ouders erbij betrekken. Soms gaan ruzies ook om aandacht of gelijk krijgen. Daarom is het goed dat ze leren om het zelf op te lossen. Weliswaar met hulp. Ook is belangrijk dat kinderen leren omgaan met lichamelijke, hun eigen grenzen leren kennen en die van anderen. Verder is van belang dat je pas gaat praten/oplossen als de hitte eraf is, het een beetje bekoeld is. Dus altijd even wachten voordat je erover gaat praten.
- Soms komt het voor dat kinderen bepaald **agressief gedrag** van zichzelf niet kunnen toegeven, omdat ze dit gedrag van zichzelf niet kunnen accepteren. Ze ontkennen het dan, omdat ze niet willen falen of perfect willen zijn. Het kind moet leren omgaan met teveel prikkels. Een time-out werkt altijd prima. Belangrijk is om te vragen hoe het kind zelf de oplossing ziet. En altijd een onderscheid maken tussen persoon en gedrag. Je benoemt het gedrag.
- **Overprikkeling** is als je de prikkels niet kunt verteren. Zodra je er inzicht in hebt, zul je niet meer overprikkeld zijn omdat je ze kunt verwerken. Het is dus belangrijk om kinderen te helpen om woorden te geven aan wat ze meemaken.
- **De ziel** is altijd ongeschonden. Het lichaam en de geest kennen beperkingen. Daarom is het van belang om te proberen om contact te maken met de ziel bijv. bij autistische mensen. Voor hooggevoelige kinderen is het lastig om met kinderen met gedragsstoornissen te zijn. De gevoelens worden dan versterkt, de prikkels komen nog meer binnen. Aan de andere kant, is herkenning ook prettig. Belangrijk dat er discipline is en dat er geordend wordt in tijd en ruimte. Orde, rust en regelmaat. Begrenzing is echt nodig. Ze taakjes geven. Consequent zijn is voor deze kinderen ook erg belangrijk. Ze hebben die controle nodig, dat geeft ze houvast. Wat dat betreft is het handig als je een soort objectiviteit naar je kinderen ontwikkelt zodat je goed kunt zien en observeren wat ze echt nodig hebben. Wat werkt voor je kind en wat niet.

- Wat kun je een volwassen hooggevoelig persoon met **depressieve gevoelens** aanraden? Maak een diafragma voor wat je binnenlaat, leer het te verkleinen. Leer je afsluiten en bepaal steeds zelf hoeveel je open wilt staan. Voel dat je een keuze hebt. Leer een gebruiksaanwijzing om indrukken te doceren, dan zullen de spanningsverschijnselen en de depressie ook afnemen. Als dat niet het geval is, zal er een psychisch conflict zijn wat opgelost moet worden.
- **Kinderen spiegelen vaak de problematiek van de ouders.** Hoe kun je dit ouders laten zien? De relatie tussen de ouders is het pedagogisch klimaat van het kind. Adviseer ouders om er zo naar te kijken. Leer ouders om een innerlijk beeld te maken van het kind waar het zal komen. Een positief beeld dus. Dit voelt een kind. Als je denkt, hij leert het toch niet, is de kans groot dat hij het inderdaad niet leert. Het is heel belangrijk dat je dit liefdevol opmerkt naar de ouders toe. Vraag aan de ouders wat hun kind nodig heeft. Ook al bereik je de ouders niet, als je het kind steviger maakt, zal er misschien iets veranderen.

WORKSHOP

Over associatief denken en beelddenken. Martin heeft een boek gemaakt: "Anders bekeken" Rammar Tinbo. Martin geeft workshops in groep 7 – 8 van de Basisschool.

Hij laat ze tekeningen maken over dingen letterlijk verbeelden, associëren, woordspelingen. Vervolgens gaan wij hier ook mee aan de gang. Een heel creatief middagje "out of the box"-denken.

Henriëtte Maas.