

Onbegrepen gevoelig

Hooggevoeligheid bij kinderen in de basisschoolleeftijd



Alles intenser

*Wat een mooie kleur!
heeft die bloem*

*Schrok ik even!
van die kikker.*

*Wat voelt dat fijn warm!
die zon op mijn huid.*

Mama, hoeveel soorten bloemen bestaan er?
Papa, Zou die kikker het wel fijn hebben in onze vijver?

En wat als de zon naar beneden valt?
Toe, knuffel me nog even, ik ben bang.

Naam: Aileen Bosgoed
Opleiding: Bewegingsagogie en psychomotorische therapie
School of Human Movement and Sports
Hogeschool Windesheim, Zwolle

Begeleidend docent: Hans Knegtering
Beoordelend docent: Paul Hekking

Datum: mei 2009

Inhoudsopgave

Voorwoord	blz. 3
Inleiding	blz. 4
1. Onderzoek	blz. 5
1.1 Onderzoeksgroep	blz. 5
1.2 Onderzoeksinstrumenten	blz. 5
2. Hooggevoeligheid	blz. 6
2.1 Hooggevoeligheid	blz. 6
2.2 Elaine N. Aron	blz. 6
2.3 Hooggevoelige kinderen	blz. 7
2.4 Test	blz. 8
3. Sensorische integratie	blz. 9
3.1 Sensorische integratie	blz. 9
3.2 Dr. A. Jean Ayres	blz. 9
3.3 PMT en sensorische integratie	blz. 11
4. Visies en meningen	blz. 12
4.1 Visies van anderen	blz. 12
4.2 Samenvatting	blz. 15
4.3 Eigen visie	blz. 16
4.3.1 Oefengerichte gedragstherapie	blz. 16
4.3.2 Cognitieve gedragstherapie	blz. 16
4.3.3 Sensorische integratie oefeningen	blz. 17
5. PMT en hooggevoeligheid	blz. 18
5.1 hooggevoelige kinderen in de PMT	blz. 18
5.2 Herkennen van een hoogsensitief kind	blz. 18
5.2.1 ICF model	blz. 18
5.2.2 LECS	blz. 19
6. Conclusie	blz. 21
6.1 Conclusie	blz. 21
6.2 Oefeningen, ter verduidelijking	blz. 21
Literatuurlijst	blz. 24

Bijlage 1: Materialen voor sensorische integratie oefeningen.

Voorwoord

Acht uur. Ik schrik even van de wekker. Nee, ik wil er nog niet uit, het bed is nog zo lekker warm. Daarna toch maar even snel omkleden, wassen en eten. Ik stap de auto in op weg naar mijn stage. Ik zet de radio aan, wat heeft mijn moeder die weer hard gezet! Zo kan ik toch niet opletten in het verkeer. Ik zet de volumeknop wat zachter. Aangekomen op mijn stageplek, valt het mij op hoe vies het aquarium is. Vervelend voor de vissen, denk ik bij mezelf. Als ik straks tijd heb zal ik het aquarium even verschoonen. Lopend naar het kantoor heb ik gelijk al door dat er verschillende kinderen in de zaal zijn. Wat een drukte voor deze vroege ochtend. Ik groet de kinderen en therapeuten en hang mijn jas op.

Elke dag gebeurt er veel. Ik denk en voel van alles bij verschillende gebeurtenissen. Ik kan blij worden van de mooie groene bomen maar ook schrikken van de drukte in de zaal. In het begin van mijn stage was ik aan het eind van de dag ontzettend moe. Er waren veel nieuwe indrukken die ik moest verwerken. In een paar weken tijd, heb ik veel geleerd. Ik kon steeds meer ontspannen mijn werk doen en heb het nu erg naar mijn zin. Veel meer klasgenoten bleken dit te ervaren. Ik zie het als een normale reactie op nieuwe dingen.

De kinderen waar ik het in deze scriptie over ga hebben worden over het algemeen veel vaker en heftiger overweldigd door nieuwe situaties of prikkels. Ze voelen dingen sterk aan en worden gevoelig genoemd. Dit kan ze belemmeren in het dagelijks functioneren. Geboeid door deze extra gevoelige kinderen ben ik tot het onderwerp hooggevoeligheid gekomen.

Inleiding

Deze afstudeeropdracht is gekoppeld aan de 4^e jaars eindstage van de opleiding bewegingsagogie en psychomotorische therapie. Tijdens mijn eindstage bij Intraverte heb ik veel verschillende kinderen gezien, gehoord en gevoeld. Vaak individueel en soms in een groep. Al deze emoties, gevoelens en gedachten hebben mij tot de keuze voor het onderwerp "hooggevoeligheid" doen komen.

De hulpvragen van de gevoelige kinderen bij Intraverte zijn vaak hetzelfde: "Hoe kan ik beter leren omgaan met deze emoties?", "Hoe kan ik beter leren omgaan met al mijn gevoelens?" en "Ik wil niet meer zo vaak boos worden"

Een hooggevoelig kind wordt ook wel een hoog sensitief kind genoemd. In 1996 publiceerde Elaine N. Aron als eerste over deze eigenschap. Aan de hand van die informatie is er in Nederland ook steeds meer bekend over Hoogsensitiviteit. Vaak wordt er terug verwezen naar deze Elaine N. Aron. Zij beweert dat 15-20% van de mensen hooggevoelig is. Zowel psychologen als schrijfsters gebruiken het woord hooggevoeligheid steeds vaker. De meningen hierover zijn erg verdeelt. Dit heeft mijn interesse gewekt.

Hooggevoelige kinderen worden in Nederland al door verschillende therapeuten behandeld. In de literatuur en op internet is weinig informatie te vinden over hoe er met hooggevoeligheid omgegaan kan worden in de PMT. Zodoende kwam ik bij mijn probleemstelling: KUN je hooggevoelige kinderen helpen door middel van PMT? Gevolgd door de vraagstelling: HOE kun je hooggevoelige kinderen helpen door middel van PMT? Op deze vragen probeer ik in deze opdracht antwoord op te vinden. Naar aanleiding van deze vragen is mijn onderzoeksvraag:

"Welke bijdrage kan PMT leveren aan de behandeling van basisschoolleerlingen die vanwege hun hooggevoeligheid psychosociale problemen ondervinden."

Deze scriptie zie ik als een soort "pionierscriptie". Aan de ene kant is er veel bekend over hooggevoeligheid in de zin dat er veel teksten op internet te vinden zijn. Aan de andere kant vind ik dat er weinig concrete en feitelijke informatie over hooggevoeligheid in de PMT te vinden is. Als PMTer wil ik bedenken en bekijken wat de mogelijkheden zijn met deze kinderen.

In deze scriptie breng ik verschillende meningen en visies over hooggevoeligheid vanuit verschillende werkvelden in kaart, gevolgd door mijn eigen PMT visie. Aan de hand van die visie en mijn onderzoek naar hooggevoeligheid en sensorische integratie maak ik een concreet plan over hoe PMT kan bijdragen aan basisschoolleerlingen die vanwege hun hooggevoeligheid psychosociale problemen ondervinden.

1. Onderzoek

1.1 Beschrijving onderzoeksgroep

De doelgroep die ik in dit onderzoek ga behandelen zijn hooggevoelige kinderen in de basisschool leeftijd.

Mijn 4e jaars stage heb ik gelopen bij Intraverte. Intraverte biedt begeleiding aan kinderen met motorische en/of sociaal emotionele hulpvragen op basis van oefentherapie Caesar of Psychomotorische therapie. Kinderen van 3 tot 18 jaar behoren tot de doelgroep die bij Intraverte komt. Zelf heb ik het meest gewerkt met kinderen in de basisschoolleeftijd.

Als de natuurlijke ontwikkeling van een kind om wat voor een reden ook verstoord is, kunnen zich diverse hulpvragen aandienen. Intraverte helpt kinderen bij het bewust worden van situaties die spanning geven en helpt er op een passende manier mee om te gaan.

De hulpvragen kunnen variëren van het weerbaarder willen worden tot het leren omgaan met boosheid. Bij Intraverte komen kinderen met verschillende hulpvragen. De meeste zijn niet gediagnosticeerd. Veel kinderen zitten op een normale basisschool maar kunnen op bepaalde vlakken net wat extra hulp gebruiken. Daardoor staat psychopathologie niet op de voorgrond.

Ik ben er van overtuigd dat veel hoogsensitieve kinderen geen hulp nodig hebben. Deze kinderen zullen gaandeweg zelf leren hoe zij het prettigste leven. Ik verwacht dat de meeste kinderen ook niet alleen door deze eigenschap in de kinder- en jeugdpsychiatrie terecht komen. Wetende dat 15-20% van de kinderen hooggevoelig zou zijn, zullen er in psychiatrische instellingen vast ook kinderen zijn die naast hun gediagnosticeerde stoornis óók hooggevoelig zijn.

Deze scriptie schrijf ik vooral voor de kinderen die daar precies tussenin zitten. De kinderen die zich wel weten te redden, maar op een bepaald moment in hun leven, door hooggevoeligheid, psychosociale problemen ondervinden en daar hulp bij vragen.

1.2 Onderzoeksinstrumenten

Hoogsensitiviteit is de laatste tijd veel in de media. Al gauw werd mij duidelijk dat de meningen hier over erg verdeeld zijn.

Eerst heb ik verschillende boeken en artikelen gelezen. Aan de hand daarvan ben ik de verschillende meningen gaan onderzoeken. Via veel rondvragen, sites en via vragenlijsten heb ik geprobeerd om een ruimer beeld te krijgen van hoogsensitiviteit. Hierna heb ik onderzocht wat en van wie deze verschillende meningen waren. Ook heb ik op mijn stageplek informatie ingewonnen. Aan de hand van al deze informatie ben ik passende oefeningen gaan ontwikkelen en heb ik gezocht naar passende bestaande oefeningen. Deze oefeningen ben ik gaan aanbieden op stage. Gekeken heb ik naar het effect hiervan bij verschillende kinderen.

2. Hooggevoeligheid

2.1 Hooggevoeligheid

Hooggevoeligheid is HOT. Er wordt veel over gepraat en over geschreven. Er zijn ontzettend veel sites met allemaal informatie over hooggevoeligheid. Er zijn verschillende speciale opleidingen voor de behandeling van hoogsensitiviteit zoals de opleiding tot hooggevoeligheids-coach en de opleiding tot Sensi-therapeut. Ook is er een HSP¹ hyves en zijn er verschillende workshops voor HSP's en voor ouders van HSK's²

Hooggevoelige personen worden in de boeken en op de sites ook wel HSP's genoemd. Dit staat voor hoog sensitieve personen. HSK staat voor hoog sensitief kind. Deze afkortingen zal ik durende deze scriptie vaker gaan gebruiken.

Toch had ik voordat ik mijn 4^e jaars stage liep, nog nooit van deze begrippen gehoord. Wat is hooggevoeligheid?

Aron (2004) schrijft:

Hoog sensitieve 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. Daardoor zijn sensitieve mensen, zowel kinderen als volwassenen, vaak invoelend, slim, intuïtief, creatief, nauwgezet en gewetensvol. Ze worden ook eerder overweldigd door een hoog volume of een grote hoeveelheid input ineens. Dit proberen ze te vermijden en zodoende lijken ze verlegen of timide of 'de spelbreker'. Wanneer ze de overprikkeling niet kunnen voorkomen, lijken ze 'snel overstuurd' en 'overgevoelig'. (p. 23)

Hoewel HSK's meer zien, zijn hun ogen, oren, reuk of tastzin niet noodzakelijkerwijs beter – hoewel sommigen aangeven dat op zijn minst een van hun zintuigen uitzonderlijk goed is. Het gaat voornamelijk om de hersenen die de informatie grondiger verwerken. Deze informatieverwerking speelt zich echter niet alleen in de hersenen af, aangezien hoog sensitieve personen (meestal een reactie vanuit het ruggenmerg), meer invloed ondervinden van pijn, medicijnen en opwekkende middelen, en vaker last hebben van een overactief immuunsysteem en allergieën. In zekere zin is hun hele lichaam ontworpen om nauwkeuriger te kunnen waarnemen en evalueren wat het lichaam binnenkomt.(p. 23/24)

2.2 Elaine N. Aron

Elaine N. Aron is universitair docent psychologie, psychotherapeut en schrijfster van verschillende boeken. Zij woont in Amerika en is in 1991 begonnen met haar onderzoek naar hoogsensitiviteit. In 1996 publiceerde ze haar bevindingen voor het eerst. Volgens velen is Elaine de 'echte' grondlegster van het begrip hoogsensitiviteit. Vooral de laatste jaren wordt er steeds meer over geschreven. De meningen over hooggevoeligheid zijn verdeeld. Hier heb ik het later nog over in mijn verslag.

Elaine is zelf hooggevoelig en noemt zichzelf daarom een ervaringsdeskundige. Ze richt haar boeken voornamelijk op andere hooggevoelige volwassenen of kinderen.

Om nog dieper in de te gaan op deze eigenschap, heb ik een stuk van haar site vertaald. Aron (2009) begint haar website met het volgende:

¹ Hoog sensitief persoon

² Hoog sensitief kind

Als u denkt dat u hooggevoelig bent, of uw kind is dat, dan moet u het volgende weten:

-De eigenschap is normaal. 15-20% van de bevolking is hoog sensitief.

-Het is aangeboren. Biologen hebben deze eigenschap gevonden in de meeste dieren, van fruitvlieg en vis tot honden, katten, paarden en primaten. Deze eigenschap geeft een bepaald soort overlevingsstrategie waardoor u eerst observeert alvorens te handelen. De hersenen van hoog sensitieve personen werken feitelijk een beetje anders dan dat van anderen.

-U bent u meer dan anderen bewust van details. Dit komt vooral omdat je hersenen gegevens verwerkt waar hij dieper op reflecteert.

-U voelt u makkelijk overweldigd.

-Deze eigenschap is geen nieuwe ontdekking maar het is verkeerd begrepen.

Omdat HSP's liever eerst kijken voordat ze een nieuwe situatie binnengaan worden ze vaak verlegen genoemd. Verlegenheid is aangeleerd en niet aangeboren. 30% van de HSP's zijn extravert hoewel de eigenschap vaak de verkeerde naam introvert krijgt. Ook wordt het geremdheid, angstigheid of zenuwachtigheid genoemd.

-Gevoeligheid wordt verschillend gewaardeerd in verschillende culturen. HSP's hebben vaak een lage eigenwaarde in culturen waar de eigenschap niet wordt gewaardeerd. Vaak wordt ze verteld "doe niet zo gevoelig", zodat ze het gevoel krijgen abnormaal te zijn.

In Nederland zijn er ook boeken en artikelen geschreven over hoog sensitiviteit. Veel boeken en artikelen verwijzen terug naar deze schrijfster Elaine N. Aron. Dit blijkt een belangrijke bron te zijn geweest voor veel HSP's, schrijfsters, psychologen en therapeuten.

2.3 Hooggevoelige kinderen

Nu we weten wat hooggevoeligheid volgens Elaine N. Aron is, kunnen we kijken hoe het zich uit bij een kind.

Elaine Aron richt zich in haar verklaring van hoogsensitiviteit vooral op emotionele oorzaken en gevolgen, en legt haar nadruk op de overprikkeling.

Een kind wat snel overweldigd wordt door prikkels kan verlegen of emotioneel overkomen. Het kan behoefte hebben aan een eigen plekje. Ook kan het kind juist druk overkomen door de moeite die ze hebben met het verwerken van prikkels. Emoties kunnen sterker aanvoelen waardoor een kind meer verdrietig of boos kan zijn. Blijheid kan dan natuurlijk ook intenser ervaren worden.

Marletta-Hart (2003) concludeerde:

Ongeveer 30 procent van alle hooggevoelige kinderen uit deze emoties heftig door boos of geïrriteerd te zijn, door druk en op opvallende wijzen de aandacht te trekken, of door te huilen. De anderen 70 procent heeft meer de neiging om deze emoties geen zichtbare uiting te geven. Ze verwerken liever in stilte.(p. 171)

Veel HSK's hebben moeite met nieuwe situaties. Het kan zijn dat deze kinderen langer bij moeten komen en een veilige rustige plek wil. HSK's voelen sterk in welke omgeving ze zich veilig voelen en wanneer niet. Veel HSK's zijn perfectionistisch.

Sommige HSK's voelen stemmingen van anderen erg goed aan. Ze voelen het precies wanneer een ouder niet lekker in het vel zit of moe is. Het kind kan daardoor beïnvloed worden.

Ook kunnen ze diepzinnige vragen stellen en lang piekeren over situaties. Zo kan een ruzie op school ze bijvoorbeeld aan het denken zetten over oorlog in de wereld.

Een ander aspect wat genoemd wordt is dat HSK's gevoeliger zijn voor andere zintuiglijke aspecten zoals kriebelig materiaal, felle lichten en bijvoorbeeld de structuur van het eten. Last ervaren bij kriebelig materiaal kan onhandig zijn bij het kopen van nieuwe kleren en schoenen. Elk naadje en labeltje wordt gevoeld.

2.4 Test

Elaine N. Aron heeft voor ouders een test gemaakt om te kunnen zien of een kind hoog sensitief is. Ik heb gezocht naar andere testen. Bijna altijd kom ik via internet terecht bij dezelfde test en wordt er weer verwezen naar de test van Aron.

Aron (2004) concludeert:

Score: Als je dertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoog sensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je er jouw manier van omgaan met je kind op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, dan heb je wellicht ook reden om je kind hoog sensitief te noemen. (p.15)

Mijn kind...

1. schrikt snel.
2. heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn/haar huid.
3. houdt over het algemeen niet van grote verassingen.
4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van een strenge straf.
5. lijkt mijn 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 vragen.
14. 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.
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.

(p. 14/15)

3. Sensorische integratie

3.1 Sensorische integratie

Op mijn stageplek werken verschillende therapeuten. Naast een PMTer werken er ook caesar therapeuten en kinderoefentherapeuten. Binnen mijn stage wordt er veel gewerkt met sensorische integratie. Zodoende zie ik therapeuten er mee werken, leer ik er over en pas ik nu zelf ook verscheidene sensorische oefeningen toe.

Bij Intraverte gebruiken ze verschillende materialen ter bevordering van sensorische integratie.

<http://www.senso-care.nl> (2009) concludeert:

Senso-Care ontwikkelt en produceert sinds 2000 materialen voor de sensorische integratie. Alle producten zijn ontwikkeld vanuit de wetenschap dat mensen (jong en oud) soms onvoldoende lichamelijke prikkels te verwerken krijgen. Dit kan leiden tot bewegingsstoornissen, leerstoornissen en gedragsstoornissen (problemen met de sensorische integratie). Door gedoseerd de juiste prikkel op de juiste plek aan te bieden, krijgt het lichaam de prikkels die het nodig heeft. Hiermee wordt de basis gelegd voor een zo optimaal mogelijk functioneren.

Producten van Senso-Care worden gebruikt door of op advies van fysiotherapeuten, ergotherapeuten, logopedisten en activiteitenbegeleiders, onder andere bij cliënten met:

- | | |
|-------------------------------|-----------------|
| - ADHD | - Korsakov |
| - Dementie | - Lage tonus |
| - <u>HSP/Overgevoeligheid</u> | - Parkinson |
| - Huntington | - Spasticiteit" |

Mijn stageplek, Intraverte, werkt veel met materialen die op bovengenoemde site staan.

Ondanks dat de opleiding PMT niet diep ingaat op het sensorische stuk ben ik mij toch gaan verdiepen in deze sensorische integratie.

Zowel door Aron als door verschillende therapeuten en op verschillende sites wordt de rol van de zintuigen bij een HSK benoemd. De informatie die je zintuigen je geven wordt in de hersenen verwerkt. Hier kan door de hersenen een verschillende reactie aan gekoppeld worden. Deze informatie benoem ik omdat het een rol speelt bij mijn te ontwikkelen oefeningen voor hoog sensitieve kinderen.

Je hebt speciale sensorische integratie therapie voor kinderen. Zoals de naam al zegt, richt deze therapie zicht op het belang van een goede integratie van de zintuigprikkel. Verschillende Sensi-therapeuten richten zich speciaal op sensorische integratie bij hooggevoelige kinderen.

3.2 Dr. A. Jean Ayres

Sensorische integratie therapie is rond 1960 ontwikkeld door dr. A Jean Ayres. Zij is een Amerikaanse ergotherapeut en ontwikkelingspsychologe. In Nederland is in 1980 Het Nederlands Centrum voor Sensorische Integratie opgericht (NCSI).

Volgens Ayres is sensorische integratie: het vermogen om zintuiglijke informatie vanuit de wereld om ons heen en vanuit ons eigen lichaam op te nemen, te selecteren en de verschillende stukjes informatie met elkaar te verbinden zodat wij er op een juiste manier op kunnen reageren.

Adequaat reageren op situaties is voor hooggevoelige kinderen vaak moeilijk. Zij kunnen bijvoorbeeld extra emotioneel zijn door iets wat ze op tv met hun ogen zien. Ook zie je in de

HSK test van Elaine Aron terug dat kinderen de labeltjes en merkjes in kleding niet fijn vinden. Ze voelen deze impuls als het ware te sterk en reageren daarop door kleding niet aan te willen.

Met betrekking tot sensorische integratie is er door dr. A. Jean Ayres vanuit neurologische studies en informatie uit psychologische ontwikkeling en neuromusculaire functies een algemene theorie ontwikkeld. De informatie uit deze theorie van dr. A. Jean Ayres gebruik ik bij mijn verdere opdracht. Volgens haar theorie richt de sensomotorische integratie zich primair op drie verschillende systemen binnen de zintuigen:

De drie verschillende systemen:

1) Het tactiele systeem

Het tactiele systeem beslaat de zenuwen onder de huidlaag die informatie naar de hersenen sturen. Dit systeem geeft o.a. informatie over pijn, aanraking, tast en temperatuur. Dit systeem speelt een belangrijke rol in belangrijke instinctieve overlevingsreacties, zoals de schrikreactie bij het wegtrekken van een vinger bij het aanraken van een hete pan.

Onderontwikkeling van dit systeem kan zich bij een kind uiten als ze bijvoorbeeld:

- Het niet fijn vinden om kleding te dragen met een bepaalde textuur en het duidelijke voelen van de merkjes.
- Het niet fijn vinden om aangeraakt te worden.
- Niet graag vieze handen willen door bijvoorbeeld zand.

2) Het vestibulaire systeem

Dit systeem verzamelt door middel van de zintuigen informatie over beweging en balans.

Storingen in dit systeem kunnen zich op twee manieren uiten:

- Het kind kan hypersensitief zijn voor stimulatie. Deze kinderen kunnen moeite hebben met klimmen. Ook kunnen ze moeite hebben met het bewaren van het evenwicht. Daardoor kunnen ze angsten ontwikkelen voor grote en snelle bewegingen zoals springen op een trampoline. Ze vinden het enger dan het eigenlijk is. Je kunt zeggen dat ze voor deze dingen extra gevoelig zijn.
- Het kind kan hyposensitief systeem hebben. Deze kinderen zijn juist op zoek naar een extreme prikkeling zodat ze meer voelen en het vestibulaire systeem kunnen stimuleren.

3) Het proprioceptieve systeem

Dit systeem voorziet een mens van een onbewust besef van zijn/haar lichaamshouding. Bij het goed functioneren, wordt de lichaamshouding automatisch gecorrigeerd in verschillende situaties.

Een storing in de proprioceptie kan herkend worden als een kind onhandigheid vertoont, niet bewust is van zijn lichaam of moeite heeft met kleine objecten zoals een rits.

Deze drie systemen staan met elkaar in verbinding. Storingen in de bovengenoemde systemen kunnen leiden tot een verkeerde perceptie van prikkels. Dit kan leiden tot hypersensitiviteit en hyposensitiviteit.

Voor mijn onderzoek is de hypersensitiviteit, wat heel gevoelig zijn betekent, interessant. Deze hooggevoeligheid veroorzaakt door middel van een sensorische integratie achterstand, kan leiden tot irritatie, hyperactiviteit of bijvoorbeeld juist afwezigheid. Dit zijn kenmerken die je ook terug kan zien bij veel hooggevoelige kinderen.

Je hebt overgestimuleerde systemen en ondergestimuleerde systemen. Bij een onderontwikeld systeem worden abnormale signalen vanuit de zenuwen naar de hersenen gestuurd die op hun beurt in verbinding staan met allerlei andere processen. Hierdoor kunnen de hersenen overmatig gestimuleerd worden. Dit kan niet uitgeschakeld worden door het kind. Dit type van overstimulatie in de hersenen kan het een persoon moeilijk maken om zijn/haar gedrag te controleren en/of zich te concentreren. De prikkels komen te heftig

binnen waardoor je lichaam meer overleeft dan leeft. Daarnaast kan het ook nog invloed hebben op negatieve emoties op het o.a. voelen van een aanraking.

Als het centrale zenuwstelsel de prikkels efficiënt verwerkt, reageert een kind automatisch op een adequate manier, die hem of haar kan helpen de omgeving te leren beheersen, tijdens spelen, leren, werken en genieten van contact met andere mensen.

3.3 PMT en sensorische integratie

Overprikkelt en onderprikkelt: Volgens deze theorie kunnen kinderen zowel door overstimulatie als onderstimulatie het overzicht verliezen en daardoor niet adequaat reageren.

In PMT taal denk ik dan gelijk aan het leren voelen van het lichaam en het lichaamsbewustzijn. Eventueel bijpassende cognitieve vragen: Wat voel je? Wat zijn je gedachten/emoties/gevoelens erbij? Zijn deze reëel of niet reëel?

In de behandelmethode van Ayres worden vooral doelgerichte motorische activiteiten in samenhang met sterke zintuiglijke prikkels (voornamelijk tactiele en vestibulaire prikkels) gebruikt, middels allerlei therapeutische hulpmiddelen.

Deel doelstellingen in haar behandelmethode, die in mijn ogen, ook van belang kunnen zijn voor hooggevoelige kinderen in de PMT zijn:

- Verhogen van de frequentie en/of duur van de aangepaste reactie. (bv minder schrikken door te oefenen met, en ervaren van verschillende prikkels)
- Ontwikkelen van meer en meer complexere aangepaste reacties (bv. Lichaamsbewuster worden en daardoor beter grenzen aan kunnen geven)
- Verhogen van zelfvertrouwen en zelfbeeld (bv. Door het leren van sociale vaardigheden, of door het krijgen meer zelfvertrouwen tijdens het bewegen)
- Verbeteren van de cognitieve vaardigheden (bv. Naast sensorische integratie oefeningen ook zelf oplossingsstrategieën bedenken voor situaties die je moeilijk vindt)
- Verbeteren van het dagelijkse leven: persoonlijke en sociale vaardigheden.

4. Visies en meningen

Aan de hand van de boeken van Elaine en verschillende visies over hooggevoeligheid hebben verschillende mensen hun mening gegeven. Deze visies heb ik verzameld door middel van het vragenlijsten, websites, folders en interviews.

4.1 Visies van anderen

Visie van mijn stageplek, Intraverte.

Folder Pentabalans (2009)

De ene persoon ervaart de indrukken uit de omgeving intenser dan de andere. Er is een verschil in waarneming en bewustzijn. Soms kan er sprake zijn van een disbalans tussen de verschillende zintuigen, soms echter zijn alle zintuigen zo fijn afgesteld dat een persoon moeite kan hebben de wereld om hem of haar heen los te zien van zichzelf. 'Alles' komt binnen, 'alles' is interessant of irritant. Door het grote bewustzijn en de grote belevingswereld ontstaan er meer vragen over hoe de wereld in elkaar zit, en er ontstaat een groot verantwoordelijkheidsgevoel voor wat er in de omgeving gebeurt.

Disbalans tussen de verschillende zintuigen

Ieder mens heeft zintuigen, zoals het gehoor, het gezicht, de reuk, de smaak, de tast, het diepe spiergevoel, het evenwicht.

Wat is er nodig:

Het in balans brengen van de verschillende zintuigen, het ondertitelen van binnenkomende prikkels, gevoelens, het vertellen van je eigen verhaal, hoe vertel je het aan jezelf (zo wordt het opgeslagen), het vinden van geschikte manieren om te ontladen, tot rust kunnen komen, bij jezelf kunnen blijven

Om de benodigde aandachtspunten te optimaliseren, komen deze aspecten spelenderwijs aan de orde. Vaak weten kinderen van nature zelf heel goed wat ze nodig hebben en handelen als zodanig. Het is belangrijk dat ze zich hiervan bewust zijn, net als de ouders en leerkrachten en mensen in hun directe omgeving.

Hooggevoeligheid en Sensorische integratie

Els Rengenhart heeft ongeveer 40 jaar ervaring in het behandelen van kinderen die problemen hebben met hun sensorische integratie. Die ervaring heeft ze deels opgedaan als ergotherapeute in dienst van kinderrevalidatiecentra en deels als zelfstandig gevestigde ergotherapeute in haar praktijk.

Rengenhart (2009):

Ik denk ook zeker dat er een verband bestaat tussen hooggevoeligheid en sensorische integratie of sensomotorische integratie. Gedeeltelijk is het een andere naam voor hetzelfde proces."

"Bij sensorische integratie of sensorische informatie verwerking (sensory processing in het Engels) gaat het er simpel gezegd om dat zintuigprikkelers die informatie verschaffen en die je nodig hebt bij het dagelijks functioneren en het leren van nieuwe dingen, dat je die prikkels langs je heen laat gaan of dat je die prikkels vervelend vindt of last van hebt. In beide gevallen heb je dan geen toegang tot de informatie van de zintuigprikkels, waardoor problemen met het dagelijks functioneren en met het aanleren van nieuwe dingen kan ontstaan. Bij hooggevoeligheid ligt de nadruk op het last hebben van prikkels waar andere geen last van hebben. Het zijn prikkels die je beter langs je heen kunt laten gaan of die je informatie zouden moeten verstrekken. Als we last van bepaalde zintuigprikkelers hebben, dan storen ze ons en willen we eigenlijk van die prikkels af. We gaan als het ware geen verbinding met die prikkels aan, waardoor we in het opnemen van informatie, in het leren, belemmerd kunnen worden."

Mevr. Aron schrijft dat problemen met sensorische integratie, sensory processing disorder iets anders is dan hooggevoeligheid. Zij benadrukt het iets meer als een talent. Mocht je geen last van de prikkels hebben, die anderen niet opmerken en ze kunnen gebruiken in je dagelijks functioneren, dan ben je in staat om de extra informatie uit de zintuigprikkels te halen en dat zou je kunnen zien als een talent.

Hooggevoeligheid als talent is meestal ook geen probleem en zou je ook niet als een sensomotorisch integratie probleem kunnen beschouwen. Hooggevoeligheid en daardoor last hebben van prikkels, waar anderen geen last van hebben is wel een probleem en kan het opnemen van informatie voor ons

dagelijks functioneren en om dingen te leren, beperken. In dat geval zie ik het duidelijk als een probleem met de sensomotorische integratie.

Prikkels

Bronkhorst (2009):

Mijns inziens gaat het om een gemiddeld algemene hogere gevoeligheid voor prikkels. Prikkels hebben relatief meer impact omdat het zenuwstelsel gevoeliger. Dat is een aangeboren gegeven.

Herkennen van een HSK:

Een kind wat door zijn/haar ouders als "was altijd al gevoelig", wordt omschreven, wat duidelijk sneller overvoert raakt van prikkels. Bijvoorbeeld niet tegen harde geluiden, sterke smaken, fel licht, of kriebelige kleding kan. Ook schrikken ze sneller en heftiger. Zelf herken ik ze door de blik in hun ogen, alsof ik met hen een klik maak omdat ik zelf ook hoog sensitief ben.

Als een gevoelig kind genoeg ruimte krijgt zichzelf te ontwikkelen in een veilige omgeving, is er minder kans op problemen. Kinderen onderling kunnen nl ook erg hard zijn. Helaas voelen gevoelige kinderen zich sneller onzeker en onveilig in het onderwijs, waardoor ze onnodig een negatief zelfbeeld oplopen.

Ook 10-20% van de kinderen is hoog sensitief maar zij zijn geen mini-versies van hoog sensitieve volwassenen. Ze reageren en denken als kind en je moet ze ook als kind blijven benaderen. Als kind zijn zij wel al "anders" en worden dan "hoog sensitieve kinderen (hsk's)", "open", "hooggevoelig", "overgevoelig", intuïtief, of ook wel "nieuwetijdskinderen" genoemd."

"Hoog sensitieve kinderen groeien op in een maatschappij waarin hoge eisen aan hen worden gesteld. Op jonge leeftijd moeten zij allerlei testen ondergaan en wordt er heel precies bijgehouden hoe het zich ontwikkelt. Zodra een kind niet aan het "normale" beeld voldoet, en dit geldt meestal voor hsk's, loopt het het gevaar onterecht een (negatief) label opgeprikt (bv. leerstoornissen, adhd) te krijgen."*

Jansen, (2009):

Herkennen van HSK:

(Puur vanuit mijn eigen ervaringen:

-In mijn praktijk waar veel hsp's komen, maar ook als ervaringsdeskundige en als moeder van twee gevoelige kinderen:

- vaak fijn gebouwd - gevoelig voor geluid, drukte, prikkels – schrikachtig - trekken zich graag terug na een drukke dag - houden van de natuur - vermijden drukke plaatsen, liever niet teveel afspraken achter elkaar. - voelen mensen goed aan, voelen een sfeer goed aan - vooral kinderen ,maar ook volwassenen zijn soms zweverig, niet aanwezig, dromerig niet in het hier en nu - moeite met concentratie

Oorzaak:

Volgens mij kan hsp versterkt worden door een wat onveilige wereld. Bijvoorbeeld een wereld waarin de gevoeligheid als onzin wordt afgedaan. Ook een omgeving waarin gevoelens "not done "zijn kan erg problematisch zijn voor een hsp. Lichamelijke klachten kunnen dan ontstaan.

Leren omgaan met hooggevoeligheid:

Als men leert elke dag het eigen energetische systeem te zuiveren van "balast" gaat het vaak stukken beter met hsp's is mijn ervaring.

Voorafgaand aan het zuiveren van het energetische systeem, is het ook erg belangrijk dat hsp's zichzelf leren beschermen tegen alle prikkels.

In mijn praktijk "KinderCoaching" leer ik kinderen, de ouders en de leerkracht hoe zij een hsp-kind goed kunnen ondersteunen.

Ook het accepteren van een hspkind, zonder oordeel, het mag er zijn met haar/zijn gevoeligheid is van groot belang.

Een mooie kwaliteit

Hendriks (2009):

Kinderen leven steeds meer vanuit hun gevoel of intuïtie. Dat is een mooie kwaliteit. Je zou dus verwachten dat deze kinderen heel gelukkig kunnen zijn met zichzelf en hun leven. Helaas is dat niet altijd het geval. Er komen steeds meer kinderen met leer- en gedragsproblemen en lichamelijke en psychische klachten. Hiervoor zijn meer oorzaken aan te wijzen, maar steeds vaker heeft het

ermee te maken dat het (intuïtieve bewustzijn) door de omgeving onvoldoende herkend en erkend wordt.

Wat ouders wel vaak vertellen is dat deze gevoelige kinderen moeite hebben om bij zichzelf te blijven. Ze mogen wat weerbaarder worden en kunnen een steuntje in de rug gebruiken. Ook het leren omgaan met indrukken (prikkel) is voor deze kinderen goed om te leren.

Hoogsensatieve kinderen missen vaak het contact met hun lichaam (doordat ze overprikkeld zijn) waardoor allerlei klachten kunnen ontstaan. Door yoga en massage worden hoogsensatieve kinderen zich weer bewust van hun lichaam en zullen ze zich prettiger en vrijer in hun lichaam voelen.

Een last

Helder (2009):

“Wat hooggevoelige mensen vaak gemeen hebben is, dat zij het leven op aarde (in een lichaam), als moeilijk, zeer moeilijk tot ‘onmogelijk’ ervaren. ‘Aarden’ in wie je in wezen bent is een opgave, maar betekent ook bevrijding.”

“Hooggevoeligheid komt bij veel mensen voor, maar uit zich in de ‘lastige vorm’soms in: stress, migraine/hoofdpijn, nek-schouder- en rugklachten, anorexia nervosa, depressie, autisme, (dreigende) burn-out, ADHD, slaapproblemen, opgejaagd gevoel, vermoeidheid en bij nieuwetijdskinderen.”

Verandering van maatschappij

Donicie (2009):

Er komt steeds meer bekendheid bij termen als nieuwetijdskinderen en hoogsensitiviteit doordat gevoeligheid meer ervaren wordt door ouders en beroepskrachten. Het gaat niet om de stempeltjes of het verbijzonderen van kinderen. Wél om de erkenning dat veel mensen blijkbaar op een andere manier voor zichzelf moeten leren zorgen omdat ze door hun gevoel en intuïtie merken dat ze vast kunnen lopen. Het gaat steeds normaler worden en bespreekbaar waardoor sensitiviteit en intuïtie als kracht ervaren gaan worden. Langzaam maar zeker verandert onze samenleving in pedagogisch opzicht ten positieve voor alle gevoelige en intuïtieve kinderen.

Onze maatschappij ontwikkelt zich verder door van het industriële en materiële naar het immateriële.

Sterre & Co levert een bijdrage door kinderen en jongeren te coachen hoe ze zich staande kunnen houden en hoe ze goed voor zichzelf kunnen zorgen waardoor ze niet ten onder gaan aan alle prikkels en hun gevoeligheid in onze maatschappij.

Mogelijke kenmerken van kinderen die (hoog)sensitief zijn spelen op 4 ontwikkelingsgebieden, nl; lichamelijk, sociaal- emotioneel, mentaal en spiritueel.

Een visie over het ontstaan

Robert (2009):

Na de bevalling vindt iedereen het kind geweldig en alles is leuk. Totdat het kind in de gaten krijgt dat het zich kan gaan verplaatsen. Vanaf dat moment worden er al beperkingen opgelegd. Een kind mag niet dit en een kind mag niet dat. De nieuwsgierigheid van het kind wordt daarmee al bestraft. En natuurlijk kunnen bepaalde zaken niet omdat het kind totaal niet weet wat het allemaal is. Maar het blijven beperkingen voor het kind. Dit is dus het begin.”

“De eigenschap van hoog sensitiviteit ontwikkelt zich door de manier waarop een mens leert om te gaan met zijn of haar gevoel. Hoog Sensatieve Personen leren niet voldoende om met hun gevoel om te gaan, ze leren niet voldoende om er uiting aan te geven (net als de meeste mensen overigens). Dat maakt het dat elke keer wanneer er iets in hun leven gebeurt ze daarop getriggerd worden, eraan herinnerd worden. Hoog sensitiviteit lijkt daarmee iets te zijn wat niet goed zou zijn. Niets is minder waar. Het heeft een functie. Het geeft juist aan dat je dicht bij je gevoel staat, ook al heb je niet geleerd om daar uiting aan te geven. Je bent je daarmee veel meer bewust van je gevoel dan mensen die hebben gekozen voor een zakelijk bestaan, een commercieel bestaan, politiek etc. Die mensen hebben een ander doel dan hsp's. Als hsp's anders waren opgevoed zouden ze misschien net zo'n leven gaan leiden. Het niet leren uiten van je gevoel in opvoeding is een bescherming om ons niet mee te laten slepen in het algemene maatschappelijke plaatje van macht en materieel gewin.

Modeziekte of handicap?

Straatman (2006):

Hoogsensitiviteit - ook wel hooggevoeligheid genoemd - heeft altijd bestaan, zo meent Carolina Bont. Ze schreef er verschillende boeken over. In ons land horen we er vooral de laatste vijf jaar steeds meer over, extra reden voor sommigen om het als modeziekte te bestempelen.

Totale nonsens," noemt psychiater Bram Bakker hooggevoeligheid dan ook. „Het lijkt me eerder een talent dan een aandoening. Sterker nog, wie wil er nu geen vrienden die zich zo inleven in een ander en sferen feilloos oppikken? Vijf jaar geleden had iedereen last van RSI. Nu is het weer dit. Ik denk dat het vooral een manier is om de oorzaak van je gevoelens ergens anders te leggen, zodat je er zelf geen schuld aan hebt. En veel van de kenmerken gelden voor bijna alle mensen. 'Een hooggevoelig iemand functioneert het best in zijn eigen tempo' lees ik. Ken jij iemand die het liefst in andermans tempo werkt?" Carolina Bont is die kritiek wel bekend. Hooggevoeligheid wordt wel eens als excuus gebruikt, denkt ze. Maar een trend die weer overwaait is het zeker niet.

Meer dan overprikkeling

Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (2009):

"Elaine Aron richt zich in haar verklaring van hoogsensitiviteit vooral op emotionele oorzaken en gevolgen, en legt nogal wat nadruk op overprikkeling. Daardoor ontstaat de indruk dat problemen rondom hoogsensitiviteit vooral te maken hebben met 'te open staan' voor indrukken en daardoor snel overprikkeld raken. Maar hoogsensitiviteit is meer dan dat."

"Hieronder volgt een opsomming van kenmerken van hoogsensitieve kinderen, onderverdeeld in vier categorieën:

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

Muijsert (2009):

"Wat we voor kinderen kunnen doen om ervoor te zorgen dat ze hun prachtige kwaliteiten optimaal kunnen integreren. Het accent ligt, in verband met het onderwerp van de dag, vooral op het belang van lichaamsbewustzijn. Een goede sensorische integratie staat hierbij centraal."

4.2 Samenvatting van de verschillende visies:

Velen zien hooggevoeligheid als een kwaliteit, mits je er goed mee om kan gaan. Een tegenovergestelde mening is dat hooggevoeligheid een extreme last of modeziekte zou zijn.

Wat steeds terugkomt, is de prikkelverwerking van kinderen. Volgens velen is het zenuwstelsel gevoeliger. De prikkels komen te heftig binnen waardoor een kind overweldigd wordt. Wat deze kinderen volgens velen kunnen leren, is het leren omgaan met prikkels. Daarbij komt dat deze kinderen volgens velen veiligheid nodig hebben om zich te ontwikkelen. Sommigen vinden dat hooggevoeligheid veel meer is dan alleen overprikkeling.

Wat ik ook in veel stukken terug lees is dat hooggevoelige kinderen wel wat weerbaarder mogen worden. Ze hebben over het algemeen meer moeite om bijvoorbeeld hun grenzen aan te geven en voelen zich eerder ongemakkelijk of verdrietig over situaties.

De meningen over sensorische integratie bij HSK's zijn verdeeld. Sommigen denken dat het alles te maken heeft met hooggevoeligheid en anderen denken dat de zintuigen juist helemaal geen rol spelen.

Op verschillende sites is de rol van de maatschappij te lezen. Doordat er veel van kinderen wordt verwacht en de eisen hoog zijn zouden kinderen eerder een onveilig gevoel creëren. Kinderen gaan hun gevoeligheid als kracht zien als gevoel en intuïtie ook gewaardeerd wordt door de mensen om je heen. In de meningen is te lezen dat intuïtie ook steeds meer gewaardeerd wordt. Als kinderen zich veilig voelen om zich te uiten, zullen ze dit ook eerder doen.

4.3 eigen visie

Ik denk dat een ieder op zijn eigen manier gevoelig is en dat mensen op verschillende manieren gevoelig kunnen zijn. Ook denk ik dat sommige mensen gevoeliger zijn dan anderen. Ik zie het als een eigenschap die bij een persoon meer ontwikkeld kan zijn, net als de eigenschap dat bepaalde kinderen erg goed zijn in rekenen.

Onder gevoeligheid versta ik de manier hoe je omgaat met verschillende situaties. Mensen, zowel volwassenen als kinderen, reageren verschillend op situaties. Iemand kan gevoelig zijn voor emoties, lichamelijke aanraking, te veel mensen om zich heen of bijvoorbeeld heftig reageren op te veel prikkels.. De één zal op een bepaald vlak problemen ervaren en een ander kind ziet het als een onderdeel van zijn karakter.

Kinderen in verschillende leeftijdsfases zullen altijd tegen dingen aan lopen die ze moeilijk vinden. Hier moet je naar mijn idee soms ook gewoon doorheen. Door verschillende leersituaties en doordat kinderen dingen doen die ze moeilijk vinden, leren ze. Dit helpt ze om te groeien als persoon.

Ik denk dat psychosociale problemen zeker voort kunnen komen uit hooggevoeligheid. Als je als kind vaak op je tenen loopt of altijd zenuwachtig, bang of moe bent is dit niet fijn. Het kan het functioneren belemmeren.

Voor de mensen, zowel volwassenen als kinderen, die het als een last of een probleem zien, vind ik het super dat je daar tegenwoordig aan kan werken. Ik denk dat het alleen maar goed is om te blijven leren en jezelf als persoon beter te leren kennen. Je kunt leren hoe je efficiënter met dingen om kunt gaan. Net als dat sommigen bijles voor rekenen krijgen.

Zelf zou ik zo min mogelijk de focus leggen op "probleem". Ik vind het zonde om jezelf in deze slachtofferrol te plaatsen. Gevoeligheid zie ik dan ook zeker als een kwaliteit.

- De kwaliteit om vanuit je intuïtie te werken.
- De kwaliteit om jezelf goed te voelen en te voelen wat je nodig hebt.
- De kwaliteit om andere te helpen.

Bij het begeleiden van kinderen zou ik het woord 'probleem' dan ook niet vaak willen noemen. Een kind kan op een zeker moment wel last ervaren van zijn gevoeligheid en kan met de ouders op dat moment besluiten om hulp te zoeken. Als therapeut zal ik de nadruk willen leggen op 'het nog beter leren kennen van jezelf met het oog op het herkennen wat jij als mens nodig hebt'. Met aandacht voor de volgende kind afhankelijke vragen zoals: Wie ben ik en hoe zit ik in elkaar? Waar liggen mijn kwaliteiten? Waarom word ik zo snel verdrietig? Is het reëel of irreëel? Wat vind ik nog moeilijk op school? Wat heb ik nodig? Waar wil ik nog beter in worden en hoe kan ik dit in therapie, thuis en op school oefenen?

4.3.1 Oefengerichte gedragstherapie

HSK's worden vaak en snel overweldigd door prikkels. Ook voelen ze zich regelmatig ongemakkelijk in bepaalde situaties. Bij deze vorm van therapie kun je ongewenst gedrag verminderen en ander gedrag aanleren. Sommigen zijn erg verlegen bij vriendjes. Tijdens de behandeling kun je je bijvoorbeeld richten op het leren 'sorry' zeggen of het leren om vragen te stellen zodat spelen met vriendjes op deze manier makkelijker wordt. Deze vorm van therapie kun je bij verschillende leeftijden toepassen. Uit ervaring met deze kinderen verwacht ik dat het een prettige en leerzame therapie kan zijn bij HSK's tussen de 5 en 8 jaar. Bij deze groep is het cognitieve stuk vaak nog net te moeilijk. Nieuw gedrag kun je aanleren door te oefenen maar het cognitief veranderen is nog een stap te ver.

4.3.2 Cognitieve gedragstherapie

Hoogsensitieve kinderen zou ik willen leren om zichzelf nog beter te leren kennen zodat ze leren wat ze in het leven nodig hebben. Bijvoorbeeld rust en structuur. Dit kan in mijn ogen door bijvoorbeeld gebruik te maken van interventies uit de cognitieve gedragstherapie.

Weerman (2006, p. 77) concludeerde dat "men bij cognitieve gedragstherapie een stoornis ziet als een denk en gedragsprobleem. De therapie richt zich dan ook op het veranderen van het denken van de patiënt en op het aanleren van of stimuleren tot nieuw gedrag."

Kinderen kunnen zich erg ongemakkelijk voelen bij bepaalde situaties. Door middel van cognitieve gedragstherapie kun je concrete strategieën bedenken om hier anders mee te leren omgaan. Kinderen die last ervaren in een drukke klas kunnen bijvoorbeeld om een koptelefoon vragen of wat vaker uit de klas lopen en water drinken. Cognitieve gedragstherapeutische interventies zou ik vooral willen toepassen bij HSK's tussen de 9 en 12 jaar. HSK's denken veel na en piekeren veel. Ze kunnen emoties en gevoelens vaak goed verwoorden. Een stukje cognitieve therapie is daarom denk ik wel op zijn plaats. Uit ervaring heb ik gezien dat het reflecteren op het denken, voelen en handelen bij hooggevoelige kinderen lukt. Door de kinderen te leren hoe ze in elkaar zitten, wat anderen voor effect hebben op hun en wat ze zelf voor effect hebben op anderen leren ze de wereld om hun heen een stukje beter begrijpen. Dit geeft ze rust.

4.3.3 Sensorische integratie oefeningen

Ik verwacht dat sensorische integratie oefeningen ook een grote rol kunnen spelen bij hoogsensitiviteit. Bij sommige kinderen kunnen prikkels te sterk binnenkomen. Kinderen voelen of horen dingen bijvoorbeeld extra sterk. Sensaties komen dan extra hard binnen waardoor je eerder kan schrikken of overprikkeld kan raken. Ook door onderprikkeling kunnen je hersenen juist overgestimuleerd raken waardoor je bijvoorbeeld meer gaat piekeren.

Naast het sociaal emotionele vlak denk ik dat ook het ervaringsgerichte voelen een ingang kan hebben bij hooggevoelige kinderen. Een combinatie van die twee zou een effectieve behandelmethode kunnen vormen.

Psychomotorische therapie is bedoeld voor volwassenen en kinderen met psychische, psychosociale en/of psychosomatische problemen. Deze therapie kun je geven door middel van verschillende modellen en theorieën. Ik vind dat daar ook een stukje sensorische integratie therapie bij past.

Als PMTer zou ik kinderen dan ook willen helpen door middel van het aanbieden van oefeningen ter bevordering van hun sensorische integratie. Je kunt kinderen prikkels laten ervaren. Verschillende sensorische integratie oefeningen heb ik uitgeprobeerd bij kinderen. Bij drukke kinderen valt het mij op dat ze bijvoorbeeld erg rustig kunnen worden als je met verschillende ballen over hun rug rolt. Ook tijdens het schommelen en tijdens het met de handen materialen zoeken in de voelbak gebeurt er wat met ze.

Ik denk dat je kinderen naast het ervaren, de prikkels ook een plekje kan laten geven door ze de gevoelens te laten verwoorden. Wat is prettig/onprettig? Koud/warm? Wat helpt zodat het minder verveld wordt? Zo kunnen ze nog lichaamsbewuster worden en hun eigen lichaam leren kennen.

Naast het cognitieve sociaal-emotionele stuk wil ik mij dus richten op het voelen en ervaren van zintuiglijke prikkels.

Ik wil letterlijk een stukje sensorische integratie integreren in de PMT.

5. PMT en hooggevoeligheid

5.1 hooggevoelige kinderen in de PMT

Als 1 op de 5 mensen hooggevoelig is, zal PMT zeker gegeven worden aan hooggevoelige kinderen. In de PMT wordt er vrijwel altijd gewerkt met persoonlijke hulpvragen. Ik verwacht dat veel kinderen, naast hun hulpvraag of stoornis, niet altijd bewust zijn van hun gevoeligheid of zelf hooggevoeligheid. Ze werken aan persoonlijke doelen, die ze hebben gevormd aan de hand van een persoonlijke hulpvraag. Als kinderen ook nog hooggevoelig zijn, zullen ze automatisch al werken aan doelen die ze ook helpt met hun gevoeligheid, zonder dat dit misschien centraal staat. Het thema 'grenzen' kan bijvoorbeeld erg leerzaam zijn voor veel HSK's.

Ik denk dat het als therapeut wel een aanvulling kan zijn, om je naast de persoonlijke doelen, ook bewust te zijn van eventuele hooggevoeligheid bij kinderen zodat je ook via een andere ingang een kind wat kan leren.

Ik verwacht dat er wel PMTers zijn die met HSK's werken of op de hoogte zijn van HSK's. Ik heb geen PMTer kunnen vinden die ook specifiek werkt met HSK's en de naam hooggevoeligheid gebruikt. Ook zonder de naam HSK te gebruiken kan een kind natuurlijk werken aan zijn eigen leerdoelen.

Ook heb ik een bericht geplaatst in het forum op de PMT info site, met verschillende vragen over PMTers die werken met HSK's of die er informatie over hebben. Tot op heden heb ik nog geen reactie ontvangen.

Op internet zijn wel andere therapeuten te vinden die specifiek werken met hooggevoelige volwassenen. Kinderoefentherapeuten gebruiken de naam hoogsensitiviteit en er is zelfs een opleiding tot hooggevoeligheds-coach.

Ook is er een opleiding tot sensi-therapeut. Sensi-therapie richt zich specifiek op het behandelen van hooggevoeligheid bij kinderen of volwassenen. Ook zijn er kinderyoga therapeuten die zich specifiek richten op hooggevoelige kinderen.

5.2 Herkennen van een hoogsensitief kind

Ik heb 20 weken bij Intraverte mijn eindstage gelopen. In mijn 18^e stage week heb ik voor het eerst een kind leren kennen waarvan de ouders letterlijk de naam hoogsensitiviteit gebruikten. Deze term was aan hen gegeven door een psychologisch adviesbureau in Capelle aan den IJssel. In de DSM IV wordt de term hoogsensitiviteit niet genoemd. Hoogsensitiviteit wordt ook niet als stoornis gezien.

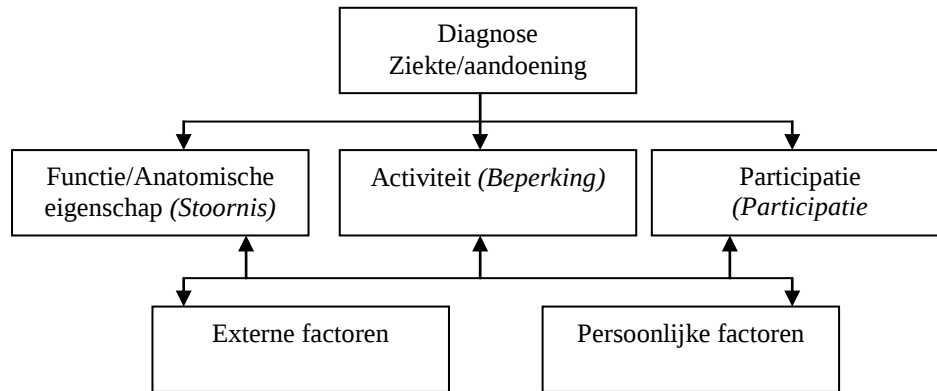
Toch hoor je van ouders vaak: "Hij is erg gevoelig" of "Hij kan niet goed tegen prikkels" of "Hij voelt precies aan hoe ik mij voel".

Hoe kun je als PMTer dan toch zien dat een kind extra gevoelig of zelfs hoogsensitief is?

Je kunt op verschillende manieren er achter komen hoe een kind in elkaar zit. Dit kan bijvoorbeeld door middel van een top-down of bottom-up methode. Een top-down methode wordt veelal gebruikt in multidisciplinaire teams of instellingen. Een bottom-up methode wordt dan speciaal toegepast vanuit de PMT. Ik geef 2 casussen om weer te geven hoe je een HSK tijdens een beginesprek of in de zaal kan herkennen.

5.2.1 ICF

De 'International Classification of Functioning, Disability and Health'(ICF) is een referentieclassificatie van de WHO Familie van Internationale Classificaties. De ICF beschrijft hoe mensen omgaan met hun gezondheidstoestand. Iemands gezondheid is met behulp van de ICF te karakteriseren in lichaamsfuncties en anatomische eigenschappen, activiteiten en participatie.



Door dit model in te vullen kun je zien hoe een kind in elkaar zit. Aan de hand van die informatie kun je als therapeut inschatten of het kind hooggevoelig is en last heeft van deze gevoeligheid, zodat je er in de therapie op in kan gaan.

Casus Jan:

Diagnose/ziekte/aandoening:

- *Hooggevoeligheid*

Functie/anatomische eigenschappen:

- *Minder energie*
- *vaak verdrietig*
- *Bouwt snel spanning op in de schouders*
- *paar keer per week buikpijn*

Activiteit:

- *Veel buiten spelen.*
- *Minder lang vol houden van niet geplande activiteiten zoals een sportdag*

Participatie:

- *Basisschool, groep 4*
- *Voetbal*
- *Vraagt niet vaak vriendjes om te spelen*

Externe factoren:

- *School: Grote groep van 33 personen*
- *Ouders gescheiden*
- *Woont bij moeder en vriend van moeder. Deze zijn erg steunend en bieden veiligheid*

Persoonlijke factoren:

- *Jongen van 8 jaar*
- *Is erg gevoelig*
- *Kan zijn emoties en gevoelens erg goed verwoorden*
- *Piekert veel*
- *Geniet erg van de natuur*
- *Betrekt veel op zichzelf. Heeft snel een schuldgevoel*
- *Wordt snel boos als stief broer hem irriteert*
- *Vindt het erg moeilijk om zijn grens aan te geven en laat mensen veel over zijn grens heen gaan.*
- *Denkwijze: Niet willen falen*
- *Hij voelt alle naadjes in zijn schoenen. Het is moeilijk schoenen kopen.*

5.2.2 LECS

In de PMT zaal kun je een bottom-up methode gebruiken om er achter te komen hoe het kind denkt, voelt en handelt. Een voor de PMT bekende bottom-up methode is LECS.

Casus Jan:

Lichaamelijk:

Lichaamsbeeld: De cliënt is een 8 jarige jongen met een, voor zijn leeftijd, gemiddelde lengte. Hij heeft een normaal gewicht en een slank figuur. Hij ziet er verzorgd uit.

Houdingsbeeld: Als hij zich ongemakkelijk voelt staan zijn schouders wat naar voren. Als hij zelfverzekerd is kan hij erg beweeglijk zijn en energie uitstralen.

Bewegingsbeeld: Tijdens oefeningen zie je dat hij motorisch behendig is. Zijn fijne en grove motoriek is leeftijdsadequaat. Hij kan wel veel spanning opbouwen in zijn spieren bij oefeningen die hij spannend vindt.

Emotioneel:

Cliënt kan zijn emoties en gevoelens duidelijk verwoorden. Hij is erg gevoelig. Hij voelt zich snel aangesproken en feedback krijgen vindt hij lastig. Dit kan zich tijdens de behandeling uiten in teruggetrokken of verlegen gedrag. Hij kan extreem blij zijn maar ook extreem somber en verdrietig.

Cognitief:

De cliënt heeft een gemiddeld tot hoge intelligentie. Hij kan zich goed verwoorden en legt snel verbanden tussen oefeningen. Wat tijdens de behandeling opvalt, is dat hij erg veel piekert. Hij trekt zich snel wat van dingen aan. Als zijn leraar zegt: 'Wat zijn jullie druk vandaag' heeft hij gelijk het gevoel dat het over hem gaat. Hij heeft het gevoel vaak te falen en heeft snel het gevoel gepest te worden.

Sociaal:

Cliënt wil graag door iedereen aardig gevonden worden. Hij kan goed luisteren naar anderen en past zich vaak snel, aan de wens van de ander aan. Grenzen aangeven vindt hij moeilijk. Kinderen lopen snel over hem heen. Hij heeft vriendjes en kan sociaal spelen met andere kinderen die op dat moment ook in de zaal zijn. Het initiatief tot spelen met andere kinderen komt niet van hem maar als ze eenmaal aan het spelen zijn vindt hij het erg leuk.

Zijn ouders zijn gescheiden. Hij woont bij zijn moeder en haar vriend.

Beide methodes laten je karaktereigenschappen zien, die ook terugkomen in de beschrijving van hooggevoeligheid. Zodoende kun je als PMTer beslissen of een kind baat kan hebben bij oefeningen gericht op hooggevoeligheid.

6. Conclusie

6.1 Antwoord op de onderzoeksvraag:

“Welke bijdrage kan PMT leveren aan de behandeling van basisschoolleerlingen die vanwege hun hooggevoeligheid psychosociale problemen ondervinden.”

Volgens mijn bevindingen kan PMT op verschillende manieren een bijdrage leveren aan de behandeling van basisschoolleerlingen die vanwege hun hooggevoeligheid psychosociale problemen ondervinden.

Je kunt verschillende methoden toepassen afhankelijk van de leeftijd en de persoonlijke hulpvraag. Bij jongere HSK's (5-8 jr.) kan oefengerichte gedragstherapie erg leerzaam zijn. Sociaal gedrag of het stellen van grenzen kan geoefend worden. Ook kan er thuis geoefend worden met nieuw gedrag.

Bij wat oudere HSK's (9-12 jr.) kun je richting de cognitieve gedragstherapie gaan. Middels verschillende oefeningen en/of schrijfopdrachten kun je het denken, voelen en handelen van het kind in kaart brengen en onderzoeken om vervolgens een concreet plan te maken om aan zijn leerdoelen te werken. Het kind kan spelenderwijs ontdekken waar zijn kwaliteiten liggen. De nadruk wil ik leggen op de kwaliteiten en de dingen waar het kind goed in is. Hooggevoelige kinderen vergeten dit nog wel eens. Valkuilen kom je samen dan vanzelf tegen en daar kan concreet aan gewerkt worden.

Naast deze bovenstaande theorieën kan sensorische integratie ook een rol spelen bij deze hooggevoelige kinderen. Zintuigen kunnen overprikkeld of onderprikkeld worden. Deze zintuigen kun je trainen. Door als PMTer sensorische oefeningen aan te bieden, gericht op het ervaren, kun je een kind beter leren omgaan met prikkels. Sommige kinderen worden snel overweldigd. Deze prikkels kunnen door oefeningen beter begrepen worden en een plekje krijgen.

Naast het puur ervaren van prikkels en verschillende indrukken kun je als PMTer ook nog wat dieper ingaan op deze lichaamsbeleving. Het kind kan ook door deze oefeningen bewust worden gemaakt van zijn lichaam en wat indrukken en gevoelens allemaal doen met het kind.

6.2 Oefeningen, ter verduidelijking

Ter verduidelijking beschrijf ik verschillende oefeningen die je kunt toepassen bij hooggevoelige kinderen.

Voor hooggevoelige kinderen in de basisschoolleeftijd kies ik er bewust voor om een paar aparte oefeningen te beschrijven, in plaats van een module. Elk hooggevoelig kind is gevoelig op zijn eigen manier. Ook zijn er verschillende zintuigen die overprikkeld kunnen zijn. Als PMTer kun je zelf inschatten wat een kind nodig heeft.

De oefeningen zijn een combinatie van oefengerichte gedragstherapie, cognitieve gedragstherapie en sensorische integratie oefeningen.

Oefeningen:

Ter bevordering van de sensorische integratie, gericht op het ervaren:

Oefening: Oefeningen met een zware grote bal.

- over rollen – mikken - spel met goals.

Materialen: Bijvoorbeeld: Grote fysibol. Diameter 100 – 120 cm.

Doel: Het ervaren wat grote materialen met jou doen. Ontspanning geven. Oefenen met het verwoorden van gevoel en emotie. Oefenen met het vertalen wat je eigen lichaam je voor informatie geeft.

Rationale: Een diepe, stevige druk dempt de overgevoeligheid. Door één sterke prikkel te geven worden de andere prikkels even minder ervaren. Dit geeft ontspanning.

Het bewust worden van het lichaam. Door het vertellen wat je voelt geef je prikkels een plek.

Oefening: Voorwerpen raden op het lichaam

Het raden van voorwerpen en materialen die op het lichaam gelegd worden. Het kind mag op de buik op een zacht oppervlak gaan liggen. De materialen kunnen uitgeprobeerd worden op verschillende lichaamsdelen zoals de rug, de benen, voeten en armen. Je kunt eerst samen voorwerpen uitkiezen.

Materialen: alpaca tastkussens. (Alpaca is zachtste wolsoorten ter wereld), zware knuffels, verschillende ballen, etc.

Doel: Bevordering van tactiele stimulatie. Ervaren van verschillende materialen. Oefenen met het verwoorden van gevoel en emotie.

Rationale: Doordat het kind zelf de voorwerpen kan uitkiezen kun je zien waar zijn voorkeur naar uit gaat. Bijvoorbeeld Zacht, hard, zwaar of licht. Zelf kun je een paar voorwerpen uitkiezen waar het kind minder ervaring mee heeft of minder prettig vindt om ook deze sensatie te ervaren. Lichaamsbeleving: Door te verwoorden wat je voelt kun je je ervaringen eigen maken. Sensaties kunnen daarna op een andere manier ervaren worden.

Oefening: Schommelen met gewichtenmanchetten.

Materialen: Een hangmat of schommel. Gewichtenmanchetten. De gewichtenmanchetten kunnen voor zowel de polsen als de enkels worden gebruikt.

Doel: Ervaren van een diepe druk. Ontspanning. De manchetten kunnen door middel van klittenbandbevestiging strak rond de pols of enkel bevestigd worden, waardoor de druk heel gericht op het lichaam komt.

Oefenen met het verwoorden van gevoel.

Rationale: Door te verwoorden wat je voelt kun je je ervaringen eigen maken. Sensaties kunnen daarna op een andere manier ervaren worden.

Oefening: Voelbak: Neem een doorzichtige bak en stop daar materialen in met verschillende structuren. Verstop voorwerpen en laat het kind ze zoeken.

Materialen: Grote doorzichtige bak. Suggestie: Rijst, Macaroni, spliterwten en noten. Voorwerpen om in de bak te verstoppen zoals potloden, magneetjes en kraaltjes.

Doel: Bevordering van het tactiele systeem.

Rationale: Door het ervaren van nieuwe en verschillende soorten prikkels kan je je lichaamsbewustzijn verhogen. Als je bewust bent van je lichaam kun je beter voelen wat je lichaam van signalen geeft en wat je lichaam nodig heeft.

Oefening: borsteltherapie

Materialen: Druk borstel

Doel: ervaren van tactiele stimulatie. Ontspanning.

Rationale: Het tactiele systeem speelt een belangrijke rol in instinctieve overlevingsreacties. Bij onderstimulatie of overstimulatie kun je dit systeem prikkelen en als het ware trainen zodat je de reacties en prikkels om je heen beter aan kunt en beter leert begrijpen. Daarnaast kun je een kind vragen wat deze oefening met hem of haar doet om het kind lichaamsbewust te maken.

Oefeningen

Die je kunt gebruiken bij oefengerichte gedragstherapie en cognitieve gedragstherapie.

Oefening: Het voetbal keep spel.

Één persoon staat in het goal. Deze persoon is de 'baas' van het spel.

Verschillende onderdelen mogen door hem veranderd worden: De grootte van het goal, de afstand tot het goal, het soort bal, etc.

Materialen: Meerdere ballen, pionnen of matten om een goal mee te maken.

Doel: Oefenen met het aangeven van grenzen.

Rationale: Voordat je een grens kan aangeven, moet je weten wat jouw persoonlijke grens is. Door middel van dit spel leer je jou grens voelen en aan te geven.

Oefening: Voor thuis: **Emotie thermometer maken**

Materialen: Papier en schrijf/teken materialen.

Doel: Het leren herkennen van emoties en gevoelens.

Rationale: Je leert jezelf steeds beter leren kennen door emoties en gevoelens een plek te geven. Als je jezelf kent, kun je inschatten wat je zelf nodig hebt.

Oefening: **Het bord-vraag spel.**

Spel kan gespeeld worden met 2-6 spelers. Iedere speler krijgt een hoepel waar hij 4 voorwerpen in mag leggen. Op een papier wordt een soort ganzenbord getekend met lege vakjes. In deze vakjes schrijf je manieren hoe je iets kunt vragen. Bijvoorbeeld: blij, fluisterend, dwingend, kwaad, chagrijnig, etc. De dobbelsteen bepaald op welke manier je een voorwerp van de ander mag vragen. De tegenspeler bepaald of hij dit voorwerp geeft. Voorbeeld: Boos: GEEF ME DIE KEGEL!

Reflecteer op de verschillende manieren van vragen. Welke manier gebruik jij meestal?

Welke vindt je het meest prettig?

Materialen: Een hoepel, papier en pen, verschillende voorwerpen.

Doel: Leren vragen op verschillende manieren. Ervaren wat een toon, houding en zin met jou doet. Oefenen met grenzen aan geven. Bewust worden van eigen kunnen. Zelfvertrouwen vergroten.

Rationale: Door als vrager en ontvanger verschillende zinnen te horen, kun je ervaren wat dit met jou doet. Je kunt je bewust worden van je eigen houding, spreektoon en zinsformulering zodat je dit zo nodig aan kunt passen.

Oefening: **Kinder kwaliteit kaarten**

Materialen: Kinder kwaliteitskaarten

Doel: Vergroten van zelfvertrouwen.

Rationale: HSK's leggen soms de nadruk op de dingen die ze niet kunnen. Door je bewust te worden van alle dingen die je wel kunt kan het zelfvertrouwen vergroten.

Oefening: **Boksen**

Op verschillende manieren tegen de boksbal aan slaan. 10 keer hard. 10 keer zacht. Van zacht naar hard. Probeer verschillende manieren. 1 vuist, 2 vuisten, voeten.

Materialen: Boksbal. Kinder box handschoenen.

Doel: Ervaren van eigen kracht. Ontladen.

Rationale: HSK's hebben de neiging om zich klein te maken en zich kwetsbaar op te stellen. Door het ervaren van je eigen kracht kun je letterlijk sterker in je schoenen komen te staan.

Literatuurlijst

Aron, E. (1996) Nederlandse vertaling, Marja Waterman (2002) *Hoogsensitieve personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigd*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel.

Aron, E. (2002). Nederlandse vertaling, Marce Noordenbos (2004) *Het hoog sensitieve kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigd*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel.

Aron, E. (2009). A letter from Elaine Aron.
Geraadpleegd maart 2009 via <http://www.hsperson.com>

Bronkhorst, P. (2009). (hoog)sensitiviteit bij kinderen.
Geraadpleegd mei 2009 via <http://www.ookzogevoelig.nl>

Donicie, A. (2009). Sensitiviteit & Hoogbegaafd
Geraadpleegd mei 2009 via <http://www.kindertherapie-gezinscoaching.nl/index.htm>

Helder, T. (2009). Hooggevoeligheid.
Geraadpleegd mei 2009 via <http://www.lichaams-therapie.nl>

Hendriks, C. (2009). Begeleiding aan hoogsensitieve kinderen.
Geraadpleegd april 2009 via <http://www.praktijk-regenboogkinderen.nl/gevoeligheid>

Jansen, J. (2009). HSP
Geraadpleegd april 2009 via <http://www.kindercoaching.nl/HSP.php>

Marletta-Hart, S. (2003). *Hooggevoeligheid, van opgave naar gave*. Baarn: uitgeverij Ten Have.

Muijsert, C. (2009) Hooggevoeligheid bij kinderen.
Geraadpleegd april 2009 via <http://www.synchroniciteit.nl/hsp/symposium20112004.htm>

Onderwater, Y. (2008) *Ik ben hooggevoelig*. Baarn: Uitgeverij Ten Have

Pentabalans Folder, Extra gevoeligheid [elektronische versie] geraadpleegd april 2009 via http://www.intraverte.nl/kind/pdf/Extra_gevoelig2.pdf

Robert (2009) Hoog sensitieve personen.
Geraadpleegd mei 2009 via <http://www.nieuwetijd.net/hsp/hoeontstaat.html>

Senso care (2009), geraadpleegd april 2009 via <http://www.senso-care.nl>

Straatman (2006) Hoogsensitiviteit: hype of handicap? [elektronische versie] geraadpleegd 3 mei 2009 via http://www.ad.nl/diagnose/93889/Hoogsensitiviteit_hype_of_handicap.html

Citaten gehaald uit ontvangen E-mail

Met dank aan deze mensen die mijn vragen hebben beantwoord en mij van informatie hebben voorzien.

- Bronkhorst, P. (2009) website: www.ookzogevoelig.nl
- Rengenhart, E. (2009) Ergotherapiepraktijk 'De Verandering'. Website: www.sensomotorische-integratie.nl
- Jansen, J. (2009) Praktijk kindercoaching. www.kindercoaching.nl

Bijlage 1

Materialen voor sensorische integratie oefeningen



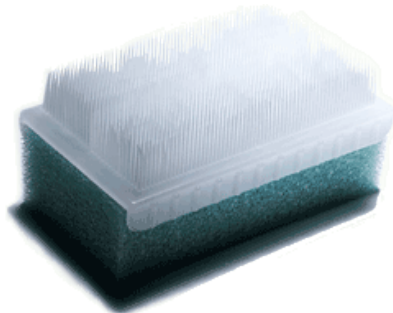
Grote Fysiobal



Zware knuffels



Gewichtenmanchetten (diepe druk)



Drukborstel



easy grip bal (tactiele stimulatie)



Balanceer egels (balanceren, ontspanning)