

Tienercoach Veerle:

‘Een hooggevoelig kind is als een orchidee’



Tienercoach Veerle Wagenaar ziet sinds corona een forse toename van hoogsensitieve tieners die depressief zijn. En dat terwijl de wachtrijen voor de geestelijke gezondheidszorg zodanig lang zijn dat tieners soms maanden moeten wachten op hulp. Dus luidt de urgente vraag: wat kunnen ouders of begeleiders doen om het leed te minimaliseren?

TEKST: VEERLE WAGENAAR

De corona-epidemie heeft een enorme impact op onze samenleving. We worden genooddaakt om thuis te werken en online meetings te volgen in plaats van persoonlijk. Dit sociale isolement heeft negatieve gevolgen voor de contacten die wij mensen juist zo hard nodig hebben. Wie staat er op voor de tieners die eveneens onder deze situatie lijden en steeds vaker depressieachtige klachten ontwikkelen? Waar is de hulp die ze nodig hebben? Zijn medicijnen de oplossing? Of missen ze échte verbinding?

Onterechte diagnoses

De hoogsensitieve tieners van deze tijd moeten, niet alléén op school, aan nogal wat maatschappelijke normen voldoen. Dat legt een druk op hen, juist in een fase waarop zij zelf lichamelijk en geestelijk nog volop in ontwikkeling zijn, bij leeftijdsgenoten willen horen en zich afzetten tegen hun ouders om het eigen levenspad te ontdekken. Als ze dan óók nog eens met hoogsensitiviteit (HSP) te maken krijgen, kan dat net de druppel zijn. Ik snap wel dat ze daardoor depressieve gevoelens ervaren en/of vastlopen! Ik zie ook geregeld dat HSP-tieners worden gepest. Op het moment dat ze hulp zoeken, krijgen ze echter geregeld niet dát waarnaar ze op zoek zijn en dat hen kan helpen. Ik liep als tiener zelf ook vast en kreeg hulp in de geestelijke gezondheidszorg. Maar níet de juiste hulp! De diagnose luidde: vorm van autisme. Oplossing: Ritalin en andere pillen. Ook binnen mijn praktijk zie ik, bij de tieners van nu, die diagnose vaker voorbijkomen. Deels, daarvan ben ik overtuigd, omdat HSP niet meegenomen wordt bij dergelijke afwegingen. HSP is ook geen diagnose, maar een karaktereigenschap.

Autistisch of HSP?

Vijftien tot twintig procent van de bevolking is hoogsensitief. HSP'ers kunnen in het gedrag dat zij vertonen echter veel overeenkomsten hebben met mensen uit het autistisch spectrum. Beide groepen zijn gevoelig voor fysieke prikkels als harden geluiden, sterke geuren of smaken

en fel licht. Beide groepen kunnen eveneens moeite hebben met veranderingen, met sociale contacten en kunnen zonder aanleiding woedeaanvallen krijgen. Om een diagnose te stellen op basis van vertoond gedrag, is dus veel te kort door de bocht. Gedrag kan immers heel diverse oorzaken hebben. Er zijn – gelukkig – ook duidelijke verschillen tussen HSP en autisme. Zo vinden autistische kinderen het vaak lastig om emoties van anderen in en aan te voelen. Onderzoek suggereert dat kinderen met autisme óf minder spiegelneuronen in de hersenen hebben óf dat de spiegelneuronen die ze hebben niet goed functioneren. Bij HSP'ers is het over het algemeen precies omgekeerd: hun inlevingsvermogen is juist sterk ontwikkeld.

Géén modeverschijnsel

Oké, je hebt ontdekt dat je tiener HSP is. En nu? De samenleving kunnen we niet in één keer veranderen. Wat we wel kunnen veranderen is hoe we tegen de wereld aankijken en hoe we met die wereld omgaan. En dat gaat niet via een diagnose of medicatie, maar door coaching. De huidige tieners zijn ware spiegelkampioenen en dwingen ons om ook naar onszelf te kijken. Zij brengen met hun

‘HSP’ers kunnen in gedrag veel overeenkomsten vertonen met mensen uit het autistisch spectrum’

Enkele kenmerken

HSP-kinderen zijn aan legio aspecten te herkennen, die natuurlijk vooral in samenhang een ‘sterke zaak’ vormen. Een beknopt overzicht:

- Denken eerst na voordat ze in actie komen. Wikken en wegen. Soms eindeloos.
- Hebben meer oog voor details en eventuele veranderingen dan gemiddeld (de bank is verschoven, ze zien dat je naar de kapper bent geweest).
- Sensorisch komen prikkelingen heftig binnen (denk aan het kriebelende labeltje in de nek, het zand tussen de tenen of die ronkende automotor).

HSP-kinderen over één kam scheren, gaat echter veel te ver. Zo zijn ze niet allemaal op dezelfde gebieden sensitief. Sommigen zijn extra gevoelig voor sensorische impulsen, anderen voor sociale situaties of emotionele ervaringen.

'HSP-kinderen over één kam scheren, gaat veel te ver'

sensitiviteit mee, dat wij onze ware gevoelens ook gaan en mogen tonen. We mogen, zo leren zij ons, kwetsbaar zijn en kijken naar wat wij echt willen en nodig hebben in dit leven. HSP wordt te vaak nog gezien als een soort 'moeverschijnsel'. Gelukkig komt er steeds meer erkenning en wetenschappelijk onderzoek. Toch maak ik me ernstig zorgen over de tieners van nu. Waarom is er niet genoeg hulp momenteel, zodat ze dat stukje begeleiding krijgen dat ze nodig hebben? Erkenning in datgene, waar ze behoefte aan hebben? De HSP-tieners laten ons zien wat de hoeveelheid prikkels met ons als samenleving doet. Bovendien wijzen ze ons op verouderde overtuigingen, bijvoorbeeld aangaande de opvoeding. Waar vroeger straffen en belonen als effectief werd beschouwd, werkt dit juist averechts bij HSP-tieners. Zij zijn de nieuwtijdskinderen van deze tijd. Het is de tijd om onze ogen te openen, en ons te realiseren dat elke tiener hier met een taak op Aarde is. Aan ons is het vervolgens om hen te helpen bij het optimaal vervullen van deze taak, die deels bestaat uit het ervaren en uitdragen van HSP als kracht.

Behoeftte in plaats van gedrag

HSP-kinderen mag je ook wel vergelijken met orchideeën. Wanneer een orchidee geen aandacht krijgt, zal deze snel verpieteren. Maar wanneer je haar goed verzorgt, floreert ze en laat ze de mooiste bloemen zien. Andere temperamenttypen blijken minder afhankelijk van de omgeving, minder ontvankelijk voor verschillen in de opvoeding en worden dan ook wel vergeleken met paardenbloemen. Of paardenbloemen nu veel of weinig water krijgen, of je er met de grasmaaier overheen gaat, ze blijven gestaag doorgroeien en -bloeien. HSP'ers niet! Belangrijk is het om je tiener te accepteren zoals hij of zij is. Emoties mogen gevoeld worden en zijn goed zoals ze zijn. Daarnaast is het, in plaats van vertoond gedrag te bestraffen, belangrijk om te kijken naar de *behoefte* van het kind. Een veelvoorkomend kenmerk bij HSP-tieners is overprikkeling. Wanneer je tiener overprikkeld thuiskomt, komt dat vaak het eerst tot uiting in boosheid. Althans: gedrag dat jij in principe niet goedkeurt. Op dat moment heeft praten echt geen zin. Laat je tiener even uitzazen, om vervolgens met hem of haar in gesprek te gaan. Laat zien dat emoties er mogen zijn, maar keur het gedrag niet goed. Kinderen hebben behoefte aan veiligheid en grenzen. Ga in gesprek en vraag wat hij of zij nodig heeft. HSP-tieners hebben een goede zelfreflectie, waardoor ze vaak zelf ook



Veerle Wagenaar

kunnen nagaan wat ze werkelijk voelen. Daarom is het van essentieel belang om te kijken naar wat ze nodig hebben. Afkeuring leidt tot verwijdering, het laatste waarnaar de HSP-tiener verlangt!

Wat wil hij of zij écht?

Als ze uit school mogen, moeten ze eerst wat eten? Eten kan er juist ook voor zorgen dat je tiener chagrijnig wordt, ook wel 'hangry' genoemd. HSP-kinderen zijn hier extra gevoelig voor. Of wil je tiener douchen als hij of zij thuiskomt? Even een rondje buitenlopen in de natuur? Of simpelweg even op de bank zitten met een kop thee? Iedere tiener heeft andere behoeftes. Daarnaast werkt op blote voeten lopen ook, om letterlijk even te aarden. Gronden is heel belangrijk voor HSP-tieners. Doordat ze zich makkelijk met andere mensen kunnen verbinden, kunnen ze even makkelijk de verbinding kwijtraken met hun eigen lichaam. Daardoor ligt het gevaar van 'zweven' op de loer, met als gevolg dat een tiener sneller over zijn/haar grenzen heen gaat en makkelijker de emoties van andere mensen overneemt. Daarnaast blijken vriendschappen lastig. HSP-tieners voelen zich in de regel meer aangetrokken tot volwassenen, dan tot leeftijdsgenoten. Simpele gesprekken kosten energie en ze hechten sowieso meer waarde aan gesprekken die diepgaand zijn. Om op te laden, brengen ze bovengemiddeld veel tijd alleen door. Ik hoor geregeld van ouders dat ze niet willen dat hun tiener buiten de groep valt en juist sociale interacties stimuleren. Maar kijk vooral goed naar wat je tiener écht nodig heeft. Ga met ze in gesprek. Wellicht ontdek je dan dat ze geen behoefte hebben aan meer sociale contacten, dat die paar vriendjes of vriendinnetjes meer dan genoeg is. •



Veerle Wagenaar, zelf HSP, is expert op het gebied van HSP bij tieners. Naar aanleiding van negatieve eigen ervaringen gedurende haar eigen pubertijd, probeert ze het nu anders te doen voor de tieners van vandaag. In haar praktijk coacht ze tieners én hun ouders van overprikkeling naar rust:

WWW.COACHINGVEERKRACHT.COM