

Het aparte meisje

Een moeder vertelt over haar hooggevoelige puberdochter

door Henk-Jan van der Veen

Daar sta je dan. Je bent puber en ook nog hooggevoelig. Wat gaat er door je heen als klasgenoten aan je vragen waarom je zo stil en rustig bent? Lody (19) overkwam het meerdere malen. Leeftijdsgenoten keken nogal vreemd aan tegen haar eigen manier van reageren op situaties. Moeder Sandra weet nog goed hoe Lody hiermee omging. 'Ze zagen haar als 'het aparte meisje' en daar had ze het best moeilijk mee.'

Enige tijd geleden kreeg ik een e-mail van Sandra, waarin zij vermeldde wat het voor haar dochter Lody betekende om als puber hooggevoelig te zijn. Het was een boeiend en herkenbaar verhaal, met kenmerkende eigenschappen van een hooggevoelige tiener, zoals behoedzaamheid en behoefte aan diepgang. Ik wilde graag een gesprek met moeder en dochter en nam contact op. Moeder Sandra ging akkoord. 'Ik wil graag dat hooggevoeligheid meer bekendheid krijgt bij ouders en leerkrachten', was haar motivatie. Ze beloofde mijn verzoek aan haar dochter voor te leggen.

Ook dochter Lody stemde toe. De manier waarop ze haar verhaal wilde doen verraste zowel Sandra als mij. Ze schreef haar moeder een lange brief. Daarin zette ze uiteen hoe ze haar puberteit had beleefd. De brief is met haar toestemming verderop in dit artikel weergegeven. Sandra was zichtbaar verrast over de inhoud van de brief en de openheid waarmee Lody over haar gevoelens schrijft. Er komt een duidelijk beeld uit naar voren van een meisje dat op zoek is naar zichzelf. Op zich is dat een normale ontwikkeling in de puberteit, maar Lody's hoogsensitiviteit geeft het een extra dimensie. Sandra: 'Lody was in haar puberteit erg bezig met het zoeken naar leeftijdsgenoten die bij haar pasten, maar dat liep niet lekker. Voor haar gevoel waren er weinig mensen die haar echt begrepen. Ze wilde niet alleen praten over koetjes en kalfjes, ze wilde diepgang in gesprekken. Die vond ze onvoldoende, waardoor ze snel de neiging had om zich op de achtergrond te plaatsen'.

Een puber is op zoek naar zichzelf, maar ook naar bevestiging van leeftijdsgenoten - de zogenaamde *peers*. Dat is niet altijd gemakkelijk als je hooggevoelig bent. Veel hooggevoelige tieners zijn zich juist door hun aard sterk bewust van wie ze zijn en wat ze willen. En kunnen daardoor wel eens kritisch zijn op vriendschappen. Lody geeft in haar brief blijk van een sterke opmerkzaamheid op sociaal gebied, kenmerkend voor hoogsensitiviteit. Door de complexe groepsprocessen die zich in die leeftijdsfase voordoen, weet ze niet goed waar ze bij hoort en hoe ze zich moet gedragen. Bovenal wil ze zichzelf (kunnen) zijn, en staat juist daardoor vaak aan de kant. Pubers onder elkaar hebben daar dan weer snel een oordeel over. Dat overkwam ook Lody. 'Ze had veel moeite om te voldoen aan verwachtingen van de groep', legt Sandra uit. 'Ze was behoedzaam... Is dat nog steeds. Ze komt vaak over als iemand die zich op de vlakte houdt en wekt daarmee de indruk geen leuke gesprekspartner te zijn. Ze zoekt diepgang in een gesprek en trekt zich terug wanneer dat er onvoldoende is. Ze heeft lange tijd moeite gehad om contact te leggen met anderen, ging daardoor aan zichzelf twijfelen en vroeg zich af of ze autistische trekjes had'.

Toen Lody ontdekte dat ze hooggevoelig is, wilde ze dit graag aan haar vriendinnen uitleggen. Ze besloot hen thuis uit te nodigen. Ze legde uit waarom ze op bepaalde momenten zo rustig was, waarom ze zich afzijdig hield bij veel drukte en gaf iedereen aan het eind van de avond informatie mee over hoogsensitiviteit. Sandra: 'Slechts één persoon is er achteraf op teruggekomen. De rest van de groep heeft geen reactie gegeven. Dat viel Lody erg tegen, het verwarde haar. Ze raakte aan het twijfelen: *Zie je wel, ik hoor er niet bij. Ze doen dit vast omdat ze mij niet leuk vinden.* Het kan je zelfvertrouwen flink ondermijnen, als je op die manier als puber onvoldoende bevestiging krijgt van wie je bent'.

Beste Mama,

Je hebt me gevraagd hoe het is om als puber hooggevoelig te zijn. In deze brief wil ik je dit graag uitleggen. Terugkijkend moet ik zeggen dat het moeilijk was om als puber hooggevoelig te zijn. Tijdens de pubertijd behoor je tot een bepaalde groep. Dat is al een soort eerste stempel. Dan word je binnen de groep nog eens bestempeld. Wanneer iemand van een andere groep je raar vindt, vindt iedereen je raar. Wanneer je uitverkozen bent tot het leukste meisje, ben je volgens de hele groep een leuk meisje. Het is bijna niet mogelijk om van een raar meisje naar een normaal leuk meisje te gaan, ook al doe je er alles aan. Ik behoorde voor mijn gevoel tot de leuke groep meiden, maar wanneer ze individueel gingen kijken, werd ik toch bestempeld als dat rare, teruggetrokken en aparte meisje. Dit was moeilijk voor mij, omdat ik op dat moment niet echt lekker in mijn vel zat. Ik was van alles aan het uitproberen om mijn hooggevoeligheid onder controle te krijgen, want dat was nog het moeilijkst. Nu is het stempelen op zichzelf eigenlijk nog niet het ergst, alleen ga je je ook zo gedragen. Ik krijg dan het gevoel alsof mensen mij raar vinden, en maak als reactie daarop vaak rare opmerkingen. Dat stempel wordt dan alleen maar bekrachtigd. En een stempel krijgen is dan niet fijn.

Om tijdens de pubertijd te ontdekken wie je bent is best moeilijk. Volgens mij was ik destijds een van de eersten van mijn vriendinnen die echt wist wie ik was. Ik merkte ook dat ik voorliep op de gedachten van mijn vriendinnen. Ik heb mijn vriendinnen verteld hoe ik ben en dat ik hooggevoelig ben, maar ik had weinig steun aan hen. Ik struikelde telkens over het feit dat iedereen voortdurend maar aan zichzelf dacht en nooit interesse had in anderen. Maar ik moet ook bekennen dat ik zelf tijdens mijn minder goede fases geen andere verhalen wilde aanhoren. Toch denk ik dat dit iets anders is dan geen interesse tonen in anderen en aan jezelf denken. Iedereen wil een leuk leven leiden en leuk gevonden worden.

Toen ik eenmaal wist dat ik hooggevoelig was, ben ik eigenlijk in een groot gat gevallen. Ik wist wel wat ik had, maar vroeg me af wat ik er nu mee moest. Hooggevoelig zijn vond ik helemaal niet positief, want het levert me immers allemaal vervelende situaties op. Daarbij ben ik iemand anders dan al die andere mensen die wel gewoon normaal denken. Ik heb als puber lange tijd met de gedachte rondgelopen dat ik niet wist wat het nut was van mijn leven en wat ik met mezelf aan moest. Ik zal echter nooit iets doen om mijn leven tot een einde te brengen, want ik vond de gedachte dat ik dood wilde al eng genoeg. Het grootste probleem was dat ik het te moeilijk vond om mijn hooggevoeligheid te accepteren en het als positief te zien. Er gingen zoveel dingen in mijn hoofd om die ik niet goed kon uiten en ik wist niet goed wat ik ermee moest. Ik kon er ook niet met mijn vriendinnen over praten. Gelukkig kon ik dit wel met jou, maar ik wilde ook niet alles tegen je zeggen. Toch weet ik dat ik altijd bij je terecht kan en dat jij een goede steun bent.

Psychologen waren voor mij niet de meest geschikte mensen om over mijn hooggevoeligheid te praten. Ze wilden alleen mijn gevoelens weten en de reden waardoor ik deze kreeg. Maar dat was voor mij echter ook onduidelijk. Wat me wel goed geholpen heeft was een meisje dat als orthopedagoge werkte. Zij gaf mij tips waar ik wel wat mee kon en waar ik zelf aan kon werken, want dat is wat ik graag wilde. In het begin van 6 VWO ging het steeds beter met me en mensen zagen dit ook. Soms had ik nog een terugval, maar nooit zo erg als daarvoor. Doordat ik mijn lichaam zo goed voel is het in bepaalde situaties wel eens lastig. Een week voor de ongesteldheid wordt bijvoorbeeld alles veel heftiger. Alles is dan net wat extremer en ik merk dat ik vaak sneller van slag raak. Zo kan ik erg *overloaded* (overprikkeld) raken van mensen die aan mij zitten, mij aanraken of wanneer er harde geluiden zijn. Ik merk dan dat ik minder energiek ben, maar ook wat minder positief en heb dan meer moeite met keuzes maken.

Ik kan nu aardig goed omgaan met mijn hooggevoeligheid. Het lastigst zijn de momenten waarop er veel emoties zijn en ik me niet terug kan trekken. Ik weet dan niet goed wat ik kan doen. Ik word stil en verdwijn liever even naar de achtergrond. Om eerlijk te zijn heb ik niet veel medestudenten als vriendinnen. Ik zit bij een dispuut en hecht meer waarde aan deze groep mensen dan aan anderen op de universiteit, want dat zijn vooral oppervlakkige vriendschappen. Gelukkig heb ik een goede vriendin die dezelfde studie volgt. We hebben samen veel dingen gedaan voor het dispuut. Ze kent me heel goed en weet ook hoe ik in elkaar zit. Ik kan makkelijk tegen haar zeggen: 'Nu even niet'. Dan weet ze dat ze me even met rust moet laten en dat zij zich dat niet persoonlijk aan hoeft te trekken. Mijn vriendin heeft ook een aantal vriendinnen die ik regelmatig zie. Ik vind het echter wel moeilijk als ze aardig tegen mij zijn. Ik weet dan niet of ze dit nu doen omdat ik een vriendin van haar ben, of dat ze me echt een leuk meisje vinden. Ik heb nog vaak het gevoel dat ze mij als 'het aparte meisje' zien.

Liefs, Lody

Het omslagpunt kwam toen Lody zestien jaar was. Ze had hulp gezocht bij een psycholoog, maar die aanpak werkte niet. Door toeval kwam ze terecht bij een jonge orthopedagoge. Zij leerde Lody beter om te gaan met gevoelens, stemmingswisselingen en kritiek van anderen. Wat maakte dat de aanpak van deze hulpverlener wel hielp, en die van de psycholoog minder? Sandra denkt even diep over deze vraag na en zegt dan: 'Een van de dingen die ze lange tijd moest doen was bijhouden welke situaties moeilijk voor haar waren, hoe ze hierover dacht en hoe ze hierop gereageerd had. In geval van kritiek was de opdracht om na te gaan in hoeverre dit terecht was. Door diverse situaties te analyseren leerde ze om onderscheid te maken in verschillende vormen van kritiek. Ze leerde inzien wanneer kritiek betrekking had op haarzelf en wanneer op de ander. Ook moest ze positieve momenten opschrijven waarin het haar wel gelukt was om uit een vervelende situatie te komen. Door nuchter te kijken en zichzelf meer te complimenteren en te waarderen, steeg haar zelfvertrouwen en haar zelfbeeld'.

Lody plukt nog steeds de vruchten van deze persoonlijke zoektocht. Ze is nu beter in staat om te kiezen voor zichzelf en dat wat ze graag wil. Dat blijkt vooral als we het over haar studie hebben. Lody wilde altijd kinderrechter worden en ging rechten studeren. Maar al snel bleek deze richting voor haar te saai. De lesstof was droog en feitelijk, er zat te weinig beleving in. 'Na twee weken belde ze me op,' vertelt Sandra, 'en vroeg me of je kort na aanvang van de studie al kan weten of die bij je past of niet. Ze wilde eigenlijk van studie veranderen, haar keuze was gevallen op psychologie. Ik twijfelde. Wanneer je als hooggevoelige snel emotioneel vol bent, is het dan verstandig om een studie te kiezen waarbij emoties een belangrijke rol spelen? Lody was echter vastbesloten, zeker nadat ze de studieboeken had ingezien. Psychologie gaat over de mens – zijn gevoelens, gedachten en motivaties. Dit gaf de diepgang die ze zocht. Ze wil graag iets gaan doen op het gebied van bedrijfspsychologie, bijvoorbeeld mensen een functie helpen vinden die bij hen past (loopbaanadviseur). Ze heeft geen spijt gehad van deze keuze. Ze geniet nu met volle teugen van haar studie en gaat er helemaal voor'.

Het 'aparte' meisje is goed terecht gekomen. Lody heeft het niet gemakkelijk gehad in haar puberteit, maar zowel zijzelf, als de mensen om haar heen zijn daar zorgvuldig mee omgegaan. Moeilijke situaties zijn leermomenten geworden, die Lody hebben gevormd tot een standvastige en empathische jongvolwassene. Best apart...

De namen van Sandra en Lody zijn op hun verzoek om privacyredenen gefingeerd.
Dit artikel verscheen eerder in 'HSK-XL : over hoogsensitieve kinderen', nr. 1, 2011.
© 2011, Henk-Jan van der Veen. Op dit artikel berust auteursrecht.