

‘Je hoogbegaafde kant wil uitdaging, je hoogsensitieve kant wil niet opvallen’

door Gerarda en Erienne van der Veen

Het boek ‘Wegwijs in hooggevoeligheid’ schreven ze samen: Gerarda van der Veen en haar dochter Erienne. Gerarda schreef daarin over hoogsensitiviteit bij kinderen en Erienne voegde er als 14-jarige haar ervaringen aan toe. Inmiddels heeft Gerarda nog twee boeken over hooggevoeligheid op haar naam staan en bracht Erienne (inmiddels 20 jaar) haar eerste eigen boek uit: ‘SpeelGoedSamen’. Tijd voor een dubbelinterview.

OVER DE BOEKEN

Gerarda: Hoe is je boek ‘SpeelGoedSamen’ tot stand gekomen?

Erienne: Tijdens mijn jaarstage pedagogiek moest ik voor mijn stage-instelling een innovatief plan schrijven vanuit eigen professionaliteit. Mijn stagebegeleider gaf me de opdracht om een werkvorm te ontwerpen voor de levenslessen, dat is vergelijkbaar met sociaal-emotionele vorming. Ik wilde iets met hoogsensitiviteit, maar wist niet hoe ik dat relevant en interessant kon maken voor alle kinderen. Van daaruit ontstond het idee om meerdere gedragingen toe te voegen. SpeelGoedSamen gaat dan ook over het ontdekken van de positieve kanten van elkaars gedrag. Kortom: het idee ontstond eigenlijk vanuit een schoolopdracht.

Gerarda: Het combineert een verhaal, verdeeld in hoofdstukken, met vragen. Kun je in het kort uitleggen waar het verhaal over gaat?

Erienne: Het gaat over het speelgoed van de 9-jarige Thijs. Hij vindt dat hij te oud is geworden om ermee te spelen en daarom ligt het speelgoed nu onder zijn bed. De speelgoedjes willen graag dat er weer met ze gespeeld wordt, dus verzinnen ze allemaal een plan om dat voor elkaar te krijgen. Omdat ze allemaal in karakter verschillen gaat dat niet heel soepel. Uiteindelijk komen ze erachter dat iedereen een kwaliteit heeft die ingezet kan worden om het gemeenschappelijke doel te bereiken.

Gerarda: En wat voegen de vragen toe? Hoe zijn die te gebruiken?

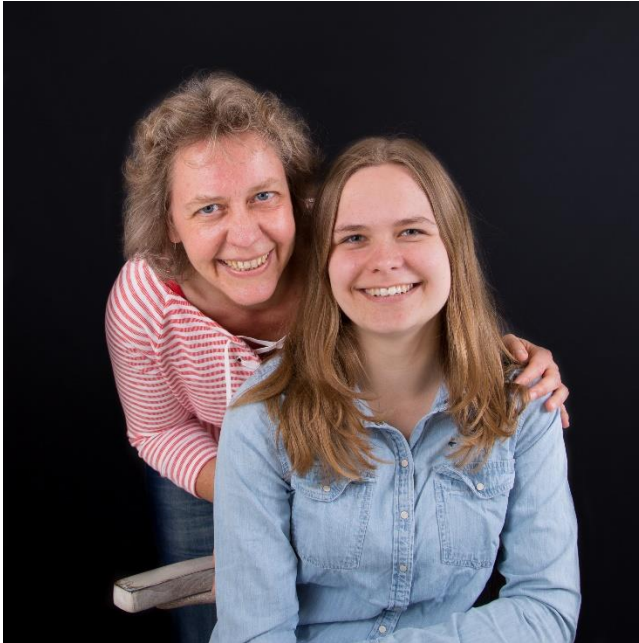
Erienne: De vragen dienen als verwerking van het verhaal. Ze zijn opgebouwd aan de hand van de Taxonomie van Bloom. De vragen beginnen dus “makkelijk” en worden steeds complexer. De eerste vragen doen puur een beroep op letterlijke inhoud herhalen, terwijl de laatste vragen een kind uitnodigen om een speelgoedje advies te geven vanuit hun eigen talenten. Door die verschillende kennisniveaus kun je binnen je groep makkelijk differentiëren en is SpeelGoedSamen ook geschikt voor plusklassen.

Erienne: Nu een vraag aan jou. Jij recenseert regelmatig boeken. Wat zou je over mijn boek in een recensie zeggen?

Gerarda: Je boek is op meerdere niveaus te gebruiken. Je kunt de verhaaltjes voorlezen, thuis of in de klas, kinderen vinden die erg leuk. Je kunt het boek gebruiken om kinderen uit te leggen wat hoogbegaafd of hooggevoelig zijn is. En stel dat een kind in de klas vertelt dat hij de diagnose ADHD heeft gekregen, dan kun je met behulp van dit boek uitleggen aan andere kinderen, of je eigen kind, wat dat precies inhoudt. En dan zijn er de vragen volgens de Bloom-indeling, maar daarover heb je zelf al verteld. Al met al is je boek praktisch bruikbaar en breed toepasbaar, zoals ik dat in een recensie zou zeggen. En de vormgeving is geweldig!

Erienne: Jij hebt inmiddels drie boeken geschreven over hoogsensitieve kinderen. Hoe kom jij aan ideeën voor je boeken?

Gerarda: Ik haal mijn ideeën uit het werk dat ik doe. Vanwege mijn werkzaamheden voor LiHSK (het



Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen) spreek ik veel ouders en leerkrachten over hooggevoeligheid en hoogbegaafdheid bij kinderen. Ik zie dan trends in hoe volwassenen denken over gevoeligheid, opvoeden, uitdaging bieden enzovoort, maar ook in hoe zij geneigd zijn te handelen richting kinderen en de gevolgen die dat heeft. Ik kan één ouder daarover uitleg geven, maar ik kan ook een boek erover schrijven zodat honderden of duizenden ouders kennis kunnen nemen van hoe iets werkt of wat de gevolgen zijn van iets doen of niet doen. Op dit moment zie ik bijvoorbeeld dat veel ouders het vooral leuk willen hebben voor hun kind en daarbij veel rekening houden – op een beschermende manier – met zijn of haar gevoeligheid. Ze vergeten echter dat

een kind – ieder kind, dus ook als het hooggevoelig is – een goede opvoeding nodig heeft om zich te kunnen redden in het leven. Mijn volgende boek zal daarover gaan: hoe doe je dat eigenlijk, opvoeden? En waarom is het zinvol?

OVER HOOGBEGAafd EN HOOGSENSITIEF ZIJN

Gerarda: In het nieuwe boek van Suzanne Buis 'Mijn hoogbegaafde puber' staat een bijdrage van jou. Je zegt daarin onder meer dat je hoogbegaafdheid volledig blokkeert als je je niet veilig en niet begrepen voelt. In wat voor situaties voel jij je niet begrepen?

Erienne: Het hangt vooral af van de mensen die ik om me heen heb. Eigenlijk voelt het bijna overal alsof mensen anders denken en anders in elkaar zitten. Het is dan letterlijk alsof ze op een andere golflengte ingetuned zijn en van daaruit proberen je te sturen. Ik voel dan constant een mismatch.

Gerarda: Dat herken ik bij je. Op de peuterspeelzaal gebeurde dat al, je was toen bijna drie.

Erienne: Daar heb ik inderdaad nog herinneringen aan. Op de basisschool gebeurde het ook, zelfs met begrip was ik geen hoogvlieger in de meeste vakken. Leerkrachten hadden daardoor twijfels over mijn begaafdheid, waardoor ik weer onbegrip ervoer. Door school heb ik veel geleerd over mezelf.

Gerarda: Je hebt meegewerkt aan mijn boek 'Wegwijs in hooggevoeligheid'. Je was toen veertien jaar en legde uit hoe het voor jou voelde om hoogsensitief te zijn. Ik heb veel reacties gehad van (vooral) moeders die aangaven hoe fijn en herkenbaar hun kind het vond om over jouw ervaringen te lezen. Hoe kijk jij nu (6 jaar later) hierop terug?

Erienne: Ik vind vooral dat ik in de tussentijd erg veranderd ben. Veel dingen die ik beschrijf voelde ik toen zo, maar nu niet meer. Het is fijn om te weten dat het boek met mijn toevoegingen anderen nog steeds veel biedt. Ik kijk er dus positief op terug, maar ik pak of lees het boek zelf niet meer.

Gerarda: Kun je een voorbeeld noemen van iets wat je toen wel voelde en nu niet meer? En hoe komt dat volgens jou?

Erienne: Een gedeelte uit het boek gaat over logeren bij mijn tante. Ik vond het toen, terwijl ik al veertien was, zó eng om een nacht van huis te zijn en bij een ander te slapen. Ik voelde me alleen en onveilig in een andere omgeving en had voor m'n gevoel mijn ouders nodig om te kunnen functioneren. Tegelijkertijd wilde ik graag naar mijn tante, omdat ik het leuk vond om bij haar te zijn en we altijd gezellige dingen deden. Inmiddels kan ik prima een nacht van huis zijn, ik woon doordeweeks zelfs op kamers. Dat ik dat nu wel durf is allereerst denk ik een kwestie van ouder

worden. Wat ook meegespeeld heeft is dat ik op mijn vijftiende twee weken in het ziekenhuis heb gelegen vanwege een blindedarmontsteking. Dat dwong me toen als het ware om zonder ouders van huis te zijn. Ik ben daar blij om, want het zou erg onpraktisch zijn als ik dat nog steeds eng zou vinden.

Erienne: Mijn beurt weer. Ik ben benieuwd hoe jij vind dat ik veranderd ben?

Gerarda: Je hebt ontdekt waar je goed in bent en daardoor ben je minder behoedzaam geworden, vind ik. Tijdens je derdejaars stage, op de School of Understanding, moest je jezelf laten zien. Ineens was je omringd door mensen die je begrepen en inspireerden maar ook uitdaagden om je kwaliteiten te vinden en te tonen. Het heeft een aantal maanden geduurd voor je dat durfde, en je het onderpresteren kon loslaten, maar toen dat was gelukt ging je ook als een speer. Je merkte hoeveel energie en voldoening je daarvan kreeg, waardoor je volgens mij geen behoefte meer had om afwachtend te zijn. En daaruit volgt mijn vraag:

Gerarda: Voel jij je meer hoogbegaafd of meer hoogsensitief?

Erienne: Dat ligt eraan waar ik ben. Op het moment dat ik me ergens veilig en prettig voel, vind ik mezelf meer hoogbegaafd. Mijn hoogsensitieve kant is dan tevreden en gaat als het ware in ruststand. Dat geeft mijn hoogbegaafdheid de ruimte om zich te laten zien. Ben ik echter in een nieuwe situatie, hoe uitdagend en stimulerend ook, dan voel ik me meer hoogsensitief. Ik val dan het liefst zo min mogelijk op, totdat ik zeker weet dat ik mezelf kan laten zien. Doorgaans is het voor mijn gevoel trouwens 50/50.

Erienne: En jij? Jij bent het ook allebei, hoe ervaar jij dit?

Gerarda: Bij mij heeft het een andere dimensie, omdat ik als kind een bijna-doodervaring heb gehad. Dat dringt zich al jaren sterk op aan mij, dus ik moet daar iets mee. Ik ervaar mijzelf dan ook vooral als iemand na-een-BDE. Gevolgen of kenmerken daarvan zijn dat ik hoogbegaafd ben en hoogsensitief, maar daar red ik mij inmiddels wel mee. Andere gevolgen, zoals diep in mensen kunnen schouwen en heftige stromingen of uitbarstingen van energie hebben, vind ik veel lastiger om mee om te gaan en daarom ben ik daar ook meer mee bezig. Verder moet ik zeggen dat ik me vooral herken in de beschrijving van hoogsensitiviteit zoals Elaine Aron die geeft. Tot zo'n zes of zeven jaar geleden werd die opvatting in Nederland gevolgd, maar dat is veranderd. Nederland heeft in mijn ogen een soort eigen interpretatie gecreëerd van wat hoogsensitief zijn is, met een sterke nadruk op overprikkeling. De last die je daarvan hebt en trucjes om er dan vervolgens 'mee te leren omgaan', zonder erover na te denken of je misschien wat minder gejaagd moet gaan leven. Het gaat vooral over extravert gedrag, snel geïrriteerd zijn en prikkels opzoeken. Ik herken mij daar niet in en het is ook niet het type gedrag dat Aron destijds onder de aandacht heeft willen brengen. Dus wat mij betreft, als ik afga op de huidige zienswijze van hoogsensitiviteit in Nederland, ben ik niet hoogsensitief.

Erienne: Met dat laatste ben ik het helemaal eens. Ik herken mezelf ook niet in die visies.

Gerarda: Wat is voor jou het meest kenmerkend als je zowel hoogbegaafd als hoogsensitief bent?

Erienne: Dat je altijd een soort tweestrijd in jezelf hebt. Je hoogbegaafde kant wil uitdaging en nieuwe dingen, je hoogsensitieve kant wil veiligheid en niet opvallen. Er is dus vrijwel altijd één kant ontevreden. Neem het feit dat ik een boek uitgeef. Mijn hoogbegaafde kant vindt dat geweldig en wil het resultaat het liefst aan iedereen laten zien. Mijn hoogsensitieve kant is vooral bezig met dat er negatieve reacties kunnen komen of dat niemand het boek wil hebben. Natuurlijk kan ieder mens, ongeacht of hij hoogsensitief is, last hebben van dergelijke gedachten. Ik denk alleen dat het bij mensen die hoogbegaafd én hoogsensitief zijn extremer is, explicieter aanwezig en dat het een duidelijker rol speelt in de keuzes die je maakt.

Dit artikel verscheen eerder in het magazine gifted@248.

© 2018 , Gerarda en Erienne van der Veen. Op dit artikel berust auteursrecht.