

# Gevoelig hoogbegaafd en je omgeving

*Niet alle kinderen die hooggevoelig zijn, zijn hoogbegaafd. Maar andersom zou wel eens kunnen kloppen. Twijfels en worstelingen van hoogbegaafde kinderen ontstaan niet alleen vanuit een hoog IQ maar ook vanuit hun gevoeligheid, vanuit een verhoogd bewustzijn. Hoogbegaafde kinderen nemen namelijk meer waar.*

Omdat je meer waar neemt als hoogbegaafde, moet er ook meer verwerkt worden, moet er meer zijn plekje krijgen. Hier is vertrouwen en zelfreflectie voor nodig. Wanneer een hoogbegaafd kind zichzelf beter leert begrijpen, krijgt hij of zij meer grip op het leven. Daarom ligt wat Rineke Derksen betreft de nadruk van begeleiding op het welzijn, zodat er een stabiel en gelukkig leven geleid kan gaan worden ondanks en dankzij hoogbegaafdheid.

Rineke Derksen schreef het boek *Gevoelig Hoogbegaafd*, ISBN 9789079603268. In het boek beschrijft Rineke veel praktijkverhalen die inzicht geven hoe je een hooggevoelig en hoogbegaafd kind het beste kunt begeleiden. De verhalen worden ondersteund met kennis van onderzoekers op het gebied van hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit. In het boek worden vijf soorten van hoogbegaafdheid bij kinderen beschreven, respectievelijk: psychomotorisch



gevoelig, zintuiglijk gevoelig, intellectueel gevoelig, beeldend gevoelig en emotioneel gevoelig. Het boek is een makkelijk te lezen informatief boek. De informatie is niet altijd even vernieuwend, maar was voor ons nieuw in combinatie met hoogbegaafdheid. Zeker door de overzichtelijke indeling in de vijf soorten vielen er voor onszelf heel wat puzzelstukjes op hun plek.

Zelf kregen we eerst met hooggevoeligheid van onze kinderen te maken en pas veel later met hoogbegaafdheid. Wanneer je kinderen hooggevoelig zijn, reageren ze anders op prikkels dan kinderen die niet

hooggevoelig zijn. De energie van de omgeving en van de mensen om hen heen kan heel overweldigend zijn. Op school of op het kinderdagverblijf kunnen kinderen last hebben van de emoties van de juf of leidster, maar ook van andere kinderen. Sommige kinderen zijn gevoelig voor de omgeving zelf.

Onze oudste, Kilian, was een huilbaby. Hij sliep nauwelijks, en als hij wakker werd dan krijste hij als een speenvarken. Hij had ook lichamelijke klachten, zoals benauwdheid en vaak infecties aan de oren en de longen. Hij is zowel door reguliere specialisten als door



verschillende alternatieve therapeuten onderzocht. Vaak sloeg een therapie even aan maar het effect was na 1 of 2 nachten alweer verdwenen. Een chiropractor kon uiteindelijk vertellen dat hij last had van een hoge elektromagnetische belasting, waardoor hij therapie resistent was geworden. Zo'n belasting bouw je op, wanneer je gevoelig bent voor omgevingsbelasting, zoals belaste aardstralen, maar ook de draadloze huistelefoon, babyfoon en WiFi. Hij raadde aan om hier iets mee te doen, anders zou elke therapie zijn als water naar de zee dragen. En toen we dat deden, veranderde Kilian helemaal. Hij werd direct meer ontspannen,

I have never  
let my  
schooling  
interfere  
with my  
education

~Mark Twain

ging duidelijk slaap inhalen, werd niet meer zo angstig en krijsend wakker en het effect van therapie (zowel regulier als alternatief) hield veel langer aan.

Pas veel later blijkt Kilian (zeer) hoogbegaafd en door dit boek van Rineke Derksen beseffen we dat zijn hooggevoeligheid hier een onderdeel van is. We gebruiken nog steeds ondersteunende producten (op dit moment Energy Eggs en Energy Angels), zodat hij veel minder energie verliest aan de vele indrukken en de voor hem belastende energie van mensen en omgeving. Net als Rineke Derksen vinden wij het welzijn van Kilian erg belangrijk. Deze ondersteunende producten helpen hem daar net zo bij als verrijkende en verdiepende lesstof.

Wil je meer informatie, surf dan naar <http://www.cho-producten.com/energy-eggs> of [https://www.energizyourlife.org/shop\\_home.php](https://www.energizyourlife.org/shop_home.php).