

Hoogbegaafde puber zijn

Van overlevingsstrategie naar voelen?

De coronatijd met de lockdown vraagt momenteel veel van pubers. Ze hebben het extra zwaar te verduren omdat sociale contacten heel belangrijk zijn voor de ontwikkeling van hun identiteit en het juist deze contacten zijn die ze momenteel moeten ontberen. De puberteit is een fase om dingen uit te proberen, grenzen te verleggen, te ontdekken en ervaringen op te doen. Een fase van uitgaan, ontmoeten en plezier maken.

door Margriet Schouten

Het sociale aspect waar je normaal gesproken op school mee te maken krijgt, is door de coronacrisis weggevallen. Jongeren zitten veelal hele dagen thuis achter hun laptop, komen relatief maar weinig bui-

ten, hebben minimaal vertier en sporten ook niet veel. Onder normale omstandigheden is het voor het puberbrein al lastig om zich aan regels en verboden te houden en discipline op te brengen om de les van de docent serieus te volgen. Als je dan ook nog eens hoogbegaafd bent, kan deze tijd extra zwaar vallen en de levenslust verminderen.

Hoogbegaafden denken diepzinnig, kijken op een andere manier naar de wereld en willen antwoorden op vragen over bijvoorbeeld de essentie van het leven. Ze proberen te begrijpen wat er in de wereld gebeurt, maar het frustreert hen dat veel van hun vragen niet naar tevredenheid kunnen worden beantwoord. Hoogbegaafde pubers die ook nog eens hooggevoelig zijn, voelen haarscherp aan dat er spanning heerst in de wereld. Het lijkt wel of de wereld wordt overheerst door angst. Het is de vraag hoe je in zo'n situatie het beste kunt omgaan met je eigen angsten, spanningen en onverwerkte emoties.



in deze coronatijd

In de praktijk ervaar ik dat door de lockdown oude, diep weggestopte emoties/trauma's zichtbaar en uitvergroot worden; getriggerd door alle onzekerheid, spanning en angst die nu om ons heen is. Als je vóór deze tijd al niet lekker in je vel zat, kunnen deze negatieve emoties op zo'n moment versterkt worden en zijn ze haast niet meer te onderdrukken. Het lukt niet meer om die ballon met negatieve emoties steeds maar onder water te houden. De overlevingsstrategieën zoals vluchten of vermijden, die ingezet worden om diep weggestopte angst niet te hoeven voelen, werken niet meer. We zijn er als mensen goed in om onverwerkte emoties,

Luister.
Naar het fluisteren
van je lijf.
Zodat het niet
hoeft te schreeuwen.

trauma's en nare gevoelens weg te stoppen, omdat we vanuit onze overlevingsstrategie van vóór de lockdown veel keuzes hadden om het onplezierige gevoel niet te hoeven voelen: contact met vrienden, drinken, blowen, sporten, feesten etc. Doordat in de huidige situatie veel afleiding niet kan worden ingezet, komt het onplezierige gevoel naar boven en wordt het zelfs groter.

(Hoogbegaafde) pubers worden dus echt uitgedaagd om met al deze problemen om te gaan. Dat dit voor veel (hoogbegaafde) pubers moeilijk is, beschrijf ik in onderstaande casus. Het gaat over een hoogbegaafd meisje van net vijftien dat zich bij mij bij de praktijk aanmeldt omdat ze niet lekker in haar vel zit. Ik beschrijf hoe er met het inzetten van een combinatie van therapie en haptonomie een proces in gang wordt gezet

om van overleven naar voelen te komen, waarmee de bewustwording van jezelf wordt vergroot. Haptonomie legt de verbinding tussen emoties en lichamelijke gevoelens door middel van aanraking en ervaringsgerichte oefeningen. Je leert beter te luisteren naar wat je zelf voelt en je niet zomaar te laten leiden door gedachten, aannames of verwachtingen van buitenaf.

Casus: Liz (15) voelt zich somber

Liz meldt zich samen met haar ouders aan bij de praktijk. Ze vertelt dat ze de laatste drie maanden niet lekker in haar vel zit; ze slaapt slechter en ze merkt dat ze niet meer gemotiveerd is om haar schoolwerk te doen. De schoolresultaten verslechteren, maar volgens haar moet het schoolwerk haar makkelijk lukken. Het frustreert haar enorm dat dit niet lukt. Ze vindt het thuisonderwijs aan de ene kant fijn (minder prikkels), maar aan de andere kant mist ze haar vriendinnen. Als er dan toch een vriendin wil langskomen, merkt ze dat ze dat liever niet wil. Ze constateert dat ze zich terugtrekt, niets doet en veel op haar bed ligt. Niet weten wat ze wil leidt tot onzekerheid en onrust. Haar ouders zien ook dat er veel onrust bij haar bestaat. Ze zien tevens wat kenmerken van een beginnende depressie en willen graag dat Liz haar hart kan luchten bij iemand. Ze geven aan dat het lijkt of door de eerste lockdown de zware, onplezierige gevoelens alleen maar zijn toegenomen.

Liz is het oudste kind en heeft een broertje van twaalf jaar. Op de basisschool is Liz getest met een IQ van 138. Haar broertje is ook slim. Beiden zitten op het tweetalig gymnasium. De ouders werken allebei fulltime, maar vertellen dat het thuis gezellig is en dat ze elke avond met elkaar eten. Door de maatregelen rond corona werken beide ouders wel thuis.

Met Liz stellen we de volgende leerdoelen op:

- Ik wil me weer fijner voelen, ik wil weer zin hebben in school en ik wil weer plezier in mijn leven.
- Ik wil goed contact (be)houden met vriendinnen.
- Ik wil beter begrijpen hoe ik als mens in elkaar zit en hoe het een en ander bij mij werkt als het gaat om gedachten, gevoelens en gedrag, zodat ik dit meer kan (bij)sturen.

In de eerste sessies leg ik aan Liz uit wat er in je binnenwereld gebeurt als je emoties lang wegstopt.

Ik laat haar door middel van een simpele tekening zien hoe de mens door te overleven nare gevoelens kan wegstoppen, zodat het nare gevoel niet wordt ervaren.

Dit kun je bereiken door als het ware 'in je hoofd te gaan zitten', alles wat misschien niet goed voelt weg

een paar vriendinnen die het ook moeilijk hebben en die kan ze heel goed helpen, want zoals ze zegt: 'Ik kan goed luisteren.' Ik laat een stilte vallen en vraag haar dan: 'Hoe goed luister jij naar jezelf? Hoe goed zorg jij voor jezelf? Hoe eerlijk ben jij naar de ander in hoe jij je voelt?' Ze wordt stil en het lijkt alsof ze geraakt wordt. Ik voel verdriet, maar ze slikt dit meteen weg en zegt dat ze dat waarschijnlijk niet goed doet, want anders zat ze hier niet.



te redeneren of te verzachten door te denken: ach, het valt wel mee. Ik bespreek de diverse copingstijlen die je vaak van kinds af aan leert gebruiken. Liz begrijpt goed wat ik bedoel en zegt dat ze eigenlijk nooit goed naar zichzelf kijkt en aan zichzelf vraagt hoe ze zich voelt. Als ze zich niet fijn voelt, zoals nu, weet ze dat gevoel goed te verbergen. Ze onderdrukt het nare gevoel door iets te gaan doen, zoals hard leren, chillen met vriendinnen of netflixen. De buitenwereld heeft vaak niet in de gaten hoe Liz zich diep van binnen voelt, omdat ze altijd zegt dat het goed met haar gaat. Ze realiseert zich dat ze vaak over haar eigen grenzen heen gaat (ze doet dingen die ze eigenlijk niet wil doen), dat ze zich vaak alleen voelt en dat ze alles perfect wil doen. Ze heeft

We constateren dat ze helemaal niet lekker in haar vel zit en dat ze niet blij is over hoe het met haar gaat. Het zou zomaar kunnen dat ze niet goed naar haar eigen behoeften luistert en daardoor ook haar eigen grenzen niet goed neerzet. Haar lichaam heeft misschien al heel hard gefluisterd dat Liz er beter voor moet zorgen, maar kennelijk moet het lichaam eerst schreeuwen voordat het echt wordt gehoord.

We vullen de sessies aan met haptonomie, omdat deze manier van werken kan helpen om Liz meer in contact te brengen met haar lichaam, zodat ze zich meer bewust wordt van haar gevoel.

De leerdoelen vullen we aan met:

- Meer regie over eigen gevoelens krijgen.
- Gevoelens van een ander bij de ander laten.
- Op tijd leren begrenzen.

In de sessies die volgen, maken we goede vorderingen. We kijken wat het voor Liz betekent dat ze zo gevoelig is, wat inhoudt dat ze veel emoties van anderen overneemt en denkt dat die bij haar horen. Ze tekent zichzelf met een grote rugzak op haar rug en samen onderzoeken we wat er allemaal in die rugzak zou kunnen zitten waardoor ze zich niet fijn voelt. Ze komt tot een aantal mooie inzichten.

In haar onzichtbare rugzak zitten soms emoties of gedachten die ze (vaak onbewust) heeft overgenomen van bijvoorbeeld vriendinnen, omdat ze graag voor een ander wil zorgen. Ze leert dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn eigen (nare) gevoel en dat diegene dat zelf moet oplossen. Liz hoeft alleen maar goed voor zichzelf te zorgen. Hierdoor wordt ze zich bewust van de nare gevoelens die ze zelf voelt of wegstopt. Zo heeft ze bijvoorbeeld nare traumatische ervaringen (op het gebied van grensoverschrijdend gedrag) weggestopt. Ze heeft toen veel angst ervaren en heeft hier nooit met iemand over gesproken. Deze angst is opnieuw getriggerd doordat ze overal angst om zich heen voelt. We besteden aandacht aan deze oude angst door er contact mee te maken, hem te voelen en ermee in gesprek te gaan. Ze voelt nu goed waar deze angst is weggestopt: in haar buik en in haar hoofd. Ze merkt dat na het aankijken van de angst de nare gedachten die verhinderen dat ze goed kan inslapen, minder worden.

Door bepaalde oefeningen in te zetten leert Liz hoe ze dichterbij zichzelf kan blijven. Een bewuste ademhaling en stevig staan kunnen daar ook een positieve invloed op uitoefenen. We doen een systemische opstelling met het teruggeven van een zware last die niet bij haar hoort. Dit geeft Liz opluchting en ruimte om anders in contact te treden met anderen.

Liz leert ook inzien hoe ze de neiging heeft om zich af te sluiten als het gaat om dingen waar ze zich rot over voelt en waar ze mee zit. Ze ontdekt dat het kan helpen om anderen in vertrouwen te nemen en met hen dingen te delen die in haar omgaan. Hierdoor krijgt ze meer regie over haar eigen gevoelens en blijven ze niet als een donkere wolk in haar binnenste hangen.

Liz onderzoekt haar gedachten en ze ziet in dat het heel belangrijk is dat als ze negatief over zichzelf denkt, ze zich dan niet beter gaat voelen. Ze ziet dat haar perfectionisme het zwaarder maakt voor haar. Liz leert hoe ze (bij aanraking) in contact kan blijven met zich-

zelf en van daaruit het contact met de ander kan aangaan. Hierdoor blijft ze bij zichzelf en kan ze haar eigen gevoelens voelen. Ook als dit spanning geeft. Het helpt haar om de regie te behouden en op tijd haar grenzen aan te kunnen geven.

In de laatste sessie vertelt Liz dat ze lekker in haar vel zit. Ze heeft vertrouwen in zichzelf, bepaalt zelf wanneer ze vriendinnen wil zien en heeft weer zin in school. Ze is blij en trots op haar eigen veerkracht en zegt: 'Ik weet nu veel beter wie ik ben. Ik mag voelen en luisteren naar mijn lichaam.'

Nawoord

Veel jongeren zijn nog niet zo goed in contact met zichzelf; je lichaam voelen en ervaren wat er binnen in jezelf gebeurt in verbinding met de ander is vaak nog in ontwikkeling. Ik merk in de praktijk dat als je de jongeren hiervan bewust kunt maken en hun ook leert om eigen weggestopte ervaringen en emoties aan te kijken, ze veel meer in contact komen met zichzelf. Vooral bij hoogbegaafde en gevoelige pubers zie je dat deze combinatie van interventies (haptonomie en therapie) hen uitdaagt om de wereld ook op een andere manier te ontdekken. Voelen en luisteren naar je lichaam in samenwerking met je denken is een fantastische manier om al je kwaliteiten optimaal te kunnen inzetten.

De toename van de problemen die jongeren momenteel hebben als gevolg van de lockdown en die ik ook dagelijks in mijn praktijk ervaar, wordt duidelijk verwoord in de *NRC* van zaterdag 23 januari. In het artikel 'De prijs die kinderen betalen voor de lockdown' wordt omschreven dat door de lockdown het hele steunsysteem van sportclubjes en een lieve juf voor (mentaal kwetsbare) kinderen en jongeren is wegge gevallen, met als gevolg dat het bij de crisisdiensten in de jeugdpsychiatrie veel drukker is dan voor de lockdown. ●



Margriet Schouten is integratief kinder- en jeugdtherapeute en heeft een kinder- en jeugdpraktijk in Driebergen (kinderpraktijk-margriet.nl).

Ze geeft therapie en coaching voor kinderen, pubers, jongvolwassenen en ouders, is EMDR-therapeute en begeleidt kinderen die hooggevoelig, hoogbegaafd en vaak beelddenkers zijn. Daarnaast is zij ervaren in systemisch werken door middel van systemische oudergesprekken en familieopstellingen met gezinnen.