

VOORWOORD

KIND VAN EEN BIJZONDERE GENERATIE

In mijn jeugd was ik een dromerig meisje, verlegen en met veel fantasie. Hierdoor kon ik maar moeilijk aansluiting vinden bij de groep van leeftijdsgenoten en had ik weinig vriendjes en vriendinnetjes. Ik was een gevoelig en bang kind. Altijd bang om alleen thuis te blijven, bang voor spoken, 'die er niet waren' volgens mijn ouders. Maar voor mij waren die heel reëel: ik voelde ze en kon ze soms zelfs zien. Een angst die anders was als er iemand uit mijn nabije omgeving gestorven was. Op de een of andere manier voelde ik dan de nabijheid van mijn overleden grootouder, tante of neef en trilde mijn lichaam mee op de lichtere vibratie van hun onstoffelijke uitstraling. Het was alsof mijn lichaam deze vibratie herkende en mij een geruststellend gevoel gaf alsof het wilde zeggen: het is goed zo.

Ik voelde me vaak eenzaam en onzeker en dacht dat het aan mij lag dat niemand me leuk vond. Ik zocht altijd het diepere weten van iets en stelde vragen zoals: 'Als ik mijn hand zie, ziet een ander die dan hetzelfde?' Een vraag waar mijn omgeving dus echt niet op wist te antwoorden, waardoor mijn ouders wel eens verzuchtten: 'Van wie is dat kind toch?' Heel frustrerend als je omgeving je niet begrijpt en je ook niet uit kunt leggen hoe het dan voor jou in elkaar steekt. Men vond mij maar een raar kind, dat niet met beide benen op de grond stond en letterlijk op een voor hen andere golf-lengte zat.

Ik groeide op en ook mijn gevoeligheid groeide mee. Ik voelde gemoedstoestanden van een ander, en maakte door wat zij doormaakten. Ook van dieren kon ik soms vertellen of ze ziek waren en voorspellen of ze dood zouden gaan. Ik zag als we bij kennissen of vrienden op bezoek waren flitsen van andere levens, waarin mensen op een slagveld stonden of opgehangen werden. Te veel fantasie of werkelijkheid? Ik onthield mijn dromen vaak tot

in detail alsof het verhalen uit een boek waren. Ik dacht in beelden en gevoelens.

De schoolperiode was voor mij moeilijk. Niet alleen omdat ik gepest werd maar ook omdat leren voor mij moeilijk was. Ik was onder andere slecht in de Nederlandse taal. Er werd aan dyslexie gedacht. Ik vond het moeilijk om stil te zitten en kon me slecht concentreren. Ik was goed in afgeleid raken. Hadden ze me toen getest dan was er mogelijk ADHD uitgekomen. De puberteit was niet veel beter. Op een gegeven moment besloot ik me voor mijn gevoeligheid af te sluiten om er maar bij te horen. Met als gevolg dat ik bleef zitten met frustrerende gevoelens en negatieve overtuigingen. Heel frustrerend voor een puber als je midden in een ontwikkeling zit, je gevoelens en gedachten alle kanten opvliegen en je overspoeld wordt met indrukken die niet van deze wereld lijken te zijn. En alles wat ik te horen kreeg was: 'Misschien gaat het wel over ...'

Toen ik ouder werd past ik me aan aan de meute. 'Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg' werd mijn motto. Een zware depressie en een burn-out waren het gevolg van niet-onderkende gevoelens en gedachten. Ik zocht een overlevingsstrategie en die vond ik in kalmerende middelen en later antidepressiva. Achteraf gezien heb ik me in die tijd nog nooit zo verloren gevoeld. Zo werd ik volwassenen in die voor mij 'vreemde'-mensenwereld, waarin ik me niet begrepen voelde en als buitenbeentje in de samenleving stond. En toch wist ik dat ik niet zomaar op deze wereld gekomen was en dat er voor mij een taak te vervullen was.

Door veel zelfonderzoek en scholingen te volgen die zowel bij de reguliere als de additieve hulpverlening aansloten, heb ik van mijn (hoog)sensitiviteit en mijn paranormale begaafdheid mijn werk kunnen maken. In 2008 werd ik gevraagd om twee seizoenen mijn medewerking te verlenen aan het RTL-programma *Het Zesde zintuig: Plaats Delict*, waaraan ik met gelijkgestemden heb mogen samenwerken. Hieraan meedoen zag ik als een erkenning van mezelf en als teken van een ontwikkeling die niet stilstaat. Maar ik heb vooral meegegaan vanwege de nabestaanden, om emoties en gedachten enigszins zichtbaar te maken voor degenen die het onstoffelijke niet kunnen waarmaken. Het was een heel avontuur en ik heb het met veel plezier gedaan.

In het dagelijks leven ben ik niet alleen medium en moeder van nu alweer twee jongvolwassenen uit deze nieuwwetijdsgeneratie, maar ook NLP- en

hypnotherapeute, shiatsu-therapeute, kinder- en jeugdtherapeute, weerbaarheids- en MindfulKids-trainster. Samen met mijn echtgenoot, die ook therapeut is, hebben we een praktijk en opleidingsinstituut waar we kinderen van deze, voor sommigen vreemde, nieuwtijdsgeneratie begeleiden en hun ouders, opvoeders en hulpverleners ondersteunen. Het betekent een zoektocht en nieuwe ontwikkelingen op het gebied van opvoeden, waarbij we met zijn allen trachten samen te werken, zodat er meer begrip komt voor en meer grip op deze onderwerpen, die niet meer weg te denken zijn uit deze maatschappij. Hopelijk lukt het steeds beter het onverklaarbare, verklaarbaar te maken.

INLEIDING

Overgevoeligheid bij kinderen, we komen het steeds vaker tegen in de huidige maatschappij. Deze hooggevoelige en vaak paranormale kinderen reageren anders dan hun leeftijdsgenoten op de vele prikkels uit hun omgeving. Hooggevoelige kinderen en paranormaal begaafde kinderen hebben geen afwijking, syndroom of ziekte. Ze moeten ook niet als speciaal betiteld worden.

Het (hoog)gevoelige/paranormale kind behoort tot een generatie van sensitieve kinderen die we vaak niet kunnen plaatsen in de hedendaagse kaders van fysieke, emotionele en sociale ontwikkeling. We zien een groeiende vraag naar ondersteuning in deze hedendaagse problematiek. Er is behoefte om over hooggevoeligheid en paranormale begaafdheid meer kennis, inzicht en begrip te krijgen. Hoe verhouden deze zaken zich ten opzichte van de innerlijke belevingswereld van het kind en de interactie met zijn omgeving? Dit zijn onderwerpen die in de pedagogische wereld en reguliere gezondheidszorg nog niet in kaart zijn gebracht. Waarschijnlijk kunnen ze niet eens binnen een vast kader geplaatst worden, en dat maakt het weer moeilijk voor ouder, opvoeder, leerkracht of hulpverlener om passende ondersteuning en begeleiding te geven. Kaders maken situaties in de opvoeding inzichtelijk, maar zijn niet altijd noodzakelijk om een kind te ondersteunen in zijn huidige ontwikkeling of om te begrijpen wat het kind in deze zo snel groeiende maatschappij nodig heeft.

De doelstelling van dit boek is daarom om hooggevoeligheid, paranormale begaafdheid en de overprikkeling die ermee gepaard gaat inzichtelijk te maken. Een soort handleiding te zijn die de voor de omgeving totaal onbegrijpelijke gedragingen van deze kinderen toegankelijk en inzichtelijk maken. Waardoor jij als ouder, opvoeder of hulpverlener beter kunt omgaan met de diverse problemen die je tegenkomt. Ik geef zowel uitleg over ontwikkelingspsychologie als over de huidige problematiek van overprikkeling, (hoog)gevoeligheid en paranormale begaafdheid. Dit wordt aangevuld met

voorbeelden uit de praktijk, tips en oefeningen. Raadpleeg echter altijd eerst een arts en kijk dan wat een goede aanvulling zou kunnen zijn op de hulpvraag van het kind.

Een aantal jaren geleden was er nog niet zo veel bekend over prikkelgevoeligheid en (hoog)sensitiviteit, laat staan over paranormale begaafdheid. Er was in die tijd veel onbegrip met name vanuit de reguliere hulpverlening. Wanneer dokters en psychologen het niet wisten te verklaren of niet konden plaatsen binnen de reguliere kaders, werd het vaak maar afgedaan als 'het zit tussen de oren', 'neem maar een rustgevend tabletje', of in het ergste geval werd iemand op antidepressiva gezet. Ook nu is het vaak nog moeilijk om in de reguliere hulpverlening begrip te krijgen voor dit soort problematiek, dat speelt bij de hedendaagse generatie van gevoelige kinderen of gevoelige volwassenen. Want ook onder volwassenen zijn er velen die zich in hun jeugd verloren hebben gevoeld door hun gevoeligheid. We weten nog vrij weinig over het fenomeen hooggevoeligheid en paranormale begaafdheid. Het zijn onderwerpen waar nog niet duidelijk zicht op is, zij het dat er een verandering gaande is en we ons steeds meer gaan verdiepen in deze materie. We krijgen inzicht in hoe hooggevoeligheid en paranormale begaafdheid zich in de loop van de evolutie ontwikkeld hebben in het menselijke lichaam en hoe we hiermee om kunnen gaan. Ook binnen de thuissituatie en het schoolsysteem zijn nog heel veel vragen en weinig richtlijnen. Ouders, hulpverleners en leerkrachten zijn vaak nog van een andere generatie. Een generatie met andere normen en waarden, prestatie en gerichtheid dan die van de kinderen van deze generatie.

Maar ook dit boek blijft mensenwerk. Ik kan alleen vertellen hoe het voor mij is en wat ik tegenkom in de praktijk. Ieder kind, iedere volwassene is uniek. Haal dan ook uit het boek datgene waarvan jij denkt dat het je inzicht kan geven of wat je kunt toepassen. Ik hoop dat dit boek op vele vragen antwoorden zal geven en zeker ook vele vragen zal oproepen. Hopelijk wordt de lezer er niet alleen door geïnspireerd maar vooral ook gemotiveerd om zelfonderzoek te doen. Zelfonderzoek, opdat we een manier vinden om samen adequaat op de 'probleemstelling', zoals we dat nu nog zien, in kunnen spelen vanuit zowel een reguliere als complementaire invalshoek. En we gaan inzien dat de 'problematiek' rond deze nieuwtijdsgeneratie in feite een unieke ontwikkeling in de evolutie van de mens is.

HOOFDSTUK 1

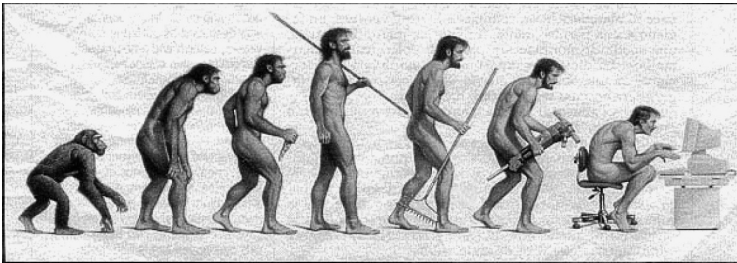
(HOOG)GEVOELIGHEID

EN PARANORMALE BEGAAFDHEID

IN HET LICHT VAN DE EVOLUTIE

Charles Darwin geeft in zijn evolutietheorie op natuurwetenschappelijke wijze een verklaring voor de evolutie van het leven op Aarde. Het beschrijft het proces waarbij erfelijke eigenschappen binnen een populatie van organismen veranderen in de loop van de generaties als gevolg van genetische variatie, voortplanting en natuurlijke selectie. En naar deze lichamelijke evolutie hebben we dan ook jaren onderzoek gedaan. Onze genen zijn de laatste vijftigduizend jaar niet veranderd, maar de epigenetica wel. Dat wil zeggen dat de omgevingsfactoren van de laatste generaties erg snel zijn veranderd. Hierdoor komen prikkels binnen waar onze genen (nog) geen antwoord op hebben, waardoor kinderen overprikkeld kunnen raken.

De mens is als een geavanceerde computer, die niet alleen aan de buitenkant, maar ook vanbinnen enorm veranderd is om de in de loop der tijd toenemende hoeveelheid prikkels te kunnen verwerken.



Evolutie van de mens

Je kunt dit proces heel duidelijk in de geschiedenis van de mens waarnemen. Het eerste wezen dat enige uiterlijke gelijkenis vertoonde met de moderne mens was nog niet zo geëvolueerd als nu. De aarde was letterlijk donkerder dan nu en zijn bewustzijn nog niet zo groot. Deze primate was meer gericht op hoe te overleven. De aard van de prikkels die hij binnenkreeg was dus van een heel andere resonantie dan nu. We hebben ons ontwikkeld vanuit een van de eerste primaten, de *Australopithecus*, die al niet meer in bomen maar op de uitgestrekte grasvlakten leefde, naar de *Homo habilis* (de handige mens), die de vaardigheid bezat om een gereedschap te kunnen maken, naar de *Homo erectus* (de rechtopstaande mens), van wie de hersenen al ongeveer een omvang hadden vergelijkbaar met het huidige mens brein, om van daaruit te evolueren naar de *Homo sapiens* (de verstandige mens), waartoe de moderne mens behoort. Gelijk opgaand met deze ontwikkelingen veranderde telkens ons hele energie- en lichaamssysteem, zoals aura, chakra's, organen, zintuigen, zenuwen en dus ook onze hersenen, om af te kunnen stemmen op de juiste resonantie.

Homo illuminatus

In deze opwaartse beweging staan we nu aan de vooravond van een nieuwe ontwikkeling. We gaan van *Homo sapiens* naar *Homo illuminatus*. De *Homo illuminatus* zal op het gebied van spiritualiteit en energetische trilling enorm groeien en blijft voorlopig nog wel een buitenbeentje in de samenleving. Hooggevoeligheid en paranormale begaafdheid zijn dus een uiting van ons organisme om te overleven in deze wereld die constant aan verandering onderhevig is. Factoren die van invloed zijn bij overprikkeling van kinderen:

- de maatschappij
- chaos thuis
- geopathische belasting
- familiepatronen en erfelijkheid

De maatschappij

Een groot probleem van deze tijd is dat we vierentwintig uur van de dag overspoeld worden met de frequenties en straling van onze mobieltjes, wireless-systemen, elektriciteitsmasten, computer, laptop en tv. Al deze

frequenties en straling beïnvloeden het (hoog)gevoelige kind veel meer dan het kind dat niet zo gevoelig is, zowel op lichamelijk als op psychisch vlak. Het medium televisie is allang niet meer weg te denken uit onze huiskamer, net zo min als mobieltje, computer of notebook. Vaak 's morgens aan het ontbijt staat de televisie al aan op de achtergrond. En zelfs midden in de nacht, als ons lichaam eigenlijk de behoefte heeft om bij te tanken van alle dagelijkse indrukken, kun je de televisie aanzetten en is er wel een of andere uitzending in de lucht. We leven in een 24/7-maatschappij met 24 uur lang prikkels. We worden overspoeld met real life tv, waarop gedragingen die zich tot voor kort alleen in de beslotenheid van het gezin en enkele intieme vrienden voordeden, nu voor iedereen zichtbaar zijn. In onze huidige maatschappij draait het om prestatie, snelheid en perfectie, wat een enorme druk geeft, niet alleen bij volwassenen maar ook bij kinderen. Er wordt voor ons gedacht, en alles is te vinden op internet. De huidige maatschappij is vaak zo gericht op perfectie dat de 'normale' dingen van het leven, zoals slaapproblematiek bij kinderen, boosheid en angsten, vaak als 'niet normaal' gezien worden. Een tv-programma laat ons dan zien hoe het wel zou moeten. Terwijl deze groeiproblematiek soms ook gewoon hoort bij de ontwikkeling van het kind, en waar vele generaties voor ons vanuit hun gevoel wisten hoe hiermee om te gaan. Maar we hebben weinig tijd meer om te luisteren naar ons gevoel, en de meesten van ons komen alleen nog in de spaarzame vakanties die we ons kunnen gunnen aan momenten van ontspanning toe.

Chaos thuis

Kinderen krijgen thuis steeds meer te maken met chaos door onstabiele huwelijken, drukke werkschema's en gebrek aan regelmaat. Door de vierentwintiguurseconomie is er niet altijd regelmaat in het dagelijkse ritme. Onze zintuigen draaien bovendien op volle toeren met alle indrukken en prikkels die we op een dag krijgen. De afgelopen jaren heeft een hele groep wetenschappers zich gestort op onderzoek naar de invloed van een chaotische omgeving op kinderen. Hieruit komt naar voren dat het bij menig kind concentratie- en taalontwikkelingsstoornissen veroorzaakt. Daarnaast blijken ook rommeligheid en gebrek aan organisatie invloed te hebben op de ontwikkeling van het kind. Het onderzoek volgde de kinderen in hun eerste drie levensjaren. Waarom heeft chaos zo'n nadelig effect op kinderen? Het blijkt kinderen op twee manieren te beïnvloeden. Ten eerste doordat kin-

deren te veel omgevingsprikkelers tegelijkertijd ervaren, die ze niet verwerkt krijgen. Ten tweede door de afwezigheid van voorspelbaarheid, wat de kinderen stress geeft. In de eeuwenoude Chinese leer Feng Shui wordt al rekening gehouden met de invloed van chaos in de omgeving op iemands gezondheid. Feng Shui is een methode die ervoor zorgt dat er een harmonieuze stroming van levenskracht in de omgeving wordt gebracht. Dit wordt gedaan door het plaatsen of verplaatsen van meubels in huis of bepaalde elementen toe te voegen die de energiestroom weer in evenwicht brengt.

Geopatische belasting

In vele oude culturen (onder andere China, Egypte, Rome) was reeds duizenden jaren geleden bekend dat aardmagnetisme zeer belangrijk is voor het welbevinden van de mens. Bij de bouw van huizen, kerken, kloosters en piramiden werd hiermee rekening gehouden. Het aardmagnetisch veld bestaat uit veldlijnen die in een bepaalde richting lopen. Op bepaalde plekken in de aardkorst veroorzaken ondergrondse waterstromen, scheuren, breuken of ertslagen elektromagnetische velden die belastend (schadelijk) zijn voor de gezondheid van mens, dier en plant. Men noemt dit geopatische belasting. Doordat het zenuwstelsel van deze generatie sensitieve kinderen zo gevoelig is, kunnen zij meer dan een ander hiervan last ondervinden. Overprikkeling van het zenuwstelsel door geopatische belasting kan lichamelijke klachten geven als slaapstoornissen, bedplassen, geïrriteerdheid of zelfs agressief gedrag. Ook het subtiele energieveld dat als eerste barrière fungeert tegen prikkels kan aangetast raken, waardoor kinderen energetisch leeglopen, onverklaarbare vermoeidheidsklachten krijgen of hoofdpijn en buikpijn.

Familiepatronen en erfelijkheid

De erfelijke aanleg van ieder mens is anders. Zo ook zijn levenshouding en stresstolerantieniveau. Familiepatronen worden ongemerkt doorgegeven en de levenshouding van het kind wordt er in grote mate door gevormd. Bijvoorbeeld de houding 'stel je niet aan, doorgaan' of een ander uiterste, jezelf wegcijferen. Geconditioneerde levenshoudingen hebben duidelijk hun weerslag op het lichaam. Daarom beperk ik me bij het behandelen ook niet alleen tot de kinderen. Erfelijke factoren en overtuigingen die wij van voorgaande generaties meekrijgen en weer doorgeven aan onze kin-

deren, spelen een wezenlijke rol in hoe het kind met bepaalde situaties zal omgaan. We zien bij deze generatie sensitieve kinderen dat zij energetisch zwaar erfelijk belast kunnen zijn vanuit achterliggende generaties. Bijvoorbeeld vanwege een opa of oma die in een concentratiekamp heeft gezeten, een verstoten familielid of andere ingrijpende gebeurtenissen die het evenwicht in de familielijn verstoord hebben. In sommige gevallen gaat dit tot wel zeven generaties terug. Door aan deze familiepatronen te werken krijgt de ouder ruimte en nieuw inzicht in de opvoeding, en kan er zo voor zorgen dat het kind niet in hetzelfde patroon blijft vastzitten en daarmee het lot van de familie niet hoeft te dragen.

OEFENING: ALLEDAAGSE PRIKKELS

Leeftijd: alle leeftijden

Doel: deze is bedoeld om kennis te maken met wat we dagelijks aan prikkels binnenkrijgen. Zorg dat de tv, laptop of telefoon uit staan. Gun jezelf een moment van totale ontspanning.

Zoek in je woonkamer je lievelingsplek op om te gaan zitten. Ieder van ons heeft wel een eigen plekje, bijvoorbeeld op de bank, waar je het liefste zit. Ga daar zitten.

Doe je ogen dicht, probeer je te ontspannen. Je hoeft even niets, alleen maar te zitten. Voel eens hoe je zit op deze door jouw gekozen plek. Voel hoe je rug de stoel of bankleuning raakt. Voel je één met de rugleuning en laat de rugleuning één worden met jou. Ga dan naar je zitvlak. Zak eens lekker uit op de plek die je gekozen hebt. Maak die plek helemaal van jou. Voel de hardheid of de zachtheid van het materiaal waar je op zit.

Stel al je zintuigen helemaal open en voel ook wat dit in je lichaam doet.

Neem alle gewaarwordingen in je op. Zet zelfs in gedachten je eigen naam op de stoel waar je nu op zit.

Open nu weer je ogen.

Sta op van de plek waar je gezeten hebt en zoek een andere plek waar je gaat zitten. Doe je ogen dicht en zet ook nu je innerlijke zintuigen open om te ervaren. Alleen maar ervaren. Zit deze plek net zo lekker als die waar je eerder zat,

jouw 'eigen' stoel?

Is er een gevoel dat bij je binnenkomt?

Is dit gevoel net zo prettig als dat op jouw eigen plek?

Open je ogen.