



Het vurige kind

Thuis en op school



Aan het woord is Vera Donkerbroek. In haar werk ziet zij dagelijks wat er gebeurt als een kind zich niet begrepen voelt – het vuur laait op of dooft juist uit.

Toen Vera in 2020 haar praktijk Veerkracht KinderTherapie oprichtte (nu Veerkracht Friesland geheten), merkte zij al snel dat veel van de kinderen die bij haar kwamen hooggevoelig waren. Bij een groot deel van hen ging die gevoeligheid bovendien samen met een sterke autonomie. Om deze combinatie beter te begrijpen en kinderen en hun ouders gericht te kunnen begeleiden, volgde zij in 2022 de opleiding Specialist Hooggevoelig & Sterke Wil bij Janneke van Olphen en Arienne Klijn. Sindsdien begeleidt Vera niet alleen ‘vurige kinderen’ – zoals zij hen zelf noemt – en hun ouders, maar weten ook steeds meer jongeren en volwassenen de weg naar haar praktijk te vinden.

Hooggevoelig en sterke wil

Een hooggevoelig persoon met een sterke wil is enerzijds gevoelig voor prikkels en anderzijds juist op zoek naar deze prikkels. Bij kinderen kan dit een flinke uitdaging zijn. Prikkel die door de hooggevoeligheid in het ‘emmertje’ druppelen, zijn vaak nog te reguleren. Maar wanneer een kind ook op zoek gaat naar actie en uitdaging, zal het emmertje veel sneller volstromen.

Dat moment is zichtbaar in driftig, clownesk, zuigend of juist afgehaakt gedrag. “Het gedrag lijkt het probleem, maar dat is het niet”, legt Vera uit. “Het is een signaal dat er iets speelt bij het kind en dat heeft altijd te maken met opgelopen spanning.”



Volgens Vera is het negatieve gedrag een schaduwkant van de eigenschap hooggevoelig en sterke wil. “Een kind wil hiermee onbewust duidelijk maken dat het jou nodig heeft”, zegt zij. “Er zit te veel spanning in het systeem en het kind wil weer tot rust komen bij jou.”

Machtsreactie

Volwassenen reageren in zulke situaties echter vaak zelf ook overprikkeld. Uit onmacht of vermoeidheid wordt dan geregeld macht ingezet om het kind duidelijk te maken dat de volwassene de baas is. “Maar juist bij deze kinderen werkt dat averechts”, benadrukt Vera. Doordat het kind al een hoge spanning ervaart, vergroot een machtsreactie de spanning verder. Het negatieve gedrag neemt dan juist toe en het kind raakt verder verwijderd van rust.



Vera benadrukt het belang van goed zorgen voor jezelf als volwassene. “Als je voldoende tijd neemt om zelf te verwerken en te ontladen, kun je met meer rust op een kind reageren. Uiteindelijk wil een kind alleen maar erkenning: zie je mij wel?” Daarnaast is het belangrijk dat er voldoende momenten zijn voor verwerking, zowel thuis als op school. In haar werk ziet Vera twee groepen hooggevoelige kinderen met een sterke wil.

De eerste groep lijkt op school de voorbeeldlerling. Deze kinderen lopen op hun tenen, leggen de lat hoog voor zichzelf, zijn behulpzaam en willen graag aardig gevonden worden. “Maar dit houden ze niet de hele dag vol”, zegt Vera. Eenmaal thuis, in de veilige omgeving, komt de opgebouwde spanning





Het gedrag zegt meer over spanning en afstemming dan over stoornissen



Vera Donkerbroek (47) is Integratief (Kinder-)Therapeut en specialist Hooggevoelig en Sterke Wil. Vanuit haar achtergrond als leerkracht ontwikkelde zij haar eigen training 'Het Vurige Kind in de Klas', waarmee zij schoolteams in het basisonderwijs herkenning, inzichten en handvatten geeft over 'vurige kinderen'. Op dit moment werkt zij aan haar eigen boek over vurige kinderen, bedoeld voor ouders en leerkrachten.

Vera groeide op op Terschelling, waar zij tot 2018 woonde. Na haar verhuizing naar de vaste wal, vestigde zij zich in Bitgummole, een klein dorp in het noorden van Friesland. Hier runt zij haar eigen praktijk aan huis. In haar werk kijkt Vera altijd naar het hele systeem rondom het kind. Naast therapie voor het kind zelf biedt zij ouderbegeleiding, doet zij klasobservaties en gaat zij in gesprek met leerkrachten over hoe zij een kind beter kunnen ondersteunen – thuis én op school. Ook zet zij EMDR-therapie in voor kinderen, jongeren en volwassenen.

veerkrachtfriesland.nl

eruit. Ouders begrijpen vaak niet waar dit gedrag vandaan komt. Het ene moment speelt een kind rustig, het volgende moment schreeuwt, slaat of schopt het kind om zich heen.

De tweede groep laat het vurige gedrag ook op school zien. Deze kinderen kunnen de overprikkeling – of juist onderprikkeling – niet inhouden. Ze maken veel geluid, kunnen moeilijk stilzitten, dagen anderen uit of luisteren slecht. “Soms krijgen deze kinderen onterecht een label”, legt Vera uit. “Terwijl het gedrag veel meer zegt over spanning en afstemming dan over stoornissen, zoals ADHD of autisme.”

Verwerkingsmomenten

Voor veel hooggevoelige kinderen is een schooldag intens. Vaak volgt de BSO nog en eenmaal thuis, moe en overprikkeld, komt alle spanning eruit. Daarom is het belangrijk dat niet alleen ouders zorgen voor ontlading bij het kind, maar dat ook op school ruimte wordt gemaakt voor verwerking. Bij (hoog)begaafde kinderen speelt vaak nog iets anders mee. Bij hen is het niet altijd overprikkeling, maar juist onderprikkeling die tot spanning leidt. “Wanneer een kind onvoldoende wordt uitgedaagd, haakt het af. Ook dat zie je terug in gedrag.”

Wat volwassenen kunnen doen

Om inzicht te krijgen in de spanningsopbouw werkt Vera met het stoplichtmodel, ontwikkeld door Janneke van Olphen. Dit model maakt zichtbaar hoe spanning oploopt, bij het kind én binnen het gezin. Allereerst ga je met elkaar in gesprek over hoe spanning

in het lichaam voelt. Dit vraagt om lichaamsbewustzijn – iets wat veel kinderen, en zeker hooggevoelige kinderen, erg lastig vinden.

Hoe voel je je als je helemaal ontspannen bent (groen) en hoe voelt dat in je lijf? Als de spanning begint op te lopen (oranje), wat verandert er dan? Hoe voelen je spieren, je ademhaling en je hartslag? Wat doet dit met je gedachten en waar voel je dit vooral in je lijf? Als ouders en kinderen dit samen leren herkennen, ontstaat ruimte om te kijken wat nodig is om weer terug te schakelen naar groen. Voor het ene kind is dit beweging, een ander kruipt liever met een boekje op de bank of gaat knutselen.

Wanneer deze signalen niet op tijd worden herkend, loopt het emmertje over (rood). De spanning is dan zo hoog dat het reptielenbrein het overneemt en het kind schiet in *fight, flight, freeze* of *fawn*. In deze fase heeft praten of uitleg geven geen zin. Het belangrijkste wat je als volwassene kunt doen, is zelf rustig blijven en het kind laten voelen dat je er voor hem of haar bent. Een zin als: ‘Jeetje, wat ben jij boos. Daar heb je vast een goede reden voor. Ik ben er voor je als je mij nodig hebt’, kan voldoende zijn. Soms is het ook genoeg om met je lichaamstaal te laten zien dat jij het kind opvangt.

“Uiteindelijk draait het om gezien worden – thuis én op school. Wanneer volwassenen samenwerken en bereid zijn te kijken naar wat er onder gedrag ligt, ontstaat ruimte voor rust, veerkracht en ontwikkeling bij het kind.”