

De kleine Lara dreef haar ouders tot wanhoop met haar driftbuien

‘Uit pure frustratie sloeg ze eerst mij en krabde daar na zichzelf’

Dat Lara (4), het oudste kind van Marit (36) en Jelmer (37), heel gevoelig bleek voor prikkels van buitenaf, leek een afdoende verklaring te zijn voor haar moeilijke gedrag. Maar als de woedeaanvallen uit de hand gaan lopen, schakelen de ouders toch een kindertherapeut in. Met een verrassende uitkomst. Tekst: Klasina van der Werf

Lara is altijd al een gevoelig meisje geweest. Ze was ons eerste kind dus wij dachten dat haar gedrag ‘normaal’ was. Overal hadden we wel een verklaring voor. Dat ze tijdens feestjes alleen maar bij ons op schoot wilde zitten, kwam gewoon omdat ze de kat uit de boom wilde kijken. Dat ze slecht tegen lawaai kon, kwam doordat ze de geluiden nog niet goed kon filteren. En dat ze in haar schulp kroop als iemand haar vermanend toesprak, lag aan het feit dat ze verlegen was.

Omdat wij als ouders allebei - parttime - werkten, ging ze twee keer per week naar de kinderopvang. Het afscheid was vaak een drama en eenmaal thuis was ze overstuur en moe van alle

indrukken die ze had opgedaan. “Ze zuigt alles als een spons in zich op, niets ontgaat haar”, zei de leidster van de kinderopvang.

Vlak voor Lara’s tweede verjaardag werd haar zusje Anna geboren. Achteraf gezien moet die periode voor Lara heel heftig zijn geweest. Al die kraamvisite over de vloer, een huilende baby, ouders die vermoeid waren, een zusje erbij...

Vanaf die tijd kreeg Lara voor het eerst last van driftbuien. Maar ook dat was makkelijk te verklaren: ze was net twee. En twee is nee.

Toch heb ik in dat jaar ook weleens gedacht dat ze ADHD zou kunnen hebben, omdat ze soms zo druk was. Maar ook hoogbegaafdheid of een vorm van autisme is me door het hoofd geschoten. In elk geval was er ‘iets’

met haar aan de hand, maar tot nu toe kon ik het niet plaatsen.

Totdat ik in een tijdschrift een artikel las over hoogsensitieve/hoooggevoelige kinderen. Dat was voor mij echt een eyeopener. Bij hoogsensitieve kinderen komen prikkels van buitenaf veel sterker binnen dan gemiddeld. Deze kinderen zijn vaak heel alert, ze lijken alles te zien en te horen en denken daar diep over na. De zintuigen geven zoveel indrukken door, dat het zenuwstelsel dit niet meer kan verwerken. Daardoor kan het kind helemaal niets meer hebben en voelt het zich zo vervelend dat het volledig overstuur raakt. Overprikkeling kan zich uiten in terugtrekken, druk gedrag of on-

troostbaar huilen of krijsen. Alles uit het artikel was herkenbaar. Het was voor mij meteen duidelijk: Lara is hooggevoelig. Een kindertherapeut bevestigde dit.

Voor mij was dit een opluchting. Nu ik wist wat er aan de hand was, konden we als ouders leren hoe we hiermee moesten omgaan. Ik ging me verdiepen in de wereld van hoogsensitiviteit en ontdekte dat ongeveer 15 tot 20 procent van de wereldbevolking hooggevoelig is. Vaak heeft een van de ouders er ook ‘last’ van. Opeens viel het kwartje: ook ik ben hoogsensitief. Ik herkende zoveel van mezelf in wat ik erover las. Het voordeel daarvan is dat ik Lara heel goed begrijp. En dat is juist zo belangrijk voor hooggevoelige kinderen, dat ze zich begrepen voelen. Tegelijkertijd moesten Jelmer en ik er als opvoeders voor waken dat haar gedrag niet altijd goed te praten viel. Want rond haar derde jaar kreeg Lara steeds vaker last van woedeaanvallen. Ze werd dan boos en schreeuwde alles bij elkaar. Dat gebeurde op momen-

ten dat ze overprikkeld was. We probeerden deze driftbuien te voorkomen door haar voldoende rust te bieden. Dat viel niet altijd mee, omdat ze zelf de prikkels juist graag opzoekt.

WOEDEAANVALLEN

Toen Lara drieënhalf was liepen de aanvallen steeds vaker uit de hand. Het ergste was dat haar kleine zusje van anderhalf het vaak moest ontgelden. Tijdens zo’n bui duwde of sloeg ze Anna. Op een gegeven moment ontdekte ze dat wij het meest heftig reageerden als ze haar zusje ging krabben. Tot bloedens toe. Ik kon veel hebben en had lang geduld, maar toen ik zag dat mijn kleine meisje door haar eigen zus zo werd toetgetakeld, lukte het niet meer om rustig te blijven. Ik werd kwaad, heel kwaad op Lara. Ik sleurde haar mee naar de gang en schreeuwde dat ze daar maar even tot rust moest komen. Ze moest weten dat ze echt te ver ging, door haar zusje zo te krabben. Maar Lara raakte alleen nog maar meer overstuur en uit pure frustratie sloeg ze eerst mij en krabde ze daarna zichzelf. Ze keek me daarbij aan op een manier die ik niet van haar

kende. Die starre, strakke, lege blik in haar ogen zal ik nooit vergeten. Na twintig lange minuten was de bui over en liet ze zich door mij troosten. Ze kwam weer bij zinnen. Haar stem was nog hees van het krijsen, maar verder herkende ik ‘de echte’ Lara weer.

Dit ritueel herhaalde zich meerdere keren per week. Ik weet nog goed dat we na zo’n bui een keer met z’n drieën op de bank hebben zitten huilen. Lara, Anna en ik.

SLOPEND

Tijdens onze vakantie vorig jaar juni ging het een paar weken goed. We waren allemaal ontspannen en er was genoeg afleiding voor Lara op de camping. Zou het nu echt weer beter gaan? Jelmer en ik hadden goede hoop.

Maar in de zomer die volgde ging het helemaal mis. Vaak werd ze ‘s ochtends al krijsend wakker en wisten wij genoeg. Ik heb lang gehoopt dat het ‘slechts’ een fase zou zijn. Dat de buien vanzelf weer over zouden gaan. Maar het werd alleen maar erger. Ik werd er gestrest van, keek er enorm tegenop om een dag alleen met de kinderen thuis te zijn en durfde de twee zusjes absoluut niet alleen te laten. Soms voelde ik de driftbuien wel aankomen, als Lara moe was of als ze haar zin niet kreeg. Maar andere keren haalde ze ►

zomaar vanuit het niets naar haar zusje uit. Eén keer was ik in de bijkeuken snel de was aan het ophangen, toen ik Anna hoorde gillen. Ik kwam boven en zag dat Lara haar heel hard in haar wang kneep, ze liet niet los. Zelfs niet toen ik de meisjes uit elkaar probeerde te trekken. Op dat moment wist ik niet wat ik eerst moest doen: Lara straffen, of Anna troosten.

Het was een slopende periode. Niet alleen vanwege de stress, maar ook door slaapgebrek. Zowel Lara als Anna was 's ochtends altijd heel vroeg wakker. Meestal om half zes, als we geluk hadden werd het zes uur. Maar in alle gevallen werden ze allebei huilend wakker, of krijsend. Ook Lara zag er vermoeid uit, oververmoeid. Als ik nu foto's terugkijk uit die tijd, dan zie ik dat nog beter. Ze wilde 's middags geen middagdutje meer doen, maar dat had ze eigenlijk wel nodig. Aan het eind van de dag was ze soms uitgeput. Met nog meer woedeaanvallen tot gevolg.

Ook mijn man kon er niet meer tegen. "Als ze zo'n bui heeft, vind ik haar even niet meer leuk", zei hij. Hij vond het heel erg om dit toe te geven. Lara en Jelmer zijn twee handen op één buik. Vanaf het eerste moment klikte het tussen die twee. Ze hebben dezelfde humor en kunnen lachen om de domste grapjes. Grapjes die alleen zij tweeën snappen.

HULP

Lara vertelde mij 's avonds op bed wel eens dat ze Anna eigenlijk geen pijn wilde doen. Ze had er op een gegeven moment zelfs een trucje voor bedacht: "Als ik in mijn hoofd voel dat ik Anna pijn moet doen, dan ga ik snel weg." Dat was voor ons een teken dat ze het niet wilde, maar als ze zo'n bui had was ze zichzelf niet meer. Dan was ze niet voor rede vatbaar en wij konden

als ouders dan ook echt niet tot haar doordringen.

Net toen we het gevoel hadden dat we in een vicieuze cirkel zaten, had ik voor mijn werk toevallig een gesprek met een kindervertherapeut. Zij vertelde me dat tegenwoordig steeds meer kinderen last hebben van hooggevoeligheid, omdat ze ook steeds meer prikkels binnenkrijgen. Vooral op jonge leeftijd is dat lastig. Door al die prikkels worden zoveel emoties opgeroepen, dat ze niet weten wat ze ermee moeten. Ik had meteen een goed gevoel bij deze kindervertherapeut.

Ons verstand zei dat het **niet waar kon zijn** maar voor ons gevoel móest het wel kloppen'

"Misschien kan zij Lara helpen haar aanvallen beter onder controle te houden. En hopelijk kan ze ons leren hoe wij hier mee om moeten gaan", zei ik later tegen Jelmer.

Hij was het ermee eens. We waren inmiddels behoorlijk wanhopig en omdat Lara bijna naar school moest, zagen wij de bui al hangen: nog meer prikkels. Bovendien plaste ze de laatste tijd weer vaker in haar broek en ze luisterde niet goed naar ons. Ze bleef tijdens het eten niet aan tafel zitten, wilde 's ochtends haar kleren niet aan en weigerde naar binnen te komen als ze buiten had gespeeld. Alles was een strijd. Daarom besloten wij de hulp van deze kindervertherapeut in te schakelen, die vlakbij ons in de buurt haar praktijk had. Van haar wilden we graag advies over hoe we met dit moeilijke gedrag van onze dochter om moesten gaan.

Wat doen we verkeerd, dachten we. Lara was onze oudste, dus misschien

lag het wel aan onze manier van opvoeden. Toch merkten we wel dat Anna een stuk makkelijker was. Zij kon ook pittig uit de hoek komen, maar op een andere manier. Soms was ze even boos of verdrietig, maar dat duurde nooit lang. Aan de ene kant wilden wij er rekening mee houden dat Lara hooggevoelig was, aan de andere kant wilden we soms streng zijn als ze haar grenzen aan het verkennen was. Ook vonden we het lastig om rustmomenten voor Lara in te bouwen, want zelf wilde ze juist altijd maar doorgaan. Terwijl ze die rustmomenten zo

hard nodig had, omdat ze zo snel overprikkeld was.

De kindervertherapeut luisterde naar ons verhaal en had meteen het gevoel dat er meer aan de hand was dan alleen hooggevoeligheid. Aan het eind van het gesprek vroeg ze tussen neus en lippen door of wij ook geloven in 'de andere wereld'. Sommige hoogsensitieve kinderen kunnen volgens haar namelijk geesten of entiteiten ervaren en we wonen in een oud huis, dus vandaar haar vraag. Mijn man en ik zijn echter allebei nuchtere Friezen en we hebben niks met 'geesten' of 'die andere wereld', maar we hadden er geen problemen mee dat de kindervertherapeut deze invalshoek bij haar onderzoek ging betrekken.

OPGELUCHT

Nu moesten we Lara alleen nog vertellen dat ze naar een kindervertherapeut

moest. Ik wachtte het geschikte moment af. Dat moment kwam al snel. Ze had weer een aanval en was helemaal overstuur. Ze schreeuwde, sloeg wild om zich heen en we mochten niet bij haar in de buurt komen. De aanval eindigde weer in een huilbui. Snikkend en schokkend zat ze in mijn armen. "Ik wil dit niet", zei ze. Ik vertelde haar dat ik wel een vrouw kende die haar wilde helpen. "Ze heeft een boomhut en een hond", zei ik. Dat stelde haar gerust. "Daar wil ik wel heen" antwoordde ze. Ze leek opgelucht.

NEGATIEVE GEEST

Lara voelde zich meteen op haar gemak bij de kindervertherapeut die inderdaad werkt met honden en een boomhut in haar praktijk heeft. Spelenderwijs stelde ze allerlei vragen aan Lara. Onder andere over Joris, een pop met verschillende emoties. Door een lapje voor zijn ogen te doen kan hij lachen, huilen, verdrietig en bang zijn. Aan het einde van de sessie mocht Lara de pop aan haar vader laten zien. Ze liet het verdrietige gezicht zien en vertelde dat Joris moest huilen, omdat hij zijn zusje pijn had gedaan. Buiten aangekomen vroeg Lara meteen: 'Doe ik Anna nu nooit meer pijn?' Dat vond ik zo aangrijpend.

Sinds de bezoeken aan de kindervertherapeut is onze dochter een heel ander meisje geworden. Ze werd 's ochtends vrolijk wakker, was niet meer zo moe en ze deed Anna geen pijn meer. We begrepen er in het begin niks van en durfden haast niet te hopen dat de woedeaanvallen echt voorbij waren. De sfeer in huis was meteen anders. Anna vrolijkte er ook van op. Daarvoor was ze soms bang voor haar grote zus en ze kroop in een hoekje als Lara alles bij elkaar krijste. 's Ochtends werd Anna zelf vaak overstuur wakker. Dat was vreemd genoeg ook op eens voorbij.

De kindervertherapeut legde Jelmer en mij uit waarom Lara nu zo lekker in haar vel zat. "Wat ik de eerste keer al vermoedde, was het inderdaad de aanwezigheid van een geest waar ze last van had. En niet eentje die het beste met haar voor had. Hij spoorde Lara waarschijnlijk aan om haar zusje te slaan", vertelde ze. Ze had meteen na ons eerste gesprek een man ingeschakeld, met wie ze vaker samenwerkt en die zich onder meer bezighoudt met entiteiten die last veroorzaken. Hij ontdekte dat onze dochter haar hele leven al een negatieve geest met zich meedroeg. Die geest had niet door dat hij overleden was. Deze man heeft de geest vervolgens naar het licht gestuurd.

Van alle scenario's die ik had bedacht, was dit wel de allerlaatste. Ik vond het een eng idee, maar aan de andere kant was ik blij dat de geest al was weggestuurd, voordat dat wij ervan wisten. Volgens de kindervertherapeut heeft Lara het ook niet doorgehad. "De geest was voor haar te horen als een soort gebrom in haar hoofd, dat steeds maar doorging. Via haar gedachten vertelde hij wat ze moest doen. Lara heeft aangegeven dat het nu lekker rustig is in haar hoofd. De vermoeidheid had waarschijnlijk ook met de geest te maken. De drukte in haar hoofd ging aan één stuk door, ook als ze moe was en als het genoeg was geweest. Dat geeft een heel naar gevoel en in Lara's geval met driftbuien tot gevolg. De geesten komen vaak op een kwetsbaar moment, bij kwetsbare mensen. En hooggevoelige kinderen zijn kwetsbaar, vooral als ze niet lekker in hun vel zitten", legde ze uit. Volgens haar kan het goed zijn dat ook Anna er baat bij heeft gehad dat de geest is weggestuurd en dat ze daarom niet meer zo overstuur wakker wordt 's ochtends.

'ONZE LARA'

Perplex stonden we even later buiten. We wisten niet of we dit verhaal wel of

niet moesten geloven. Ons verstand zei dat het niet waar kon zijn, maar voor ons gevoel moest het wel kloppen. Dit verklaarde alles. Jelmer zei: "Ik geloof het eigenlijk wel." Dat verbaasde me, want hij moet gewoonlijk niets van spirituele zaken hebben. Zelf sluit ik me er met opzet voor af, omdat ik er bang van word. Angst bekreep me na dit gesprek met de therapeut ook. Maar al vrij snel kon ik het weer loslaten. Ik wil er niet te veel over nadenken. Het belangrijkste is dat het weer goed gaat met Lara, en dus met ons gezin. De rest maakt me niks meer uit. Ik beseef nu pas hoe zwaar het afgelopen jaar voor ons alle vier is geweest. Het voelt als een wonder dat het nu zo goed gaat. Al moeten we er uiteraard rekening mee blijven houden dat Lara hooggevoelig is. Volgens de kindervertherapeut komt het vaker bij kinderen voor dat ze negatief worden beïnvloed door een geest. "Lastige kinderen worden ze genoemd", aldus de therapeut. "Ik merk het pas sinds een paar jaar echt op in mijn praktijk. Eerst wist ik ook niet waar kinderen dan last van hadden. Ik merkte wel dat sommige kinderen niet echt opknapt na de therapie. Door mijn eigen ervaringen, ook met mijn kinderen, herkende ik dat kinderen last konden hebben van negatieve geesten."

We zijn nog altijd blij dat we bij deze kindervertherapeut terecht zijn gekomen. Anders hadden we misschien nog jaren met dit probleem rondgelopen. Lara heeft Anna nooit meer zeer gedaan. Het lijkt zelfs alsof ze meer naar elkaar toegegroeid zijn. Ze kunnen heel mooi samen spelen en gaan voor elkaar door het vuur. Er is misschien wel letterlijk een last van Lara's schouders afgefallen. Ik zei altijd, er zijn twee Lara's: 'onze Lara' en een Lara die we niet kennen en niet begrijpen. Gelukkig hebben we nu onze eigen Lara weer terug! ■