

Kauwdoppen & spaghetti

“

Ik vind het best fijn dat ik
hooggevoelig ben, het is
eigenlijk iets heel positiefs

Morris (14) zit in de derde klas van het vmbo-t in Amsterdam. Op de basisschool ging het een tijdje niet zo goed met hem. Niemand wist wat er precies aan de hand was. Toen hij 8 jaar was, kwam zijn moeder er toevallig achter dat Morris en zichzelf allebei HSP zijn. Daardoor werd het makkelijker voor de ouders, juf en vriendjes van Morris om rekening met hem te houden. Ook leerde hij handige trucjes van zijn therapeute. ▶

Toen Morris nog klein was, had hij problemen met slapen. ‘Het duurde altijd lang voordat ik in slaap viel en ik werd ’s nachts vaak wakker’, herinnert Morris zich.

Bij een vriendje logeren of op vakantie in een ander bed slapen, was lastig. Alleen bij zijn opa en oma ging het goed: zij hielden rekening met hem en kwamen heel de tijd kijken of Morris wel sliep.

‘Ik slaap wel altijd goed in de auto als het regent’, zegt Morris. ‘Vroeger had ik zelfs een knuffel met het geluid van regendruppels en golven. Als ik thuis ga slapen moet mijn deur openblijven en mijn moeder zet altijd de waterkoker en de afwasmachine aan. Met dat zacht brommende geluid lukt het mij beter om in slaap te vallen.’

Gevoelig voor geluid

Op de basisschool had Morris vanaf de eerste dag veel vrienden. Hij was wel een beetje stil en verlegen, maar viel zeker niet buiten de groep. Speelafspraken maakte Morris het liefst bij hem thuis. Daar was het



Behalve van harde geluiden had Morris ook last van wollen kriebeltruien, de structuur van tomaten, drukke winkelstraten, onvoorspelbare verjaardagsfeestjes en enge films



rustig en bovendien bekend terrein. Met een van de meisjes was Morris ook dikke vrienden; ze vonden dezelfde dingen spannend en zaten samen op allerlei sporten.

‘In de winter gingen we altijd schaatsen, ik woon vlak bij de Jaap Edenbaan. Ook zat ik met dat vriendinnetje op schermen, judo en atletiek.’

Helaas kon Morris op de atletiekbaan niet tegen het geluid van het startschot voor een wedstrijd.

‘Ik stond dan altijd met mijn handen over mijn oren. Bij judo sloeg de trainer regelmatig heel hard met zijn vlakke hand op de mat. Dat geluid was ook te heftig voor mij. Gelukkig ging ik vanaf mijn zevende ook op tennisles want dat is nu mijn grootste hobby. Ik ben

al twee keer clubkampioen geworden in de dubbel en heb ook al twee keer de competitie gewonnen. Later hoop ik op professioneel niveau te gaan tennissen. Als dat niet lukt, wil ik tenniscoach worden.’ Behalve van harde geluiden had Morris ook last van wollen kriebeltruien, de structuur van tomaten, drukke winkelstraten, onvoorspelbare verjaardagsfeestjes en enge films.

‘Ik wilde vroeger ook nooit films kijken waarin mensen gepest werden. Dat vond ik zo zielig! Ik ben ook wel eens uit de bioscoop vertrokken omdat het geluid van de reclames zo hard was. Toen heb ik de film thuis verder gekeken. Tegenwoordig neem ik voor de zekerheid altijd oordoppen mee naar de bioscoop.’

Zorgen en oplossingen

Toen Morris naar groep 4 ging, werden er twee groepen samengevoegd. De stoerste jongetjes uit beide groepen vochten elkaar de tent uit omdat er bepaald moest worden wie nu de baas was. Hoewel Morris hier niet aan meedeed, had hij er wel veel last van. Zijn ouders en de juf maakten zich grote zorgen om Morris. ‘Ik moest snel huilen op school’, weet Morris nog. ‘Thuis zijn we maar met z’n drieën, daar was het lekker rustig.’

Toen zijn moeder in Psychologie Magazine las over hoogsensitiviteit herkende ze heel veel. Ze besepte onmiddellijk dat dit over haarzelf én over Morris ging. Met de kennis over HSP’s in hun achterhoofd gingen Morris’ ouders en de juf op zoek naar handige oplossingen voor overprikkeling in de klas.

Morris: ‘Als het te druk werd in de klas mocht ik naar de wc, ook al hoefde ik niet. Op de wc ging ik dan even rustig ademhalen en proberen om mijn hoofd wat leger te maken. Ik mocht van de juf ook op de gang gaan zitten als het me te veel werd. Sommige klasgenoten waren jaloers op mij omdat ik zomaar weg mocht uit de les. Ik had aan mijn vrienden verteld dat ik hooggevoelig ben. Ze snapten mij en hielden rekening met mij. Ik had ook kauwdoppen in mijn laatje: rubberen dingen waarop ik de hele dag



zat te bijten. Dat hielp mij om rustig te worden.’ De juf vroeg zich op een gegeven moment af hoe het kwam dat Morris zo goed zijn best deed, maar dat het dan bij de toets toch vaak misging. Morris kon dat goed uitleggen: ‘Tijdens een toets kan ik me slecht concentreren want mijn hoofd zit vol toeterende vrachtwagens. Achteraan staat er eentje die het antwoord weet, maar die hoor ik niet, want het is veel te druk in mijn hoofd.’

Spaghetti

Uiteindelijk schakelden Morris’ ouders ook professionele hulp voor hem in. Van zijn therapeute leerde Morris een mooie oefening om te ontspannen. ‘Eerst ben je stijve ongekookte spaghetti. Je spant al je spieren aan en houdt dat een paar tellen vast. Dan zak je langzaam in een pan met warm water en laat je alle spieren weer los. De spaghetti wordt soepel en beweeglijk en je kunt je helemaal ontspannen. In de klas kon ik deze oefening niet doen; daar kneep ik soms onder mijn tafel even heel hard in mijn vuisten. Of ik drukte mijn vingertoppen hard tegen elkaar en dan liet ik het in één keer weer los.’ Van zijn therapeute leerde Morris ook om voor



Het is fijn om de gevoelens van anderen te zien en begrijpen. Ik ben daardoor onpartijdig en iedereen vertrouwt mij

zichzelf op te komen en aan te geven wanneer hij iets niet fijn vindt.

‘Ik kan inmiddels best goed mijn grenzen aangeven. Sinds ik op de middelbare school zit, heb ik ook eigenlijk geen last meer van spanning of overprikkeling. Ik denk dat ik een manier gevonden heb om er goed mee om te gaan. Het enige dat ik niet leuk vind aan school zijn de schoolfeesten. De combinatie van veel mensen en harde muziek is te druk voor mij. Gelukkig kun je op zo’n avond ook tafeltennissen in een andere ruimte.’ ▶

Ik ben goed zoals ik ben

Afgelopen zomer ging het volgens Morris met tennis niet zo goed op het mentale vlak.

‘Ik raakte snel geïrriteerd op de baan als ik een bal miste en werd dan hardop heel boos op mezelf. Dan kneep ik met al mijn kracht in mijn tennisracket, maar dat hielp niet echt. Als iets niet goed gaat, kom ik gelijk in een heel diep dal terecht, vooral met tennis. Dan denk ik dat ik niet goed genoeg ben. Ik ben heel streng voor mezelf.’

Morris ging weer een paar keer terug naar zijn therapeute. ‘Zij ging mij helpen minder boos te worden op de baan. We hebben gepraat en spelletjes gedaan om te kijken wanneer ik geïrriteerd raakte. Het gaat nu wel weer beter. Mijn therapeute heeft mij vooral geleerd om te accepteren dat ik goed ben zoals ik ben, ik mag er gewoon zijn zoals ik ben. Ik weet nu dat ik het wel in me heb: als ik nu een bal mis, word ik er minder onzeker van.’

Voordelen

‘Ik kan goed luisteren en dingen aanvoelen’, zegt Morris tot slot. ‘Soms denk ik dat ik iemand niet echt kan vertrouwen en dan blijkt dat ook te kloppen; dan vind ik diegene gewoon niet aardig. Ik kan dus op mijn intuïtie vertrouwen. Ook heb ik een groot rechtvaardigheidsgevoel.’

Op de basisschool kon ik vaak helpen om problemen op te lossen. Wanneer twee kinderen bijvoorbeeld ruzie maakten, snapte ik de reacties van hen allebei. Ik wil ook altijd beide kanten van het verhaal horen. Het is fijn om de gevoelens van anderen te zien en begrijpen. Ik ben daardoor onpartijdig en iedereen vertrouwt mij. Sinds ik op de middelbare school zit gaat het veel beter met focussen en concentreren. Ik hoef nooit meer de klas uit omdat ik overprikkeld ben. Ik vind het inmiddels best fijn dat ik hooggevoelig ben, het is eigenlijk iets heel positiefs!’



Eerste hulp bij HSP (kids)

In 2021 heeft Georgette Dekker samen met haar zoon Morris een website (eerstehulpbijhsp.com) en een Instagram-account (@hsp_kids) opgezet. Hier delen ze ervaringen en tips voor ouders en kinderen zoals zichzelf. In de rubriek Minuutje Morris omschrijft Morris wat er op bepaalde momenten in zijn hoofd omgaat en wat hij dan vervolgens doet. Georgette: ‘We krijgen veel vragen binnen via Instagram. Er is veel herkenning bij onze volgers en het is fijn om andere mensen op deze manier te kunnen helpen. Ik zet de nieuwe berichten op Instagram, maar nooit zonder overleg met Morris. We doen het echt samen.’



Mijn therapeute heeft mij vooral geleerd om te accepteren dat ik goed ben zoals ik ben