

## 024 BABA

Je kunt aan een hoogsensitief kind makkelijk merken wanneer het zich overprikkeld voelt, maar welke vorm van overprikkeling laat zich raden. Daarvoor zul je het kind of goed moeten kennen, weten te analyseren of wetenswaardigheden van derden ontvangen. Esther Bergsma beschrijft in haar boek 'Het hoogsensitieve kind' een hele reeks van verschijningsvormen, achtergronden en "things to do" of zaken die je kind doen om een kind in een rustige en veilige modus terug te brengen. Ze vat ze kort samen onder de noemer: 'BABA', dat staat voor **Begrijp, Accepteer, Begrens en Alternatieven** (bedenken/geven).

Anouk was een leerling uit mijn groep 5. Haar leerprestaties lieten soms te wensen over, niet dat ze slecht waren, maar er waren toch wel degelijk problemen. Anouk oogde, met haar lange blonde haren en haar blauwe ogen, als een frisse vrolijke meid, die het leven makkelijk aankon. Tenminste, die indruk had ik aan het begin van het schooljaar, mede gezien het feit dat ik geen signalen van collega's of ouders had gekregen. De ene acht kon Anouk afwisselen met een diepe drie en een verklaring was niet meteen voorhanden. Op het eerste oudergesprek waren de ouders uiteraard bezorgd, maar ook uit dit gesprek kwam geen afdoende reden naar voren.

Die kwamen er wel toen ik meer op Anouk ging letten en haar gedrag in kaart begon te brengen. Van het idee dat Anouk wel overal doorheen leek te fietsen, zag ik opeens een kind dat zich op bepaalde momenten terug trok en de kat uit de boom keek. Dat was voornamelijk in nieuwe en onzekere situaties. Ook op momenten dat er iets wezenlijks (nieuws) van Anouk verlangd werd of er een toets plaatsvond trok zij zich terug. Toen ik haar daarop aansprak vertelde ze dat ze het heel moeilijk vond om aan iets te beginnen dat ze niet kende. Tevens liet ze blijken dat nieuwe dingen heel bedreigend op haar over kwamen en dat ze pas verder kon als alles voor haar veilig was. Maar tevens vertelde het verhaal van haar vader die rechercheur bij de politie van Rotterdam was en vaak op missie moest in nieuwe en bedreigende situaties. Meestal was dat 's nachts en was Anouk, samen met haar moeder en oudere zusje thuis. Anouk trok zich deze situaties zo aan dat ze er zelf onder was gaan lijden en een bepaalde angst had ontwikkeld die naar boven kwam als een nieuwe situatie zich voordeed. Ze werd dan zo overprikkeld dat haar hersenen leken te blokkeren. Verder onderzoek leerde tevens dat Anouk minder presteerde als haar vader de avond tevoren een missie had gehad.

Ik leerde het gedrag van Anouk te begrijpen, te herkennen en te erkennen. Ik kon het werk van vader en de gedachten van Anouk daarover begrijpen en mede daardoor kon ik met de ouders in gesprek gaan om de onveilige situatie en gedachten van Anouk te begrenzen, in ieder geval wat het moment betrof. Daarna heb ik met Anouk afgesproken dat we een middel zouden vinden dat ze me aan kon geven wanneer ze zich in een bepaalde situatie niet veilig voelde. Ze zou dan een poppetje op mijn bureau zetten. Alleen deze handeling gaf haar al het gevoel gezien en begrepen te worden. Daardoor kon zijn ook met mij in gesprek komen, voelde ze zich niet meer alleen staan en konden we alternatieven bedenken. Gaandeweg het tweede deel van het schooljaar werd de frequentie van het poppetje op mijn bureau steeds minder (niet dat het binnen dat ene schooljaar helemaal werd opgelost, maar Anouk heeft er veel baat bij gehad).

Toen ik jaren later in een burn-out terecht kwam, kreeg van Anouk het poppetje terug met een leuk kaartje erbij: "Meester, dank u wel voor de goede begeleiding. Ik geef u hierbij het poppetje terug. U heeft het nu meer nodig dan ik!"

BABA vind je niet enkel bij hoogsensitiviteit. Je kunt het overal gebruiken. Sinds ik dat doe ben ik beter in staat om te herkennen, te analyseren, te begrijpen en oplossingen te zoeken en vinden. Zelfs om om te denken. BABA is creatief.