

MIJN VERHAAL

Susan Fransen

Als kind voelde ik me anders, eenzaam en onbegrepen. Ik was een boos kind voor de buitenwereld, maar van binnen hilde ik. Ik voelde me dom, kreeg faalangst en begon oprecht te twijfelen of ik überhaupt wel op deze wereld mocht zijn. Op school raakte ik steeds verder verwijderd van mezelf. Omdat niemand écht leek te begrijpen wie ik was en wat ik voelde, beet ik van me af, werd ik op de basisschool rebels. Ik zorgde dat de buitenwereld geen verbinding meer met mij kon maken, omdat dit te kwetsbaar was. Het was veel te eng om te proberen gezien te worden.

Op de middelbare school leek het even iets beter te gaan. Ik had meer autonomie, kon zelf keuzes maken en dat gaf lucht. Maar achteraf was ik aan het overleven. Ik hield mezelf op de been met uitgaan, afleiding, 'leuke dingen'. De hele week plannen maken voor het weekend, om uit te gaan. Ik dacht dat ik mezelf aan het ontwikkelen was, maar eigenlijk was ik al het contact met mezelf kwijt zonder dat ik het doorhad. Ik voelde niet meer wat ik nodig had. Ik voelde alleen dat ik niet stil kon staan, omdat ik dan te leeg werd van binnen.

Tijdens mijn studie stortte ik uiteindelijk in. Mijn lijf wilde niet meer, na jarenlang paniekaanvallen kreeg ik uitvalsverschijnselen in mijn armen, benen, zicht en spraak. Mijn hoofd werd zwart van binnen. Alles wat ik was, was weg. Ik wist niet meer wie ik was, wat ik wilde of waar ik thuishoorde. Jarenlang had ik geprobeerd te passen in een wereld die niet voor mij gebouwd is en op een dag trok mijn systeem het niet meer. Ik was uitgeput. Na een halfjaar slapen en voor me uitstaren, merkte ik dat ik ruimte had voor therapie. Ik heb anderhalf jaar therapie gevolgd: ik kon een nieuwe fundering bouwen. Ik kon weer voelen wat ik dacht en begrijpen wat ik voelde. Ik koos ervoor om tijdens dit proces geen medicatie te nemen. Ik wilde het begrijpen, doorvoelen, oplossen. Omdat ik diep vanbinnen wist: er klopt iets niet, maar ik ben niet kapot. Ik moet hier doorheen, zodat ik kan leren wat hier aan de hand is.

Toen ik mezelf na jaren weer gevonden had, mocht ik moeder worden van een zoon en dochter. Op vierjarige leeftijd liep mijn oudste, mijn zoon, volledig vast in groep 1. Hij raakte in paniek, kon niet meer naar school, sowieso niet meer naar buiten. Hij was zwaar getraumatiseerd en werd onbereikbaar voor ons. Zijn hele systeem sloeg op overleven. Hij is uitzonderlijk hoogbegaafd en later bleek mijn dochter dit ook te zijn.

Toen mijn zoon thuis kwam te zitten omdat school te heftig was, kregen wij te maken met het normaliserende systeem binnen deze maatschappij waar wij niet gezien en begrepen werden. We werden neergezet als prestatieouders en zij dreigden een melding te maken bij de gemeente, omdat zij zich ernstig zorgen maakten over hoe wij met onze kinderen omgingen.

Gelukkig vonden we heel snel een school met hoogbegaafdenonderwijs. Mijn zoon kon hier direct na de Corona-lockdown starten. Ik weet nog dat ik mijn zoon daar naartoe bracht en dat hij de hele weg krijsend achterin zat. Ondanks dat was mijn gevoel hierover goed. Ik wist dat de plek waar hij naartoe ging een plek was waar hij gezien zou worden, waar wij als ouders geloofd zouden worden.

Echter besepte ik mij ook heel goed, dat wij maar één kans hadden om dit te starten. Als ik het verkeerd zou aanpakken, dan was het klaar. Dan zou ik hem nooit meer naar school krijgen... Ik besloot op dat moment naar de juf te lopen, omdat ik hoopte dat zij wist wat goed was. En dat klopte, ze liep met mij mee en kreeg mijn zoon mee naar binnen. En toen gebeurde, waar wij zo ontzettend op hoopten: hij kwam die dag ontspannen uit school, begon na een week weer met spelen. En vooral: hij viel ontspannen in slaap. Hij durfde weer te vertrouwen. Uiteindelijk heeft het nog anderhalf jaar geduurd voor hij weer begon te leren. Zijn motivatie voor leren lezen, schrijven en rekenen is eigenlijk nooit meer echt teruggekomen. Hij werkt keihard, maar niet meer vanuit intrinsieke motivatie. Het voelt voor hem na vijf jaar nog steeds als moeten. Hij heeft wel een super fijne juf en we kunnen handelen, zoals goed is voor hem. We krijgen de ruimte om hem te laten zijn wie hij is. Hij heeft geleerd om voor zichzelf te zorgen. Te voelen, te ervaren en aan te geven wat hij nodig heeft.



Mijn dochter volgt ook deze vorm van onderwijs en ook dat voelt als een lot uit de loterij. Afgelopen schooljaar zijn we erachter gekomen dat zij een TOS (taalontwikkelingsstoornis) heeft, wat ontzettend heftig is. Ze zit gevangen in haar eigen hoofd, vooral als ze spanning heeft. Want als ze spanning ervaart, lijkt haar taalcentrum compleet te blokkeren. Ze weet dan wel wat ze denkt, vindt en wil, maar kan dit niet omzetten in woorden. School staat open voor hoe zij is. Ze hebben vertrouwen in haar eigen leerlijn, motivatie en verantwoordelijkheid. Ze krijgt de ruimte om te zijn wie ze is. Ze zien ondanks haar TOS dat zij hoogbegaafd is, wat zo ontzettend fijn is. Ze willen haar écht begrijpen.

Ik heb voor deze school 2,5 jaar lang, 2,5 uur per dag heen en weer gereden en later zijn we er voor verhuisd. Dit voelde zo goed en zo krachtig, omdat we hiermee leerden om voor onszelf te kiezen. Te gaan leven naar wie wij zijn en wat wij nodig hebben. Tijdens deze periode vielen voor mij 'de laatste' puzzelstukjes op hun plek. Opeens was er taal voor wat ik zelf altijd heb gevoeld. Opeens begreep ik waarom ik altijd anders dacht, anders voelde, anders reageerde. Waarom ik me altijd dom had gevoeld, terwijl ik in werkelijkheid

juist veel te veel oppikte en nooit echt werd gezien voor wie ik ben.

De worsteling van mijn kinderen hielp mij mijn eigen verhaal terugvinden. En voor het eerst voelde ik me niet meer zwak of tekortkomend. Maar mens. En vrouw. Met een diep innerlijk weten dat eindelijk erkend mag worden. We leerden met elkaar kijken naar onszelf, naar wie wij van binnen zijn, zonder oordeel, onderzoekend.

De weg naar mezelf

Ik begon tijdens deze periode ook een studie tot Kindertherapeut en Psychosociaal therapeut en ik dook hiermee in de wereld van ontwikkeling, hechting en systeemdyndamiek. Alles in mij wilde begrijpen hoe het zo ver had kunnen komen. Ik wilde weten wat er met mijn kinderen gebeurde. Waarom zo veel gevoelige, intense kinderen vastlopen in een systeem dat geen ruimte biedt aan wie ze werkelijk zijn. Waarom de last bij het kind wordt gelegd, terwijl het vaak het systeem is dat wringt. Hoe een jeugd impact heeft op de rest van je leven. En hoe je langzaam weer terug kan komen bij jezelf.

Ik kon vanaf dit moment mijn eigen ervaringen, mijn kennis over hoogbegaafdheid en de kennis uit mijn studie verbinden, bij elkaar brengen. Het door en door begrijpen.

Ik heb door mijn studie geleerd hoe diep hoogbegaafdheid kan doorwerken op het zelfbeeld, de hechting, de bescherming tegen kwetsbaarheid, de overtuigingen, het functioneren binnen systemen en de relatie tussen ouder en kind, en ook de relatie met anderen.

In deze opleiding vond ik niet alleen mijn vak, maar ook mijn stem. Ik durfde mezelf serieus te nemen, mijn plek in te nemen als therapeut en te voelen dat ik iets waardevols te bieden heb: niet ondanks mijn gevoeligheid, maar dankzij. Ik leerde stap voor stap mijn plek in te nemen met iets waar ik goed in ben. En dit laatste is nogal een overwinning om te kunnen voelen en uitspreken.

Hoe ik hoogbegaafdheid zie

Hoogbegaafdheid is voor mij geen etiket, geen getal, geen prestatie. Het is een intense manier van leven. Een diep, doorlopend innerlijk proces



waarin denken, voelen, waarnemen en zijn, continu met elkaar verweven zijn. Het is een krachtige gevoeligheid die niet alleen zintuiglijk, maar ook emotioneel en systemisch werkt. Je ziet wat anderen niet zien. Je voelt wat nog niet gezegd is. Je denkt vooruit, in verbanden, in lagen. Niet omdat je dat probeert, maar omdat je zo in elkaar zit.

Maar juist dát, dat vanzelfsprekende 'veelzijn', kan in een wereld die gericht is op gemiddeld gaan voelen als een last. Als kind voel je het vaak al: ik ben anders. En als dat anders zijn niet wordt herkend of ondersteund, leer je al vroeg om je aan te passen. Om je binnenwereld af te sluiten, om je intensiteit kleiner te maken. Wat overblijft, is vaak een meisje dat zich afsluit of overprikkeld raakt. Die zich terugtrekt of explodeert, die zich dom voelt terwijl ze juist diep nadenkt. Tot ze zichzelf uiteindelijk verliest.

Voor mij is hoogbegaafdheid niet iets om op te lossen. Het is iets om te begrijpen, te dragen, en te leren belichamen. Niet als uitzonderlijkheid, maar als eigenheid. Niet als 'te veel', maar als precies goed, mits het veilig genoeg is om tevoorschijn te komen. En die veiligheid begint bij gezien voelen, bij bewustwording, bij herkenning, bij verwerking, bij vertrouwen in en acceptatie van jezelf.

Mijn missie

In het voorjaar van 2024 ben ik mijn Instagrampagina gestart, omdat ik weet dat meer vrouwen zich zo voelen, als ik dat jarenlang heb gedaan. Omdat ze door een proces heen gaan, waar ik doorheen gegaan ben. Ik vind het belangrijk dat we gaan realiseren dat we niet alleen zijn, dat we niet dom zijn en dat het niet aan ons ligt. Want ik geloof in de kracht van hoogbegaafdheid. Ik geloof dat onze manier van denken, zien en ervaren een geweldige toevoeging kan zijn in ons leven. We zijn niet te veel, te intens, te nieuwsgierig, te observerend, te oplettend, te aanwezig, te snel. We zijn niet 'te'.

Sinds de zomer van 2024 bied ik consulten als Psychosociaal therapeut en Kindertherapeut aan, zowel online als fysiek. Ik help vrouwen hiermee niet om nog meer aan te passen. Ik help ze te herinneren wie ze in wezen zijn. Om (opnieuw) te leren vertrouwen. In zichzelf. In hun plek. In hun kracht.

Ik help ze doorvoelen wat ze al die jaren hebben weggestopt en ik help ze het vertrouwen te geven dat ze het kunnen dragen. Dat zij zichzelf kunnen dragen. Ik help inzicht te krijgen in hun overtuigingen, zelfbeeld en blokkades in hun ontwikkeling. Ik help bij het mogen voelen, ervaren en ruimte geven voor de pijn en eenzaamheid die we voelen. We mogen het totaalpakket van wie wij zijn gaan toelaten, omarmen. De mooie, krachtige kanten, maar ook zeker de zware kant.

Want als wij dit kunnen gaan leren, durven te dragen en de mooie kanten durven te zien; zijn wij niet alleen 'vrij', maar kunnen ook onze kinderen leren hoe zij als hoogbegaafd persoon kunnen bewegen binnen deze maatschappij.

Als jij je herkent in mijn verhaal, weet dan:

*Je bent niet kapot.
Je bent op weg naar jezelf.*

hoogbegaafdevrouw

www.hbinverbinding.nl



Fotografie: Mandy de Jager Fotografie