

Inhoudsopgave

Voorwoord	11
Inleiding	12
DEEL 1	
Kinderen van deze tijd	15
1 Kinderen van deze tijd	16
Kinderen met labels	20
<i>Het onderwijssysteem past niet meer ...</i>	20
– <i>School als bron van overprikkeling</i>	21
– <i>Thuiszitters met een schooltrauma</i>	25
<i>Het nieuwe onderwijs: rechterhersenhelpt-onderwijs</i>	26
<i>Kinderen spiegelen</i>	32
<i>Hulp voorbij het hokje</i>	35
Hooggevoelige kinderen	36
<i>Interne hooggevoeligheid</i>	39
<i>Externe hooggevoeligheid</i>	40
<i>Ondergevoeligheid</i>	45
3 typen hooggevoelige kinderen	47
1 <i>Harmoniekinderen: introvert hooggevoelig</i>	48
<i>Twee mooie levenslessen</i>	51
<i>Geloof in jezelf, je bent wijs</i>	54
<i>Energiekoorden</i>	55
2 <i>Kinderen met een sterke wil: extravert hooggevoelig</i>	57
<i>Zielsopdracht van kinderen met een sterke wil</i>	58
<i>Het gedrag van kinderen met een sterke wil in het dagelijks leven</i>	58
<i>Overprikkeling en onderprikkeling</i>	64
<i>Snel denken, concentratieproblemen en een vol hoofd</i>	65
<i>Intens beleven en driftbuien</i>	67
<i>Kinderen met een sterke wil zijn hooggevoelig</i>	70
<i>Een mooie levensles voor kinderen met een sterke wil</i>	71
<i>Boodschap en uitnodiging voor jou als ouder</i>	72
<i>Begeleiding van kinderen met een sterke wil</i>	73



3 <i>Supergevoelige kinderen waaronder kinderen met autisme: superlatief introvert hooggevoelig</i>	77
<i>Superlatief hooggevoelig zenuwstelsel</i>	80
<i>Chronische overprikkeling</i>	81
<i>Kinderen gediagnosticeerd in het autistisch spectrum</i>	81
Samenvatting van de kenmerken van de drie typen hooggevoelige kinderen	83
Hooggevoeligheid en (on)veilig voelen in een wereld vol prikkels	85
<i>Dwangmatige handelingen, tics en zelfverwonding</i>	88
<i>Hooggevoelige kinderen hebben een hoge trillingsfrequentie</i>	89
<i>Te veel prikkels, het emmertje loopt over ...</i>	93
<i>Ernstig overprikkelde kinderen: agressie en huiselijk geweld</i>	98
2 Pubers	100
De puberteit	100
Het puberbrein	101
<i>Veranderingen in het gedrag: rijping van de hersenen</i>	102
<i>Veranderingen in het lichaam: hormonale veranderingen</i>	103
Pubers en emoties	104
Pubers, social media en scherpjes(verslaving)	105
Invloed van leeftijdsgenoten versus invloed van ouders	112
Het begeleiden van pubers	113
<i>Praten over drank, drugs, seksualiteit, social media-gebruik</i>	114
<i>Tips bij het opvoeden</i>	117
<i>Tips bij emotionele uitbarstingen</i>	119
<i>Grenzen stellen ... hoe doe je dat?</i>	119
Hooggevoelige pubers	120
Hooggevoelige pubers in de problemen	121
<i>Praten is ingewikkeld</i>	123
<i>Spiegelgedrag van je puber</i>	124
Tot slot	125

Inhoudsopgave

DEEL 2	
Overprikkeling	127
3 Overprikkeling bij kinderen	128
Waarom komen hooggevoelige kinderen in de problemen?	128
Overprikkeling	129
<i>Lichamelijke klachten door overprikkeling</i>	130
<i>Met speciale aandacht voor:</i>	
– Poep- en plasproblemen	130
– Slaapproblemen en een vol hoofd	132
<i>Gedragsproblemen door overprikkeling</i>	133
Oorzaken van overprikkeling	134
Verschillende soorten prikkels	134
4 Bijzondere bronnen van overprikkeling	136
Alleengeboren tweeling: het trauma in de baarmoeder	137
Pubers met een beugel	150
Straling en stralingsgevoelige kinderen	152
Oxytocine als weeënopwekker: belasting voor moeder en kind	159
Tandartsverdooving, implantaten, vullingen en een wortelkanaalbehandeling	164
Vitamine B12 tekort	171
Magnesiumtekort	178
Vaccinaties	182
Darmproblemen, lekkende darm en coeliakie	187
Hypoglycemie	196
5 Hulp bij overprikkeling	198
EHBO-t: eerste hulp bij overprikkeling thuis	198
Bloesemremedies	201
<i>Bloesemremedies en veilig voelen</i>	202
<i>Bloesemremedies en trauma</i>	205
Kindigo® therapie	206



6 Hulp ter voorkoming van overprikkeling	208
Uitleg geven over hooggevoeligheid en overprikkeling	208
In de spiegel van je kind kijken	209
<i>De poppetjesmethode</i>	215
<i>Aura-Soma®: spiegel van de ziel</i>	216
Aurabeschermers en aurareinigers	218
<i>Auraspray</i>	219
<i>Indigo olie</i>	219
<i>Witte salie</i>	219
<i>Aura-Soma® flesje B16 Violet/Violet</i>	
<i>'De violette mantel'</i>	220
<i>Witte pomander van Aura-Soma®</i>	220
Externe prikkels weghalen uit de aura	221
Koemelkvervanger: het kokostoetje	222
Gezonde chocolade eten	225
Voldoende (zuiver) water drinken	225
<i>Gezond water</i>	226
Zelf deodorant maken	229
7 Tot slot: Kindigo® therapie en Jeugdgezondheidszorg	230
Early Life Stress	230
Samen in verbinding sterk	233

Inhoudsopgave

DEEL 3

Ervaringen en aanvullende informatie 235

8 Ervaringen van ouders en hun kinderen 236

- Kiki (15 jaar) kan niet meer turnen 236
- Renske (8 jaar) heeft opeens ongelukjes 237
- Bobby (4 jaar) wil alleen zijn zachte pyjama aan 238
- Sharon (29 jaar) en Luca (4 jaar): Hodgkin lymfoom tijdens de zwangerschap 239
- Floris (3 weken) is onrustig, slaapt slecht, overstrekt en is uiterst gespannen 243
- Sanne (13 jaar) kan niet meer naar school vanwege extreme hoofdpijn 243
- Raf (8 jaar) heeft vaak hoofdpijn, durft niet alleen te zijn en slaapt moeilijk 244
- Julie (3 jaar) en de impact van oxytocine (weeënopwekker) op haar gedrag 245
- Lonneke (14 jaar) zit thuis, opgesloten in haar kamer 247
- Catharina (17 jaar) heeft een eetverslaving 248
- Luc (3 maanden) is geen huilbaby, maar een schreeuwbaby 249
- Bram (3 jaar) wil niet slapen 249
- Het emmertje van Lars (8 jaar) ... en een hartaanval 250
- Daan (5 jaar) een driftige, drukke kleuter met woede-uitbarstingen 251

9 Schematische overzichten 252

- Harmoniekinderen 253
- Kinderen met een sterke wil 253
- Supergevoelige kinderen 255
- Pubers in een notendop 256
- Werkwijze van ontstoren 257
- Darmproblemen en het darmherstelplan 259

Over de schrijfster 260

Dankwoord 262

Kindigo® therapie 264

Het boek 'Kinderen bewust (op)voeden' 264

Het boek 'Prikkelstorm' 272

Literatuur 274



*"Mijn dochtertje wilde weten hoe het is om
moeder te zijn ...
Ik heb haar vannacht drie keer wakker gemaakt
om te zeggen dat mijn pyama scheef zat"*

Roos (38 jaar) en Lieve (5 jaar)



Deel 1

Kinderen van deze tijd

App-gesprek tussen twee 9-jarigen:

Malou: "onze honde zijn lief"

Sanne: "dat is niet goed genederlandst!"

Deel 2
Overprikkeling



"Mam, wat is dat voor een beestje?"

"Dat is een meikever."

"Oh, is dat jouw kever ... "

Sam (5 jaar)



Deel 3

Ervaringen en aanvullende informatie