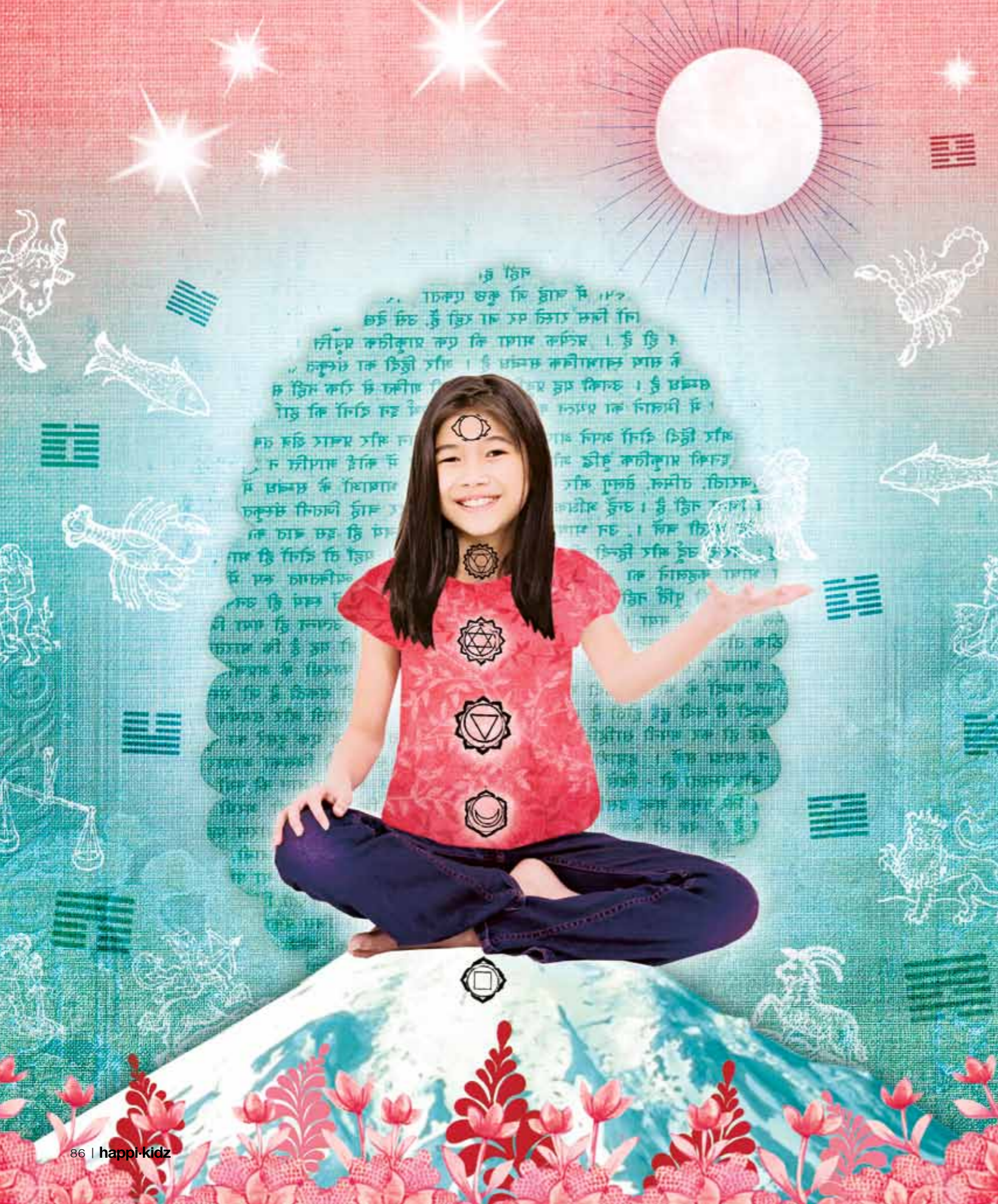




# INZICHT IN JE KIND



De menstypen volgens Human Design

# Rara, wie ben je?

**Wie je kind precies is, ligt volgens het Human Design Systeem al vóór de geboorte vast. Als je je verdiept in zijn 'ontwerp' krijg je meer inzicht in je kind. Weer iets van het raadsel opgelost!**

**Z**at er maar een gebruiksaanwijzing bij' - je hóórt het jezelf zeggen. Hoe innig de band met je kind ook is, je ontdekt al snel dat je dochter of zoon een andere persoon is dan jij. Met z'n eigen gedrag, gewoonten, karakter en talenten. De Canadees Ra Uru Hu verwoordt het zo: ieder mens heeft een uniek design, dat al vanaf je geboorte en deels daarvóór vastligt. Het is een blauwdruk van wie je bent en het bepaalt hoe

je de wereld tegemoetreedt. De grote vraag is natuurlijk: hoe kom je erachter wat het 'ontwerp' van je kind is? Want als je dat weet, begrijp je eerder hoe je kind in elkaar steekt en kun je het dus ook beter helpen en begeleiden op zijn levensweg. Heel eenvoudig, zou Ra Uru Hu zeggen: via het Human Design Systeem. Ra kreeg het systeem 'door' in 1987, tijdens een verblijf op het eiland Ibiza. Er was een 'stem' die hem acht dagen en nachten lang overspoelde met zeer gede-

tailleerde informatie over hoe het universum, en dus ook wij mensen, in elkaar zitten. Het was een bonte mix van oude en nieuwe wijsheid. Ra noteerde de golf aan informatie, zonder te slapen, zonder te eten, zonder te rusten. Hieruit is het Human Design Systeem ontstaan, dat een aantal mystieke stromingen als astrologie, I Tjing, kabbala en de leer van de chakra's combineert met wetenschappelijke takken als biochemica, astronomie, genetica en fysica. Het is een wonderlijk verhaal, helemaal als je weet dat Ra een nuchtere man was, een scepticus, die natuurkunde had gestudeerd en helemaal niets op had met spirituele zaken. Zijn reactie op deze mystieke ervaring: 'Of ik ben gek, óf dit systeem berust op waarheid.' Hij was aanvankelijk niet van plan om de kennis met

## Je bent zoals je bent en dat is goed

> de buitenwereld te delen, maar dit veranderde toen hij na drie jaar experimenteren tot de conclusie kwam dat het systeem klopte. Inmiddels zijn er wereldwijd talloze mensen die Human Design-consulten geven; in Nederland is het aantal (nog) beperkt.

### Vijf typen

Het Human Design Systeem is nogal ingewikkeld; je kunt er makkelijk in verdwalen. Voor een diepe analyse heb je dan ook echt een deskundige nodig. Maar zelfs als je niet bij alle details stilstaat, kun je al snel en eenvoudig een duidelijk beeld krijgen van het design van je kind en zijn 'missie'. Het enige wat je nodig hebt, is de geboortedatum, -tijd en -plek én een computer. Er zijn diverse websites waarop je gratis een 'chart' kunt aanvragen: het nauwkeurig in kaart gebrachte design van je kind. Je ontvangt dan een tekening met allerlei vakjes, lijnen, symbolen en getallen. Hierop staat ook het menstype vermeld waartoe je kind behoort en dit is een belangrijke sleutel. Human Design gaat uit van in totaal vijf verschillende typen mensen, die ieder op hun eigen manier in het leven staan en dus om een andere benadering en begeleiding van jou als ouder vragen. Ze heten de Manifestor, de Generator, de Manifesting Generator, de Projector en de Reflector.

“Natuurlijk zijn er binnen de typen ontelbaar veel verschillen. We zijn per slot van rekening allemaal uniek. Vrijwel niemand heeft een identiek design, zelfs eeneiige tweelingen niet,” zegt Roos Litjens, die geregeld consulten en trainingen over Human Design aan ouders geeft. Wat ook meteen opvalt in een chart, zijn de chakra's - in Human Design centra genoemd. Sommige centra zijn ingekleurd, andere blijven blanco. Blanco centra laten zien waar je kind zich laat 'inkleuren' door anderen; hij reageert van nature vanuit de ingekleurde velden. Niets in Human Design wordt trouwens bestempeld als positief of negatief; je bent zoals je bent en dat is goed.

### Unieke plek

Roos Litjens ziet elke keer hoe vruchtbaar het Human Design Systeem voor ouders en kinderen is. “Tijdens mijn consulten en trainingen zie ik dat sommige ouders niet goed weten hoe ze het best met hun dochter of zoon

kunnen omgaan, eenvoudigweg omdat ze niet begrijpen hoe hun kind in elkaar zit. Ze vragen zich af: waarom reageert het zo? Waarom doet het zo? Waarom maakt het die keuzes? Human Design kan je helpen om inzicht te krijgen in je kind. Je ontdekt z'n levenspad, en jouw invloed daarop. Want als ouder wil je natuurlijk niets liever dan je kind op weg helpen en het de ruimte geven om zichzelf te kunnen en mogen zijn. Dat is toch het grootste geluk dat je iemand kunt toewensen?”

Vergelijk het met een Perzisch tapijt, zegt Roos Litjens. Elk knoopje heeft zijn eigen, unieke plek. Samen vormen al die knoopjes een prachtig geometrisch patroon, een harmonieus geheel. Human Design gaat ervan uit dat de kosmos ieder mens een uniek stempel meegeeft, een plek in dat reusachtige tapijt. “Als je op de juiste plek in het geheel zit, kom je het best tot je recht. Je zult dan meer harmonie, tevredenheid en rust in je leven ervaren.”

Human Design-deskundige Roos Litjens geeft consulten en trainingen aan ouders en werkt daarnaast veel voor het bedrijfsleven. Via haar website kun je gratis een 'chart' aanvragen: een tekening met het unieke design van je kind. Informatie: [www.spiritorigin.com](http://www.spiritorigin.com)

## Ontdek het 'ontwerp' van je kind

**Misschien herken je je kind meteen in een van de vijf typen die we hier beschrijven. Anders kom je er snel achter door gratis een *Human Design chart* aan te vragen. Dit kan op diverse sites, waaronder *spiritorigin.com*.**

### Manifestor

(9% van de mensen)

Een Manifestor-kind is niet het makkelijkste kind om als ouder te doorgronden. Het laat zich niet aansturen, het gaat gewoon z'n eigen gang, omdat het anderen helemaal niet nodig heeft. Het vertrouwt op zijn eigen wijsheid en originaliteit. Het is het kind dat gaat buitenspelen en er niet bij stilstaat dat jij dit als ouder wel graag wilt weten. Dat een koekje pakt, simpelweg omdat het er zin in heeft. Deze kinderen zijn ongrijpbaar, wat ouders een onzeker gevoel kan geven. Dit kind kan veel energie hebben, het is daarom heerlijk om met 'm te spelen. *Never a dull moment*. Kom, we gaan ons verkleeden! Laten we een stripverhaal tekenen! Ik heb een goed idee: we gaan bootjevaren op de sloot! Het is snel en krachtig als een luipaard: denken en meteen dóén, hup! Deze kinderen rennen van project naar project, knallen en bepalen ook weer wanneer het is afgelopen, want ze houden graag de touwtjes in handen. Als je zelf andere plannen hebt, laat een Manifestor-kind zich niet snel van zijn voornemen afbrengen. Dan moet je wel met heel goede argumenten komen... Voor alle

duidelijkheid: dit type is niet van nature egoïstisch of per se een druktemaker. Het voelt simpelweg een duidelijke impuls van wat hij wil en wie hij wil zijn.

### Inzicht

Je kunt je kind helpen door het te laten inzien dat z'n gedrag impact heeft op anderen. 'Als jij zonder iets te zeggen naar buiten gaat, word ik ongerust.' Het hoeft zich niet te voegen naar wat anderen van 'm willen, want dit kind kan nu eenmaal niet anders dan zijn eigen weg volgen. Zo is zijn ontwerp en dat is prima! Maar het moet anderen wél informeren over zijn acties. Wil je iets verbieden of afraden, geef dan sterke, redelijke argumenten, daar kom je het verst mee.

Verder moet het leren te accepteren dat jij en anderen niet altijd zin hebben om mee te doen met wat het in z'n hoofd heeft. En dat het geen zin heeft om daar dan boos op te reageren. Het beste advies dat je kunt geven: trek gewoon je eigen plan, zonder morren. Als je kind dit goed begrijpt, zullen relaties met anderen veel soepeler verlopen. Dit klinkt misschien vreemd, maar juist

door zich aan te passen, komt je kind in de knel. Het raakt zichzelf dan als het ware kwijt. Ook kun je je kind helpen door 'm regelmatig rust te bieden, want anders gaat het eindeloos door met plannen maken en actie ondernemen. Lees samen een boekje, zet rustige muziek op, maak een wandeling. En, heel belangrijk: zorg dat het op tijd in bed ligt. Ook al slaapt je kind niet meteen, het is belangrijk voor dit type om momenten van ontspanning en reflectie te hebben. >



## > Generator

(37% van de mensen)

Een Generator-kind is zeer levendig, maar is niet 'gemaakt' om het initiatief te nemen. Het moet worden gevraagd, bijvoorbeeld door een Manifestor. Blijft de vraag uit, dan kan dat echt knagen aan een kind - en dat kan je als ouder niet ontgaan. Want dit kind reageert heel primair en fysiek. Het voelt in zijn lichaam wat goed voor hem is en wat niet. Er is een 'innerlijke stem', in z'n onderbuik, die hem de weg wijst. Voordat dit kind in actie komt, moet het leren luisteren naar en vertrouwen op deze stem. Een concreet voorbeeld: alle kinderen willen verstoppertje spelen. De kans is groot dat een Generator-kind ook meedoet, al heeft het er eigenlijk helemaal geen zin in. Het is voor hem de uitdaging om

stil te staan bij z'n authentieke stem, die laat voelen of iets energie geeft of juist neemt. Of, anders verwoord: waar word ik blij van? Grappig genoeg kun je deze stem ook als buitenstaander horen. Generator-kinderen maken vaak geluidjes als reactie op wat er om hen heen gebeurt: instemmend gehum, en bijvoorbeeld afkeurend gebrom. Een enthousiast aaaah, een teleurgesteld ooohh. Of ze hebben gezichtsuitdrukkingen die boekdelen spreken. Vaak zijn deze kinderen zich daar niet eens zo bewust van; het is de buitenwereld die ze erop wijst. Generator-kinderen hebben een open energie en omarmen anderen gretig - kom maar bij mij! De keerzijde hiervan is dat ze snel overspoeld worden door de energie van anderen.

### Inzicht

Het is essentieel voor je kind om naar z'n innerlijke stem te leren luisteren. Naar de signalen die zijn lichaam geeft. Helemaal omdat het zichzelf snel kwijtraakt als gevolg van zijn open en meegaande houding. Hoe kun je het hierbij helpen? Door zo te communiceren dat je kind steeds bij zichzelf kan checken: voelt dit fijn voor me, of niet? Het heeft geen zin om te vragen: wat wil je vanavond eten? Want dan gaat je kind in z'n hoofd

en luistert het dus niet naar z'n innerlijke stem. Het werkt het best om gesloten vragen te stellen, waarop je kind met een eenduidig ja of nee kan antwoorden. Dus: heb je zin in spinazie? Door steeds af te stemmen en de vraag terug te brengen tot de essentie, help je je kind om duidelijk zijn eigen reactie te voelen en onder woorden te brengen. Dit houdt trouwens ook in dat je soms een nee moet accepteren...

Omdat Generator-kinderen over een flinke dosis energie beschikken, hebben ze iets nodig waar ze zich helemaal op kunnen storten. Een hobby, een studie, een muziekinstrument. Laat ze veel en vaak doen wat ze leuk vinden. Typisch voor deze kinderen is dat hun energie evenwichtig is maar zich soms ophoopt, voordat het weer verder stroomt. In een leerproces betekent dit bijvoorbeeld dat zich een soort 'dood punt' kan aandienen. In plaats van dan op te geven of helemaal opnieuw te beginnen, help je je kind het meest door het te motiveren vooral door te zetten. Want als het inzicht eenmaal is gekomen of de vaardigheid is aangeleerd, is dat stevig en duurzaam en kunnen ze fluitend weer verder. Tot slot: deze kinderen hebben geen vaste bedtijd nodig - ze slapen pas wanneer ze uitgeput zijn.

**Een Generator-kind moet goed leren luisteren naar zijn innerlijke stem**



## Volop enthousiasme en energie: het Manifesting Generator-kind bruist

### Manifesting Generator

(31% van de mensen)

Veel kinderen zijn een combinatie van de Generator en de Manifestor. Ze hebben de drang tot initiatief nemen en de ongekende power van een Manifestor, die hen in het leven ver kan brengen. Maar tegelijkertijd hebben ze er net als de Generator baat bij om steeds weer af te stemmen op hun innerlijke stem vóór ze tot actie overgaan: voelt dit goed voor me? Dit is echt een opgave voor ze, want ze willen zo graag op volle kracht vooruit, ze staan te trappelen. Ze zijn bang iets van het leven te missen. Maar wachten ze niet eerst geduldig de reactie van hun lichaam af (wat zegt m'n innerlijke stem?), dan lopen hun plannen geheid in de soep of vergeten ze belangrijke dingen. Voor meteen wegsprints zijn ze nu eenmaal niet gemaakt; zo zit hun design niet in elkaar. Gewoon je eigen gang gaan, zonder bij iets of iemand stil te staan, is alleen weggelegd voor pure Manifestors. Een Manifesting Generator-kind is enthousiast en gretig, het kan zichzelf ergens volop in storten. Ze hebben het meeste energie van alle typen. Op volleybal? Jaaaa! Op gitaarles? Graag! Naar het zwembad? Natuurlijk ga ik mee!

Maar daardoor heeft het ook de neiging zichzelf voorbij te rennen en zichzelf te verliezen. Met als gevolg dat een van nature bruisend kind vermoeid en kan raken. Dit kind moet dus regelmatig even afremmen en de tijd en rust nemen om de situatie te 'doorvoelen'. Voelt het goed, dan kan het van start gaan en zal het stralen.

### Inzicht

Een Manifesting Generator-kind moet leren wachten op de reactie van z'n lichaam. Dus niet overal meteen induiken, maar eerst naar z'n innerlijke stem luisteren, dan pas handelen. Je kunt je kind hierbij helpen door de situatie heel concreet te maken en het grote plaatje te schetsen, zodat het een goed en realistisch beeld krijgt. 'Stel je voor: je gaat op maandag naar gitaarles, op dinsdag naar volleybal en zwemmen op woensdag, maar je moet ook nog wat huiswerk maken en je wilt vast ook buitenspielen. Voelt het fijn voor je, zo'n overvolle week?' Op deze manier wordt het makkelijker voor je kind om echt te voelen hoe z'n lichaam reageert, wat z'n natuurlijke reactie is. Richt de aandacht niet op het hoofd ('Wat wil je?'), maar op het gevoel ('Word je nog steeds blij



van het idee?'). Natuurlijk kan het hoofd een waardevolle bijdrage leveren, maar het is voor een Manifesting Generator geen goede adviseur als het gaat om het doorhakken van knopen. Zijn innerlijke stem is en blijft de beste wegwijzer. Tot slot: het zal ongetwijfeld voorkomen dat je kind in zijn grote enthousiasme onderweg wat stappen overslaat. Om dan halverwege tot de ontdekking te komen dat het een afslag heeft gemist. Het gaat met vriendjes naar het zwembad, maar vergeet een handdoek mee te nemen. Soms is het de moeite waard om terug naar af te gaan, maar vaak zal je kind uit zichzelf constateren dat het die tussenstappen niet nodig heeft. Het is alsnog waar het graag wilde zijn. Ook voor dit type kind geldt: het slaapt pas wanneer het eraan toe is. >

## > Projector

(22% van de mensen)

Een Projector-kind kan niet bij de bron van energie in zichzelf komen en moet die energie daarom uit zijn omgeving halen. Zodoende is het afhankelijk van anderen en heeft het erg veel behoefte aan aandacht. Dit zijn kinderen die over het algemeen bij iedereen goed liggen: ze nemen veel, maar ze geven ook veel. Op het schoolplein zullen ze zelden alleen in een hoekje staan en thuis zitten ze liever in de woonkamer dan in hun eigen kamer.

Wat opvalt is hun zéér open houding in het contact, ze zijn totaal gefocust op de ander. Ze nemen als het ware een hapje, om te proeven: wie ben jij? Wat is jouw karakter? Wat zijn je talenten? Ze zien je zoals je bent, met je sterke en minder sterke kanten, en weten precies welke rol voor jou is weggelegd binnen de grote groep. Want ze gaan uit van de kracht van het collectief, van verbondenheid. Zoals een dirigent van een orkest precies weet hoe je samen tot het mooiste geluid komt. Daarom zijn Projector-kinderen geboren leiders. Ze zien het als hun taak om een groep zo aan te sturen dat iedereen op z'n plek zit en z'n beste bijdrage kan leveren. Zij sturen, anderen dóén. Een Projector-kind zal pas voldoening

vinden in zijn leidersrol als het daarin bevestigd wordt - het zal dat als een uitnodiging ervaren om de rol van verbinder op zich te nemen. Een uitnodiging die het maar al te graag aanneemt, want pas dan kan het volop in z'n kracht staan.

### Inzicht

Een Projector-kind kan wel een beetje hulp gebruiken om zichzelf te ontdekken. Het is zo gericht op de ander, dat het zelden stilstaat bij zichzelf. Jij kunt je kind bevestigen in wie het is, door het te laten merken dat je 'm ziet en waardeert: 'Ik zie dat je fijn speelt', of: 'Wat kun je mooi verhalen vertellen.' Of: 'Ik vind je ook lief als je niet voortdurend de clown uithangt.' Dan hoeft je kind minder nadrukkelijk naar aandacht te hengelen. Het is fijn als het voelt dat het helemaal goed is zoals het is. Belangrijk is dat deze kinderen leren inzien dat ze beter kunnen wachten met actie ondernemen totdat ze worden 'erkend' en 'uitgenodigd'. Stel hun vragen als 'Vind je het leuk om mee te gaan boodschappen doen?' of 'Kan ik je helpen met je huiswerk?'

Vaak verschijnen er vanzelf mensen op hun pad die hen als leider erkennen en een beroep doen op die leiderskwaliteit; daar hoeven

ze helemaal niets voor te doen. Die aantrekkingskracht is er van nature. Het is vervolgens wel belangrijk dat ze zich bij elke uitnodiging afvragen: wil ik deze aannemen of niet? Wil ik wel klassenvertegenwoordiger worden? Wil ik wel een grote rol in de schoolmusical? Juist omdat deze kinderen vaak getalenteerd zijn, kan het lastig voor ze zijn te beslissen op welke uitnodiging ze moeten ingaan. Jij als ouder kunt je kind daarin begeleiden: help het ontdekken wat echt goed bij 'm past. Wat zijn z'n talenten, zijn kwaliteiten? Laat ze kennismaken met de rijkdom van het leven, met cultuur, natuur, sporten... Een laatste advies: zorg dat je kind op tijd in bed ligt. De hele dag met anderen bezig zijn kost bergen energie. Je kind zal 's avonds dan ook geregeld uitgeput zijn.



**Een Projector-kind is als een dirigent die het mooiste uit de groep haalt**

**Je kunt veel leren van een Reflector-kind, hij houdt je een spiegel voor**

## Reflector

(1% van de mensen)

Maar één op de honderd kinderen is een Reflector. Dit type mens heeft geen enkel centrum ingekleurd en staat daarom volledig open voor zijn omgeving, die dus heel bepalend en belangrijk is in het leven van de Reflector. Als iedereen vrolijk is, is dit kind het zonnetje in huis. Als de mensen om hem heen verdrietig zijn, voelt het zich ook bedroefd. Aan een Reflector-kind kun je precies zien hoe de vlag erbij hangt, want het is een spiegel voor zijn omgeving en een thermometer voor de sfeer. Dit kind beweegt van nature mee in de groepsdynamiek. Het wil zo 'normaal' mogelijk zijn en gewoon opgaan in het geheel. Een reflectorkind is vaak een denkertje. Hem opjagen werkt absoluut niet, hij heeft veel tijd nodig om tot eigen beslissingen en meningen te komen. Human Design noemt deze kinderen 'maankinderen', omdat ze het best een maancyclus lang kunnen peinen en overwegen voordat ze weten wat voor hen goed voelt. Dan kunnen ze ook ineens verrassend uit de hoek komen. Maak je niet te snel zorgen over de ontwikkeling van een Reflector-kind, alles komt op z'n eigen tijd.

### Inzicht

Een Reflector-kind heeft veel baat bij rust en harmonie, omdat het dan ook eerder harmonie in zichzelf zal ervaren. Stel je kind gerust als je merkt dat het emoties uit de omgeving in zich opneemt. En benadruk dat deze gevoelens niet van hem zijn, maar bijvoorbeeld van jou: 'Ik ben nu een beetje verdrietig, maar het is mijn verdriet en het gaat ook weer voorbij. Jij hoeft je niet verdrietig te voelen, laat het maar bij mij.' Het heeft weinig zin om je emoties te onderdrukken, aangezien je kind zo gevoelig is dat hij ze evengoed wel oppikt. Het mag duidelijk zijn dat deze kinderen voor ouders best confronterend kunnen zijn - er wordt je steeds een spiegel voorgehouden. Maar ze bieden je ook een enorme kans om te groeien. Reflector-kinderen spiegelen emoties overigens niet altijd direct: ze kunnen ze ook absorberen. Je kind lijkt dan redelijk onaangedaan door vrolijke drukte op een feestje of ruzie met zijn broer, maar kan later ineens 'exploderen' als de energie een weg naar buiten zoekt. Je kunt je kind helpen door het regelmatig de kans te geven stoom



af te blazen en los te laten. Bied bijvoorbeeld ruimte voor een gesprek door samen een blokje om te gaan. Sowieso is het gebaat bij het rustig afronden van de dag.

Tot slot: verwacht niet snel een reactie op een vraag of voorstel. Zoals geschreven hebben deze kinderen veel tijd nodig om tot een beslissing te komen. Probeer dit te respecteren, hoe onhandig misschien ook. Wat ze kan helpen is praten met anderen, om zo verschillende meningen te horen. Maar hierna is het belangrijk dat ze terugkeren naar zichzelf en zelf tot een standpunt komen. Deze aanpak zal uiteindelijk grote wijsheid opleveren. 🌟

TEKST EVELINE HELMINK EN ROOS TESSELAAR  
ILLUSTRATIE STUDIO PING