

HOOGSENSITIVITEIT

Hoogsensitief: een grotere gevoeligheid voor prikkels dan anderen en deze komen dieper binnen. Dit komt bij 20% van de mensen voor (net zoals in het dierenrijk). Men kan hier zowel voordeel als nadeel van hebben.

- Lichamelijk: – horen (geluiden, snel verstoord, of bv muzikaliteit)
- zien (licht en kleur, pijnlijk aan de ogen, of uitstekend kleurgevoel)
- ruiken (geur, last van parfum, of snel bv snelle signalering brand)
- proeven (smaak, te zoet, te scherp, of kok met verfijnde smaak)
- voelen (merkjes kleding, of fysiotherapeut spierspanning voelen)
 - Mentaal – diep nadenken, perfectionisme (prikkel gaat naar hoofd), associëren.
 - Emotioneel – aanvoelen/overnemen van stemmingen, verschil afstemmen en invoelen.
 - Spiritueel – besef van grotere zingevende eenheid (last van negatieve sferen, zich gedragen voelen door positieve kracht(en)).

Voordelen: diepgaande verwerking, intens genieten, kunnen denken zonder begrenzing, creativiteit, pro sociaal gedrag, klokkenluiders.

Vaak werkzaam in: gezondheidszorg, kunst, onderwijs en natuur.

Nadelen: snel moe, overnemen stemmingen, oververantwoordelijk.

Hooggevoeligheid is de sterke **reactie** op prikkels, heftige emotionele reacties, overgevoeligheid, de voelsprietten zijn stekels geworden.

Door onverwerkte trauma's, teveel stress (burnout), kan iemand **hooggevoelig** worden, dit hoeft **niet** te betekenen dat men ook **hoogsensitief** is.

Andersom hoeft een hoogsensitief iemand, die in balans is, niet hooggevoelig te zijn.

Oefening: Herken jij nav bovenstaand verhaal een hoogsensitief persoon, zo ja, wat herken je?

Tanker en zeilboot

Tanker vaart recht op zijn doel af, houdt met kracht koers, zeilboot is afhankelijk van weer en wind. Een zeilboot zal nooit een tanker worden, maar:

Hoe wordt je een goede stuurman, hoe blijf je in evenwicht als hoogsensitief persoon?

- focussen op doel (begrenzen, eigen energie kanaliseren)
- omgaan met stroming en wind (bescherming en flexibiliteit, bij jezelf blijven, aarding)
- zorgdragen voor jezelf (voeding, rust en steun)

Pesso: om in evenwicht te blijven zijn de volgende **basisbehoeften** van belang:

- eigen plek, bescherming, begrenzing, steun en voeding

EIGEN PLEK: stevig zitten/staan (aarding).

In klas, in gezin, in huis, ook als leerkracht tussen collega's, in docentenkamer.

Bij goede aarding kan je de controle loslaten.

Kennen anderen jou een plek toe?

In klas: hutten bouwen, teken je lievelingsplek, staan als een boom.

Vraag een leerling naar zijn of haar plek in de klas en thuis.

Oefening: hand op buik.

Voel met hand waar buik is, via aandacht naar binnen voel je met buik waar hand ligt.

BESCHERMEN: de zachte binnenwereld beschermen tegen de harde buitenwereld.

Verschil **beschermen** en **afschermen**.

Bij afschermen komen er geen prikkels meer binnen, (prinses op de erwt, kan tot depressie leiden)

Verschil **afstemmen** en **meevoelen**.

Bij meevoelen ga je mee met de gevoelens van de ander, je verliest jezelf.

Kan voortkomen uit rechtvaardigheid, geen pijn kunnen zien, vinden dat je alles weg moet geven (meegekregen van huisuit), passief weggeven (je laat de 'toko' leeghalen).

Erop attent zijn of dit bij **faalangstigen** mee kan spelen

Bij afstemmen: stem je je af op de ander, maar blijft bij jezelf. 'Nee' kunnen zeggen.

BEGRENZEN: jezelf afstemmen op je draagkracht én op de buitenwereld (je eigen energie kanaliseren, relativeren, tot 10 tellen). Leren focussen, trechteren.

Hoogsensitieven hebben de neiging standaard hun reserve-energie in te zetten (het lijkt nooit genoeg). Leren deze te bewaken en 'nee' te zeggen.

Oefening: rode/groene kaartjes.

Laat leerling op een rustig moment op groene kaartje noteren van welke activiteiten hij/zij energie krijgt. Op de rode de activiteiten die hem/haar uit evenwicht brengen.

Op lastige momenten kan hij de groene kaartjes doorlezen, dit relativeert.

VOEDING:

Goede voeding, goede omgeving en op tijd batterijen opladen (net zoals mobieltje).

Vrije tijd: vaak in de natuur, muziek, goed gesprek, lezen.

Werk: goede omgeving waar **rechtvaardigheid** de **basis** is.

Co-creatie: deelnemers hebben invloed op het proces en het resultaat van dit proces, plan, advies, product.

Kenmerken: gemeenschappelijke basis, enthousiasme, daadkracht en focus op resultaat.

Coöpertief spelen ipv competitief spelen.

STEUN: steun is pas steun als degene die het ontvangt het als steun ervaart.

Niet leunen, wel op eigen benen blijven staan. **HSP mag geen excuus worden.**

Tips voor in de klas:

- Geef HSP er tijd info te verwerken, voordat hij moet reageren. Pauze en check, dan raakt het brein niet overprikkeld.
- Hersteltijd geven: even uitrusten, routinetaak uitoefenen, of naar prikkelarme omgeving.
- Zelf beslissingsruimte geven voor hersteltijd (bv even naar buiten, ander lokaal of naar wc polsen afspoelen).
- Leer de leerling zich vooraf (bv bij het weggaan van huis) met een oefening te beschermen (bv ruimte ademen).

Tips voor jezelf (en voor II):

- je telkens afvragen of dat je doet wel is wat je zelf wilt

- realiseren dat je niet verantwoordelijk bent voor de ander, alles wat je doet is extra
- vraag je regelmatig af: wat heb ik nu nodig, waar zou ik nu blij van worden
- als je goed voor jezelf zorgt, worden relaties gelijkwaardiger en dwing je vanzelf respect af bij anderen
- wacht eens tot een ander wellicht het voortouw neemt
- geef je grenzen aan

Als je je best doet en met plezier geeft, is dát wat het perfect maakt, niet het foutloze of onovertroffen eindresultaat.

Als hoogsensitieven in balans zijn kunnen zij in de wereld bijdragen aan:

- authenticiteit en eerlijkheid
- rechtvaardigheid
- schoonheid en zingeving