

Beleefkompas - wat is hoogsensitiviteit & wat kan ik als ouder doen?

Iemand die zeer gevoelig is wordt ook wel een Highly Sensitive Person genoemd. Ben je een HSP dan ben je meer dan gemiddeld gevoelig voor prikkels en merk je signalen sneller op. Felle lichten, harde geluiden, spanningen in de lucht: het zijn een paar voorbeelden van prikkels die sterker binnenkomen bij hooggevoelige mensen dan bij anderen. Ongeveer 20% van de mensen wordt met deze eigenschap geboren. Voor iemand die niet hooggevoelig is, kan een HSP overkomen als iemand die overdrijft of té emotioneel reageert.

En dat is niet terecht!

Esther Bergsma beschrijft het in haar boek "Eventjes tijd voor je hoogsensitiviteit" als volgt: "De eigenschap van hoogsensitiviteit betekent dat je prikkels scherper waarneemt, ze diepgaand verwerkt en er sterk door beïnvloed wordt. In eenzelfde situatie merkt een hoogsensitief persoon andere dingen op en diegene trekt er vaak andere conclusies uit."

De afgelopen jaren is er veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hooggevoeligheid. Hieruit blijkt dat de informatieverwerking van prikkels in de hersenen bij hooggevoelige mensen daadwerkelijk anders verloopt. Ze worden intenser beleefd.

"De werking van de hersenen van hoogsensitieve mensen verschilt op alle drie de stadia van informatieverwerking: opmerken, verwerken en reageren", zo schrijft Esther Bergsma.

Hoogsensitivelingen komen dit tegen op school of op het werk als ze samen met anderen aan een project werken. Of ze merken het als ze samen met vrienden of familieleden in een nieuwe situatie terecht komen. Dit bij jezelf voelen, het (te laat) merken dat je overprikkeld raakt, of altijd moeten opletten om op tijd je grenzen aan te geven en je dan soms ook onbegrepen voelen, kan behoorlijk vermoeiend zijn.

Voor hoogsensitieven is het daarom superbelangrijk te weten dat zij anders werken, en waar het er 'm dan precies in zit, want ieder is weer op een andere manier sensitief. Als je weet waar het 'm bij jou in zit, kan je een plan maken voor jezelf. En dit ook in de praktijk brengen. Je weet steeds beter in welke situaties jij anders wil handelen of wanneer je letterlijk op je eigen pauze-knop drukt. En als je dan ook nog eens uit kan leggen aan anderen hoe dingen voor jou werken en wat jij nodig hebt: dan wordt de wereld voor jou een stuk leefbaarder, wat zeg ik? Je gaat stralen, want je staat zoveel dichterbij jezelf.

Om erachter te komen of je kind hooggevoelig is, kun je een test doen. **Deze test is op mijn website te vinden, maar voor de zekerheid zal ik de test voor je kind hieronder nogmaals plaatsen. Deze test is ontwikkeld door Elaine Aron, psycholoog en grondlegster van het begrip HSP en geldt wereldwijd als een betrouwbare methode om hooggevoeligheid bij kinderen te meten.** Het is dus een test om in te schatten of je kind hooggevoelig is.

Beantwoord alle vragen over je kind met 'eens' of 'oneens' zoals het voor jou voelt. Ook vragen die een beetje kloppen of soms gebeuren, mag je met 'eens' beantwoorden.

Mijn kind:

1. schrikt snel
2. heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes prikken op de huid
3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen
4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan een strenge straf
5. lijkt (mijn) gedachten te kunnen lezen
6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd

7. ruikt elk vreemd geurtje
8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor
9. lijkt zeer intuïtief
10. is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag
11. heeft moeite met grote veranderingen
12. wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden
13. stelt veel vragen
14. is een perfectionist
15. heeft oog voor het verdriet van anderen
16. houdt meer van rustige spelletjes
17. stelt diepzinnige, beschouwende vragen
18. is zeer gevoelig voor pijn
19. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving
20. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, verandering in iemands uiterlijk e.d.)
21. kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen
22. presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn
23. beleeft de dingen intensief

Evaluatie van de test – ben jij hooggevoelig?

Voor elke vraag die je met 'eens' hebt beantwoord, krijg je 1 punt. Tel deze punten bij elkaar op en kijk hieronder in hoeverre je hooggevoelig bent.

0-12 punten

Je kind is waarschijnlijk niet hooggevoelig, maar dat is niet 100% zeker te zeggen. Als er bijvoorbeeld een paar vragen heel erg waar zijn voor jouw kind, dan zou je kind toch hooggevoelig kunnen zijn.

13-23 punten

Je kind is zeer waarschijnlijk hooggevoelig. Je kind neemt intenser waar en is gevoeliger voor prikkels dan de meeste andere kinderen.

Je kunt nog verder stappen maken in het onderscheiden op wat voor manier je kind hooggevoelig is. Je hebt bijvoorbeeld introverte, terughoudende hooggevoelige kinderen, en je hebt extraverte en drukke hooggevoelige kinderen. En er zijn kinderen met een sterke wil en hoogsensitief. En alle combinaties ertussen. Weet dus dat deze test meer een mogelijk eerste stap naar herkenning en erkenning is van 'hooggevoelig zijn'.

Wat nu?

Het mag duidelijk zijn dat een hoogsensitief kind prikkels intenser kan ervaren dan anderen. En het ene kind doet dat anders dan het andere. Het kan op zoveel verschillende manieren. Hieronder gaan we daar dieper op in.

Wanneer je erachter komt voor welke prikkels jouw kind het meest gevoelig is, kunnen jullie de volgende stap nemen: overprikkeling voorkomen. Want overprikkeling kan zich al best snel uiten, bijvoorbeeld in druk gedrag of heel emotioneel worden of zich terugtrekken of ergens woest op reageren. Hoe beter je kind herkent in welke situaties hij overprikkeld raakt, zijn emoties en gedachten hierin (her)kent en hoe beter het weet wat het kan doen om deze overprikkeling te voorkomen of te verwerken, des te steviger en met meer zelfvertrouwen je kind in de wereld staat.

Waar ben jij (dan) gevoelig voor?

Vaak is dat de vraag die je krijgt als je vertelt dat jij of je kind erg gevoelig, sensitief of hoogsensitief is. We houden niet van plakkertjes -ik ook niet- maar soms moet je toch iets benoemen om aan te kunnen geven wat er bij jou speelt en om uit te kunnen leggen hoe jij werkt en hoe iemand jou kan helpen. Of dat jij in bepaalde situaties dingen op een andere manier doet om jezelf te helpen (even een rondje rond de berg rennen om te ont-prikkelten bijvoorbeeld).

Maar er is meer dan dat. Lees de volgende zin van Ester Bergsma nog maar eens:

“De werking van de hersenen van hoogsensitieve mensen verschilt op alle drie de stadia van informatieverwerking: opmerken, verwerken en reageren.”

De hersenen van hoogsensitieven werken anders. Er wordt ook wel gezegd dat er in de hersenen een soort filter mist waardoor:

- hoogsensitieve kinderen méér prikkels oppikken dan gemiddeld
- de prikkels heftiger binnenkomen en intenser worden verwerkt dan bij anderen
- de manier van uiten en reageren heftiger kan zijn door ‘niet meer weten wat te doen’

Hoogsensitieve kinderen kunnen zich dan ook daadwerkelijk ‘anders’ voelen dan anderen. We kunnen hen direct geruststellen:

“Het klopt, je bent sensitiever, niet beter niet minder, gewoon gevoeliger dan velen om je heen, je bent echter ZEKER NIET de enige! Want er zijn een heleboel sensitieve mensen en kinderen op deze wereld. Zelfs bij dieren is het net zo!”

Over het algemeen is 20% van de populatie van een ‘soort’ sensitiever. Zo heeft de evolutie het ook bedoeld. Je moet juist allemaal verschillende mensen in een team hebben om tot de beste resultaten te komen.

Iedereen heeft kwaliteiten en talenten. Juist jij als sensitieveling ook. Die gaan we dan ook ZEKER WEL ontdekken. Hoe jij die juist op momenten heel goed in kan zetten. Denk aan ‘groot invoelingsvermogen’, bijvoorbeeld, als je werkt in de zorg of in het onderwijs hebben jij en je omgeving HIER ZOVEEL BAAT bij. Je bent goud waard!. We hoeven alleen maar samen uit te vinden wat het beste voor jou werk. En dit blijft een on-going proces,

Weet: “Elke stap is er eentje in de goede richting! Want alles wat jij ontdekt wat werkt voor jou brengt jou dichterbij jezelf. En wat nu niet werkt, neem je mee voor later.”

Gevoelig zijn: opmerken

Je kunt gevoelig zijn via je zintuigen, of je kunt gevoelig zijn voor emotionele prikkels, voor prikkels uit de omgeving of bij nieuwe situaties. Waar kan je dan aan denken?

Gevoeligheid voor prikkels

1. Via de zintuigen (horen, zien, voelen, ruiken, proeven)
 - (harde) geluiden
 - irritatie op de huid van kleding
 - pijn
 - structuur van eten
 - vreemde sterke geuren
 - fel licht
2. Emotionele prikkels
 - je pikt op wat anderen voelen en denken
 - gevoelig voor stemming van anderen
 - gevoelig voor sfeer
 - gevoelig voor verwachtingen die anderen van je hebben (of wat je denkt dat anderen van je verwachten)
 - goed in kunnen leven in anderen
 - leed van anderen aantrekken
 - intense eigen emoties
3. Prikkels in nieuwe situaties

Hoogsensitieve kinderen hebben een groot waarnemingsvermogen

- ze kijken eerst voordat ze mee gaan doen
- ze zien kleine veranderingen in huis of aan personen
- ze vinden het moeilijk om met veranderingen om te gaan
- ze schrikken snel

Veranderingen zorgen voor prikkels en kinderen hebben tijd nodig om deze te verwerken. Ze vinden het soms lastig om nieuwe dingen te doen omdat ze niet weten wat er kan gebeuren

4. Prikkels uit omgeving en sociale situaties
 - veel hooggevoelige kinderen vinden het lastig als de aandacht op hen gericht is, ook positieve aandacht
 - ze moeten vaak wennen aan bezoek of op bezoek gaan
 - ze willen graag dat dingen eerlijk gaan
 - ze kijken door 'onecht' gedrag van anderen heen

Gevoelig zijn: verwerken

Welke signalen kun jij herkennen om te ontdekken voor welk zintuig je kind gevoelig is (kijk hierbij naar wat een kind zegt en doet, wat hij/zij laat zien):

Signalen bij overprikkeling op horen

- Veel en druk praten of juist terugtrekken in zichzelf
- Handen over de oren, vingers in oren stoppen
- Verstopen, overdreven gedrag
- Zelf veel lawaai maken en hard praten
- Ontploffen, huilen, schreeuwen, wegkruipen



Signalen bij overprikkeling op zien

- Wegdromen, geen contact maken, 'chagrijnig' kijken
- Handen voor de ogen doen
- Iets over het hoofd leggen of zonnebril opdoen
- Geen oogcontact willen
- Op tenen lopen of zichzelf klein maken
- Wegkijken, verstoppen, contact verbreken
- Ontploffen, heel erg boos, terugtrekken of weglopen

Signalen bij overprikkeling op voelen

- Wiebelen, friemelen
- Eerst kleine bewegingen; die steeds groter worden
- Handen op de buik, vingers in de mond
- Tikken, met haren spelen
- Kauwen op van alles, klagen over buikpijn
- Verstoppen, geen contact, anderen irriteren, zielig doen
- Mopperen, boos of gefrustreerd doen, ruzie zoeken
- Ontploffen, niet meer bereikbaar, huilen, terugtrekken

Signalen bij overprikkeling op proeven

- Spelen met eten
- Spelen met bestek
- Allergische reactie op voedsel, buikpijn
- Eten uitspugen, kokhalzen, niet willen eten of treuzelen
- Druk gedrag, weglopen van tafel
- Moe, klagen over buikpijn of hoofdpijn, dorst, honger
- Boos, ontploffen, met bestek of eten gooien

Signalen bij overprikkeling op ruiken

- Door de mond gaan ademen
- Neus dichthouden
- Zeggen dat iets stinkt
- Heel druk bewegen
- Schreeuwen, veel praten
- Boos worden

Fasen van overprikkeling

Er zijn fasen te herkennen van 'overprikkeld' geraken:

1. kleine bewegingen
2. praten, om zich heen kijken, afgeleid zijn
3. lichamelijke klachten, kletsen, wegkijken
4. grotere bewegingen maken, harder praten
5. verstoppen, weggaan uit situatie
6. zichtbare emoties, geen contact willen, onbereikbaar zijn
7. felle emoties, schoppen, slaan, gooien, etc

Gevoelig zijn: reageren

Wanneer een kind echt (flink) overprikkeld is geraakt, kan het niet meer kiezen hoe het reageert. Er zijn twee manieren om overprikkeling te uiten:

1. Alle gevoelens intens uiten
 - boos worden
 - huilen
 - druk doen

Er is even geen contact mogelijk, het hoofd zit letterlijk vol. Na boosheid volgt vaak ook een schuldgevoel.

2. Je afsluiten voor nieuwe prikkels
 - zich terugtrekken in zichzelf
 - nergens meer op reageren
 - afsluiten van contact

Nadeel van deze 'stille' vorm van uiten van overprikkeld-zijn, is dat de opgebouwde spanning in het lichaam blijft (ze ontladen zich dus niet); deze kinderen hebben daarom vaak ook klachten als hoofd- of buikpijn

Stappen om te herkennen dat je kind overprikkeld raakt:

1. je wordt je bewust van wat je kind doet, laat zien en horen
2. je herkent de signalen van 'overprikkeld' zijn
3. je erkent wat er gebeurt
4. je accepteert dat je kind anders reageert dan anderen
5. je maakt een keuze hoe je er op dit moment mee wil omgaan / hoe je reageert

De vorm van hooggevoeligheid verschilt per persoon en daarmee ook de manier van omgaan met prikkels. Het is dus echt een gebied van trial-and-error om erachter te komen waarin jij en/of je kind precies gevoelig zijn en wat er bij jou en je kind werkt in hoe ermee om te gaan. Geef niet op. Blijf uitproberen, jullie komen er wel. Er is altijd iets wat fijn is om te doen. Jullie komen erachter wat werkt bij jezelf!

Op elke leeftijd kan "wat werkt of behulpzaam is" weer anders zijn. Dus schrijf eventueel de tips die je ontdekt (voor jezelf of voor je kind) op in een mooi boekje. Kan je het altijd er nog eens bij pakken als je weer in een andere fase zit.

- ➔ Zoiezo is het superbelangrijk om te leren praten over wat je voelt. Dus van jongsafaan je kind zien en erkennen in wat het voelt en het leren om deze gevoelens te benoemen is superbelangrijk! Dat geeft direct het vertrouwen dat alle gevoelens er mogen zijn en een enorme woordenschat om zichzelf uit te kunnen drukken. Daarom deze tips..

Boekentip en "methode-in-begeleiding"- tip:

"Emotiewijzer" van Yvonne C. Franssen / Samen praten over wat je voelt

"BABA methode" van Esther Bergsma / **B**egrijp, **A**ccepteer, **B**egrens, (bied) **A**lternatief = **BABA**



Tips om overprikkeling bij kinderen te voorkomen:

1. maak een overzicht van ontspanning, geprikkeld zijn en overprikkeling. Wat doet een kind in deze drie fases?
2. leer signalen van overprikkeling te herkennen
3. vertel op tijd dat er iets gaat gebeuren
4. gebruik vaste routines
5. geef maximaal twee keuzes
6. houd rekening met wat een kind aan kan bij het plannen van activiteiten
7. denk vooruit bij activiteiten die voor overprikkeling kunnen zorgen
8. bespreek na een uitbarsting wat een kind de volgende keer anders kan doen

Volle hoofden

Veel hoogesensitieve kinderen hebben last van volle hoofden. Omdat zij hun dagelijkse belevenissen ook diepgaand verwerken. Ze denken veelal ook goed na alvorens zij tot actie overgaan. Hiervoor is de vollehoofden-checklijst uit het "vollehoofdenboek" van Linde Kraijenhoff heel erg handig. Het geeft je inzicht in wat er met je gebeurt, welke signalen je bij jezelf kan herkennen. Daarna kan je dan je eigen "gebruiksaanwijzing maken":

1. mijn hoofd raakt vol door...
2. dat kun je merken aan...
3. je kunt me helpen door...
4. ik kan mezelf helpen door...

Thermometer/ stoplicht

Met een thermometer (en soms gebruiken mensen een stoplicht*) krijg je inzicht in hoe je je voelt, wat er is gebeurd waardoor je je zo voelt en wat je nodig hebt om je weer rustiger en ontspannen te voelen. Het is goed te leren al eerder iets te doen om een situatie niet te laten escaleren / tot overkoken te komen. Dat vergt tijd investeren in signalen herkennen, zodat je al op tijd iets kunt doen, voordat

*noot: Ik leer kinderen hierbij overigens altijd dat een "rood" gevoel niet fout is, dat elk gevoel oké is. Het is wel fijn als je in een "oranje" gevoel al een stap terug/opzij doet en "overkoken" in gevoelens voorkomt. Voor iedereen fijn. Met het boek "de Emotiewijzer" leer je dat je gedurende de dag heen en weer schommelt tussen emoties, als reactie op dingen die gebeuren. Je kind wijst (met een schommeltje) naar figuren die een bepaald gevoel uitbeelden. En alles mag er zijn. Ik zal in mijn praktijk kinderen ook altijd laten kennismaken met de emotiewijzer-methode.