

Als je hoogsensitief bent dan wil dit zeggen dat je prikkels dieper en genuanceerder verwerkt dan anderen die niet hoogsensitief zijn. Elaine N. Aron, een Amerikaans psychologe, ontdekte in 1996 dat hoogsensitiviteit een eigenschap is die bij ongeveer 15 tot 20% van de mensen voorkomt. Zeer recent onderzoek o.l.v. dr. Elke van Hoof van de Universiteit van Brussel laat ons zien dat het om 15% gaat.

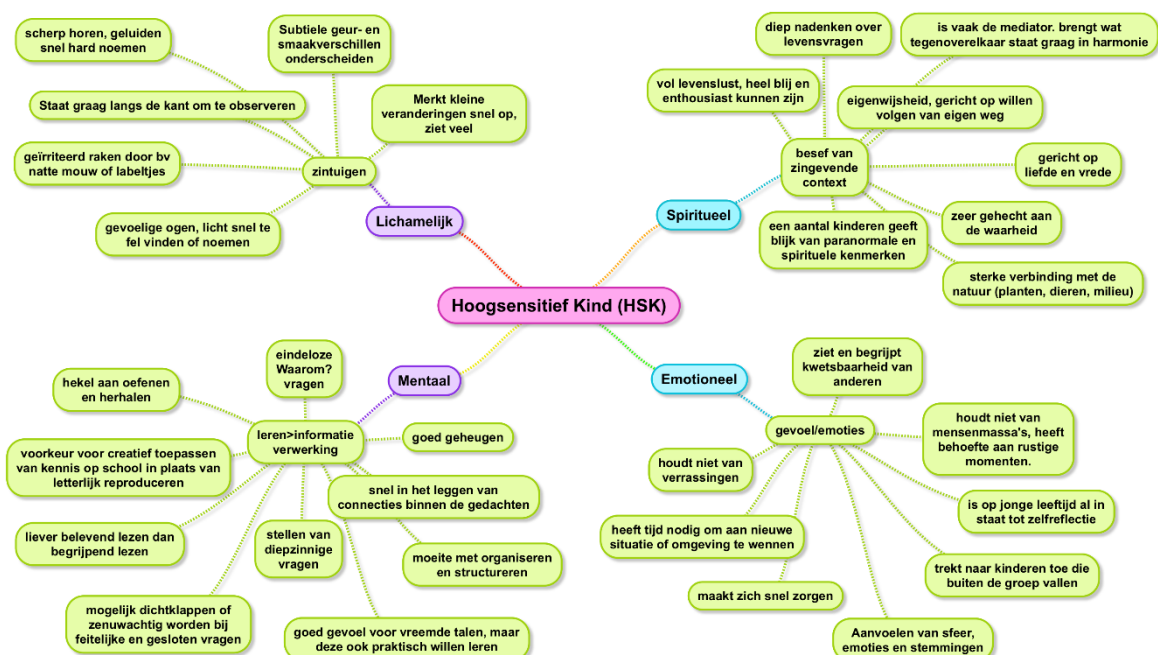


Prikkelverwerking bij hoogsensitieve mensen

De prikkelverwerking verloopt bij een hoogsensitief mens anders als bij andere mensen. Waar in het proces van het binnenkomen van een prikkel en het verwerken er van dit precies anders verloopt dat weten ze nog niet. Kinderen en volwassenen die hoogsensitief zijn verwerken veelal niet alleen zintuiglijke prikkels dieper en genuanceerder. Ook de “sociale” prikkels worden sensitiever geregistreerd en beleefd. Een opmerking of een blik van iemand kan een diepe indruk maken op een hoogsensitief persoon.

Lastig

Veel kinderen, jongeren en volwassenen die hoogsensitief zijn hebben last van hun eigenschap. Hun gevoeligheid voor de prikkels om hen heen zoals geluiden, kritiek, verdriet van anderen, de sfeer in een klas of het geweld in de wereld, maakt dat ze vaak veel piekeren en angsten ontwikkelen. Ze kunnen makkelijk overmand raken door hun emoties, zijn snel verdrietig of wisselen van stemming. Ze leven zich té goed in, stemmen zich té veel af op anderen waardoor ze als het ware opgaan in een ander. Ze vergeten daardoor te ontdekken waar ze zelf goed in zijn en wat ze zelf willen. Niet zelden voelt iemand met hoogsensitiviteit zich anders dan anderen.



Hoogsensitief een mooie gave

Hoogsensitiviteit is niet alleen maar lastig, het is en kan een prachtige eigenschap zijn. De maatschappij heeft mensen met deze eigenschap hard nodig: wie hoogsensitief is kan rust brengen in hectiek, komt met out-of-the-box oplossingen, kan verbinden waar samenhang kwijt is en zorgt voor sfeer en warmte waar het kil en koud is. Wie hoogsensitief is kan een weldaad zijn voor een ander doordat hij of zij deze persoon daadwerkelijk begrijpt. Wie hoogsensitief is beschikt over verbindende capaciteiten en ziet oplossingen die anderen niet zien. Dit zijn eigenschappen die nodig zijn in onze samenleving.



Eerst denken, dan doen

70% van de hoogsensitieve kinderen en volwassenen kenmerkt zich door het pause-to-check-system. Elaine Aron omschrijft dit als "eerst nadenken, dan pas doen". Het betekent dat iemand een nieuwe uitdaging niet direct aangaat, maar eerst de kat uit boom kijkt. Een nieuwe uitdaging, zoals een fiets, een nieuwe relatie of een opdracht voor school wordt eerst tot in detail onder de loep genomen. Vaak in gedachten. Er worden dan beelden gevormd van de nieuwe uitdaging: wat moet ik kunnen, wat kan ik al, wat kan ik nog niet? Door een nieuwe uitdaging eerst te willen overzien en dan pas in actie te komen ontstaat er een pauze. Elaine Aron heeft deze manier van een uitdaging benaderen daarom het pause-to-check-system genoemd. Deze benadering zorgt vaak voor een remming in gedrag. Door van te voren alle details en routes in je hoofd te doorlopen zie je immers ook alle mogelijke beren op het pad. Hoogsensitieve mensen zien daardoor snel gevaar en worden bang voor nieuwe uitdagingen. In de volksmond worden deze kinderen en volwassenen vaak getypeerd als verlegen of als piekeraars.

Schaamte en zelfkritiek

Het gevoel anders te zijn dan anderen heeft als gevolg dat je je alleen voelt en denkt dat er met jou iets niet in orde is. Juist door dit gevoel gaan mensen (en niet alleen de hoogsensitieve!) hun best doen om er wél bij te horen. Omdat je al snel merkt dat dit je niet lukt, ontstaan gevoelens van schaamte, falen en zelfkritiek. Je kruipt nog meer in je schulp en het lukt je niet meer om tot bloei te komen.

Coaching helpt

Ik bied begeleiding en leer jou of jouw kind te begrijpen wat hoogsensitief zijn betekent, hoe je rust krijgt in je hoofd, waar jouw talenten liggen, waar je de focus in je leven op moet leggen, hoe je om kunt gaan met alle prikkels en hoe je om gaat met de gevoelens van er niet bij horen en anders zijn.

Schrijf je in of plan een kennismakingsgesprek

