

# HOOGSENSITIVITEIT: EEN LAST OF EEN GAVE?

**Wie hoogsensitief is, is vaak op de buitenwereld gericht, heel sociaal en beschikt over een groot inlevingsvermogen. Wanneer je behept bent met deze krachtige eigenschappen, is de kans groot dat je daarnaast ook nog eens perfectionistisch bent. Het gevaar bestaat dat de lat te hoog wordt gelegd en overspannenheid of een burn-out op de loer ligt. Het feit dat je hoogsensitief bent, kun je niet veranderen. Maar hoe moet je er dan mee omgaan. Is het een last of een gave?**

Mensen die hoogsensitief zijn, nemen intenser waar dan anderen', weet Eveline Vogel. 'Ze voelen stemmingen en sferen goed aan en lezen tussen de regels door.

Aan de andere kant hebben ze vaak moeite met het aangeven van grenzen. Daardoor ontstaan spanning en stress wat zich kan uiten in lichamelijke klachten. Velen van hen weten niet waar het vandaan komt.'

## **Rust en regelmaat**

'Het is mijn passie om mensen met hoogsensitiviteit en vergelijkbare problemen te helpen zodat ze een gelukkiger leven kunnen leiden', vervolgt Eveline haar verhaal.

'Het gaat erom dat ze leren wat er van binnen gebeurt en hoe ze daarmee om kunnen gaan. Dat geldt natuurlijk ook voor de ouders. Als je weet hoe het van binnen werkt bij een hoogsensitief kind, kun je daar rekening mee houden.

Het komt overigens ook vaak voor dat ouders dingen van zichzelf herkennen en daar nooit mee om hebben leren gaan.

Het begint met goed kijken naar het kind, wat heeft het nodig en waar loopt het tegenaan. En dan wordt het tijd om ook de leerkracht op school daarvan op de hoogte te brengen en tips te geven hoe om te gaan met het kind.

Omdat alle prikkels bij een hoogsensitief kind veel harder binnenkomen, heeft het, zeker in een drukke klas, af en toe rustmomenten nodig. Anders raakt het kind overprikkeld en kan de leerstof niet meer verwerkt worden.

Het is heel belangrijk om daar rekening mee te houden. Daar kun jij als ouder ook aan meewerken. Bouw rust en regelmaat in. En kondig veranderingen tijdig aan en leg het van te voren goed uit, anders blijft het spannend.'

## **Begrip**

Wanneer je als ouders merkt waar je je kind mee kunt helpen, dat hoogsensitiviteit geen last is maar ook als een gave gezien mag worden, zal dat veel rust brengen.

'Een vader van een cliëntje merkte laatst op dat hij door deze nieuwe inzichten veel rustiger is geworden en zijn kind daardoor ook!

Als je weet hoe het werkt, geef je dat automatisch door aan je kind.'