

Wist je dat...

hoogsensitief of hooggevoelig een letterlijke **vertaling** is **uit het Engels (highly sensitive)** en eigenlijk fijngevoelig of heel gevoelig betekent.

Wist je dat...

er **altijd al** kinderen zijn geweest die gevoeliger waren dan anderen, maar dat daar **vroeger niet veel aandacht** aan werd besteed.

Wist je dat...

er zowel heel gevoelige **jongens** als **meisjes** zijn en dat fijngevoelig zijn zowel **leuk** als **lastig** kan zijn.

VOORWOORD

Hallo!

Mijn naam is Eva. Ik ben 10 jaar en hoogsensitief. Dat wil zeggen dat ik heel gevoelig ben.

Vroeger wist ik dat niet. Ik had het af en toe knap lastig. Als het heel druk was in de klas kreeg ik hoofdpijn. Soms ook buikpijn. De kinderen begrepen niet waarom ik niet altijd wilde meespelen. Maar ik houd niet van drukke spelletjes. Ik zit liever in een hoekje met een boekje. Dan kan ik helemaal wegdromen! Samen met mijn vrienden kampen bouwen in het bos, dat doe ik ook heel graag! En met mijn hond Flor spelen. Als ik verdrietig ben, kan hij me troosten.

Ik kan heel verdrietig worden als ik zie dat er kinderen gepest worden. Als ik naar het nieuws kijk, vind ik het heel erg dat er zoveel nare dingen ge-

beuren. Soms kan ik dan niet slapen. De juf zegt dat ik me dat allemaal niet zo moet aantrekken. Maar dat begrijp ik niet. Trekt zij zich dat dan niet aan? Mama zegt dat ik heel goed mee kan voelen met anderen. En dat ik ook dubbel zoveel kan genieten als alles goed gaat!

Nu weet ik dat ik niet raar ben. Ik ben gewoon hoogsensitief! En ik ben niet alleen! Er zijn heel veel kinderen zoals ik.

Ik heb veel geleerd uit dit boekje. Ik herkende veel van mezelf en er staan mooie verhalen in. Ik hoop dat jullie het ook leuk vinden!

Groefjes!
Eva

INHOUD

Voorwoord	4
Inleiding	8
Hoofdstuk 1 : Een hele bende: Verschillende soorten van hoogsensitiviteit	11
AUW! een gevoelig lichaam	12
WAUW! heel sterke emoties	15
AHA! Fijn aanvoelen van situaties	18
OEI! gevoelig voor nieuwe situaties	19
IK VOEL, DUS IK BEN - gevoelskalender	23
Hoofdstuk 2 : Gevoelige zenuwen en zintuigen	24
Zintuigen: 5 + 1 = 6?	26
Hoofdstuk 3 : Een kwaliteit met uitdagingen!	34
Hoofdstuk 4 :	
Hoe overleven als je hoogsensitief bent?	37
HANNE, een waar verhaal	37
RUST, bondgenoot op je survivaltocht	41
Waar is dat PAUZEKNOPJE?	42
STOPPEN, hoe doe je dat?	43
RELAXATIE EN DE 7 KUNSTEN	46

Hoofdstuk 5 : Je grootste uitdagingen	63
Gepest en geplaag	64
Hoe omgaan met plagen en pesten?	65
Wat kun je eraan doen?	68
JEZELF VERTROUWEN = zelfvertrouwen	70
Afrekenen met HEIMWEE	73
Hoofdstuk 6 : De trukendoos: Tips voor als het toch allemaal te veel wordt!	75
Hoofdstuk 7 : Waar kun je hulp vinden?	91
Thuis	92
Op het schoolplein	94
In de klas	95
Bij de therapeut(e)	97
Op een cursus assertiviteit	100
Hoofdstuk 8 :	
Gezellige doe-dingetjes: alleen en toch leuk!	102
Slotwoord	117
BOODSCHAP VOOR OUDERS, LEERKRACHTEN EN HULPVERLENERS	119
Index	125

INLEIDING

Ben jij hoogsensitief, hooggevoelig of toch overgevoelig?

**Hoogsensitief wordt ook wel hooggevoelig genoemd.
Maar dat is beslist niet hetzelfde als overgevoelig!**

Krijg je wel eens te horen dat je je alles te veel aantrekt? Of dat je te lang over alles nadent? Vinden anderen dat je overdrijft als je vertelt hoe je je voelt? Voel je je soms heel anders dan alle anderen, ook al weet je niet meteen hoe anders? Heb je je wel eens afgevraagd hoe dat komt? Misschien ben je wel hoogsensitief?

Kinderen die hoogsensitief zijn, voelen zich niet meteen op hun gemak in een nieuwe omgeving. En als het heel druk is, kunnen ze zich plotseling heel moe voelen. Soms krijgen ze letterlijk hoofd- of buikpijn van de drukte. Gelukkig kunnen ze ook heel intens genieten en vaak hebben ze een sterke

intuïtie. Omdat ze vaak heel sterk met anderen meevoelen, kunnen ze moeilijk onrecht verdragen. Ze kunnen heel zorgzaam zijn voor anderen en heel hard hun best doen om iedereen gelukkig te maken. Dat kan heel fijn zijn, maar soms ook verschrikkelijk vermoeiend!

**Herken je veel van deze eigenschappen bij jezelf?
Heb je een heel gevoelige aard?**

Als je niet goed met deze gevoeligheid omgaat, kun je overgevoelig gaan reageren. En dat is beslist niet leuk, niet voor jou en niet voor je omgeving!

Zeg dus niet te vlug dat al die gevoelens te lastig zijn en dat het vervelend is dat je zo gevoelig bent. Wil je weten welke voordelen er aan sensitiviteit zitten? En hoe jij die bijzondere eigenschap goed kunt gebruiken?

Ga dan in een gemakkelijke stoel zitten (niet zo eentje met springveren die in je achterste prikken) en neem rustig alle tijd voor dit boekje.





Een hele bende: Verschillende soorten van hoogsensitiviteit

Als je wel eens het gevoel hebt dat je **anders bent dan anderen**, heb je misschien het idee dat je de enige bent die met dat probleem worstelt. Je mag er echter zeker van zijn dat dit een vergissing is. Zodra je ontdekt dat je helemaal niet alleen bent, zal dat een hele **opluchting** voor je zijn. Het kan zelfs zijn dat je verwonderd bent over hoeveel kinderen zich net als jij voelen. En toch ben je **uniek**! Want niemand is helemaal zoals jij. Jij bent gevoelig op je eigen manier. Er zijn veel soorten sensitiviteit. Je kunt op één bepaalde manier heel sensitief zijn, of op verschillende manieren tegelijk.

Lees op de volgende pagina's zelf maar hoeveel verschillende manieren er zijn.

AUW! Een gevoelig lichaam

Leen heeft heel gevoelige oren, ook al zijn ze niet groter dan die van andere kinderen van dezelfde leeftijd. Dat komt soms heel goed van pas. Vooral als mama en papa iets zitten te fluisteren. Dan heeft Leen het toch gehoord, ook al denken mama en papa dat hun geheim veilig is. Dat vindt Leen best leuk.

Maar als haar juf met een krijtje op het bord krast, voelt Leen een snerpende pijn. Die pijn begint in haar oor en trekt dan door haar hele lichaam. Ze



zwemt heel graag, maar naar het zwembad gaan vindt ze een echte verschrikking. Het galmende geluid van spelende kinderen rolt als een vloedgolf, een echte tsunami, over haar heen. Er is helemaal niets dat ze kan doen om dat overweldigende, dreunende lawaai buiten te sluiten en soms lijkt het alsof er daardoor binnen in haar iets gaat ontploffen. Daarom treuzelt ze altijd in de kleedkamers: ze blijft immers het liefst zo lang mogelijk bij dat kabaal vandaan.

Tina heeft een gevoelige huid. Een wollen trui is een ramp voor haar. Bij de meeste kinderen kriebelt zo'n trui even bij het aantrekken, maar Tina heeft de hele dag jeuk van zo'n ding.

Ze krabt zich dan te pletter. Ook sokken kunnen voor haar heel lastig zijn. Vooral sokken met dikke naden: die zijn het ergste. Soms trekt Tina haar sokken gewoon binnenstebuiten aan, dan voelt ze die vervelende naden niet zo hard tegen haar tenen duwen. Maar als de naad wat gedraaid zit in haar schoen is dat niet alleen vervelend, het doet ook echt pijn. Haar schoen moet uit. Het kan een hele tijd duren voor ze de naad zo recht krijgt dat ze er geen last meer van heeft. Haar moeder vond het eerst vervelend: ze vond dat Tina zich aanstelde, maar nu weet ze wel beter. Nu kijkt ze extra uit als ze nieuwe kleren voor Tina koopt en ze heeft zelfs een winkel gevonden waar ze sokken zonder naden kan kopen.



Jens heeft een fijn ontwikkelde smaak. Als een waterfles bijvoorbeeld al een uur heeft opengestaan proeft hij dat meteen. Dan lust hij het water niet meer: hij vindt het flauw. Hij proeft ook het verschil tussen water dat uit een plastic fles komt en water uit een glazen fles.



Jens is een echte fijnproever. Hij kan enorm genieten van de dingen die hij graag eet. Maar er zijn ook dingen die hij echt niet naar binnen krijgt, zelfs niet als anderen beweren dat die 'gezond' voor hem zijn. In dat geval kun je beter niet vlak voor Jens staan: het is immers best mogelijk dat hij alles uitspuwt. Tja, en als je op dat moment voor hem staat...

-----> **Leen, Tina en Jens zijn elk op hun eigen manier lichamelijk hoogsensitief.**

WAUW! Veel sterke emoties

Lies is een heel sociaal meisje. Ze houdt van goed gezelschap. Op haar verjaardagsfeestje komen haar vriendinnen bij haar thuis spelen. De woonkamer is versierd en de meisjes maken veel plezier. Lies lacht uitbundig en geniet volop van alle aandacht. Maar na een uurtje kruipt Lies stil in een hoekje. Iedereen feest vrolijk verder, zonder haar. Wanneer haar moeder dat ontdekt en vraagt wat er scheelt,



antwoordt Lies niet. Ze weet niet hoe ze haar moeder moet uitleggen dat de drukte haar ineens te veel wordt.

Lore, de zus van Lies, kan ook niet tegen de drukte, maar dat valt niemand op. Want Lore doet zelf verschrikkelijk druk! Vaak maakt ze zelfs het meeste kabaal van de hele bende. Maar als het feest voorbij is wordt ze nukkig, hoewel ze helemaal niet zou kunnen zeggen waarom ze precies zo boos is.

Na zo'n drukke dag zijn Lore en Lies allebei 'overprikkeld'. In bed liggen ze de hele tijd te woelen en kunnen ze de slaap niet vatten, omdat de beelden van de afgelopen dag als een eindeloze film door hun hoofd blijven spoken. Het lijkt wel of alle vriendinnetjes van het feestje door de slaapkamer hollen en op hun bed staan te springen. Je zou van minder wakker liggen.

Tom houdt niet van ruzie. Zodra er woorden zijn, geeft hij altijd onmiddellijk toe. De jongens van zijn klas weten dat en spelen geregeld de baas over hem. Makkelijk natuurlijk, want Tom protesteert toch nooit. Als meester Wim zijn stem verheft, krimpt Tom in elkaar. En als iemand een standje krijgt omdat hij niet oplet of geen huiswerk heeft gemaakt, voelt Tom zich naar, ook al was de opmerking helemaal niet tegen hem gericht. Tom is gewoon heel gevoelig voor de sfeer in de klas.

Imme huilt veel, zowel van verdriet als van ontroering. Als ze een droevige film ziet of een spannend verhaal hoort, voelt ze heel erg met de personages mee. Het is net alsof ze alles zelf beleeft. Wanneer Imme iemand ziet vallen roept zij zelf 'au' en grijpt naar haar knie. Het is alsof ze de pijn in haar eigen lichaam kan voelen.

Frauke zit soms uren te tobben over alles wat ze onrechtvaardig vindt. Een gezonde boom die zomaar omgehakt wordt of mensen die hun troep langs de kant van de weg gooien: ze vindt het verschrikkelijk! Ze neemt het zichzelf soms kwalijk dat ze geen oplossing kan bedenken voor alles wat er misgaat in de wereld. Soms maakt dat haar verdrietig, soms ook boos. Maar het gebeurt ook wel eens dat ze met pientere oplossingen voor de dag komt, zoals die keer toen ze zelf een speelgoedinzamelactie organiseerde voor de kinderen van asielzoekers. Ze was zo enthousiast dat iedereen op school wilde meewerken en het werd een heel geslaagde actie. Intussen werkt Frauke aan haar volgende project: ze wil iets doen voor verwaarloosde dieren.

-----> **Lies, Lore, Tom, Imme en Frauke zijn elk op hun eigen manier emotioneel hoogsensitief.**

AHA! Fijn aanvoelen van situaties

Als je een sterke intuïtie hebt, **weet je veel dingen** die je niet geleerd en nergens gehoord of gelezen hebt. Je weet niet eens hoe je ze kunt weten. Je wéét het gewoon. Dat kan prettig en vaak ook handig zijn, hoewel het ook wel kan gebeuren dat je dingen aanvoelt die je misschien liever niet zou weten. Maar soms vinden anderen dat raar. Dan zeggen ze dat jij dat niet kunt weten. Dan ga je soms aan jezelf twijfelen. **Niet doen!**

Flor voelt het als zijn ouders ruzie gemaakt hebben, ook al proberen ze dat voor hem te verbergen. Ze zitten breed glimlachend aan tafel, maar Flor voelt gewoon dat er iets mis is. Hem maken ze niets wijs.

Eva heeft een lieve tante. Eigenlijk is tante Ria geen echte familie, maar een heel goede vriendin van mama. Ze kennen elkaar al van toen mama nog heel jong was. De laatste tijd zien ze tante Ria wat minder vaak en als ze haar zien, is zij wat stiller dan anders. Niemand merkt het, maar Eva maakt zich zorgen. Ze heeft een naar voor gevoel, alsof er iets ergs met tante Ria aan de hand is. Gelukkig staat tante Ria op een dag weer breed glimlachend voor de deur. Ze vertelt dat ze een tijdje problemen heeft gehad en dat ze zich daarover schaamde. Ze

was namelijk haar werk kwijt geraakt. Maar nu ze een nieuwe baan gevonden heeft, is alles gelukkig weer in orde. Eva had het wel fijn aanvoeld dat tante Ria ergens mee zat wat ze liever niet vertelde.

-----> Flor en Eva hebben een sterk ontwikkelde intuïtie.

OEI! Gevoelig voor nieuwe situaties

Laura gaat voor het eerst naar de gymles. Ze heeft er wekenlang naar uitgekeken en nu is het eindelijk zo ver! Tijdens de rit kan ze haar ongeduld nauwelijks bedwingen. Vanaf de achterbank kwebbelt ze onophoudelijk tegen haar vader, want ze heeft er toch zo'n zin in. Gelukkig heeft haar vader geen overgevoelige oren, want Laura zwijgt geen seconde.

Wanneer ze aankomen, holt Laura meteen naar de deur van de sporthal en daar... blijft ze plotseling staan! Haar voeten willen niet meer vooruit. Haar hart bonst in haar keel en haar mond voelt heel droog. Ze kan geen woord uitbrengen. Verbaasd vraagt haar vader waarom ze niet naar binnen wil. Ze wilde zelf toch zo graag naar de gymles? Laura weet niet wat ze moet zeggen. Er is opeens zoveel: zoveel kinderen, zoveel lawaai, al die turntoestellen, dat felle licht. En de zaal is zo groot!



Laura voelt zich opeens heel klein. Klein en verlegen. Zij houdt vaders hand stevig vast en gaat heel dicht tegen hem aan staan. Gelukkig wacht hij geduldig tot Laura zich veilig voelt. Een klein blond meisje komt naar haar toe en steekt vragend haar hand uit: 'Doe je mee?' Laura's verlegenheid ebt langzaam weg. Het lukt beter als ze de kinderen één voor één leert kennen.

Pieter heeft een nieuwe trui nodig. Tenminste, dat vindt zijn moeder. Volgens haar is de rode trui die Pieter nu al zo lang heeft, bijna tot op de draad ver-

sleten. Bovendien zitten er vlekken op die er zelfs met het duurste waspoeder niet meer uit gaan. Wat zullen de mensen wel denken als ze haar zoon in die vieze trui zien rondlopen?

Maar Pieter wil helemaal geen nieuwe trui. Die rode zit prima en voelt vertrouwd aan. Het is zijn favoriete trui. Hij wil hem voor niets ruilen! Een nieuwe sport wil Pieter wel graag uitproberen. Daar is hij telkens weer heel enthousiast over. Hij is niet bepaald een verlegen jongen. Hij vliegt er meteen in, wil er alles over weten, iedereen in de club leren kennen. Elke uitdaging gaat hij aan, maar dan voelt hij zich compleet overrompeld door al dat nieuwe.

Silke is heel slim, maar met een test heeft ze het heel moeilijk. Zij weet de antwoorden wel, maar houdt er niet van te worden ondervraagd. Ze wil ook niet dat iemand haar op de vingers kijkt terwijl ze de test invult. En zeker niet iemand die ze niet goed kent!

Silke kan moeilijk keuzes maken. ‘Kiezen is verliezen’, zegt ze altijd. ‘Je weet niet wat je kwijtraakt en je weet niet wat er komt.’ Eigenlijk vindt Silke het een hele verantwoordelijkheid om keuzes te maken, zelfs al gaat het om alledaagse dingen. Ze wikt en weegt dan ook nauwkeurig voordat ze kiest. Dat wikken en wegen kan soms (heel) lang duren...

-----> **Laura, Pieter en Silke reageren heel gevoelig op iets nieuws.**