

GOLVEN in mijn HOOFD

wegwijzer voor (hoog)gevoelige kinderen en hun ouders

Joke Van Steenwinkel en Emy Geyskens

Met illustraties van Sofie van Schadewijk

Salto

Van Steenwinkel, Joke en Emy Geyskens
Golven in mijn hoofd. Wegwijzer voor (hoog)gevoelige kinderen en hun ouders

© 2025 Salto / Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen, Joke Van Steenwinkel en Emy Geyskens
www.standaarduitgeverij.be – info@standaarduitgeverij.be

Tekst: Joke Van Steenwinkel en Emy Geyskens
Omslagontwerp en illustraties: Sofie van Schadewijk
Vormgeving binnenwerk: KaaTigo
Trefwoorden: hooggevoeligheid
Gedrukt in Europa

D/2025/0034/153
ISBN 978 90 02 28429 8
NUR 213, 218

Alle rechten voorbehouden.
Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd – op enige manier –
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Niets uit dit boek mag worden gebruikt of gereproduceerd voor het trainen
van AI-technologieën of -systemen, noch voor tekst- en datamining
(art. 4, lid 3 Richtlijn (EU) 2019/790).

WOORD VOORAF DOOR BIEKE GEENEN – THERAPEUT, HOOGSENSITIEF EXPERT, SPREKER EN AUTEUR VAN HOOGSENSITIEF OUDERSCHAP EN WAT ECHT WERKT BIJ KINDEREN DIE HOOGSENSITIEF ZIJN (@HOOGSENSITIEFGROEIEN)

Ik ben als hoogsensitief expert dagelijks bezig met het doorgeven van mijn kennis en het begeleiden van ouders en hoogsensitieve kinderen. Het is bijzonder om te zien hoe de laatste tien jaar het hoogsensitieve kenmerk beter en *juister* ‘bekend’ werd, dankzij de vele wetenschappelijke onderzoeken, maar zeker ook dankzij de literatuur. Ik was dan ook heel benieuwd naar de meerwaarde van dit mooie kinderboek dat je nu in je handen hebt.

Het boek leest als een trein, ondanks dat er veel kennis in verwerkt is. Het is laagdrempelig en toegankelijk. Ik ben er zeker van dat je als ouder samen met je hoogsensitieve kind heel fijne gesprekken kunt voeren dankzij de (h)erkenning. De vele sprekende voorbeelden tussendoor zijn goed gekozen en brengen de stukjes theorie mooi tot leven.

Hét hoogsensitieve kind bestaat niet, toch zal jouw hoogsensitieve kind zich herkennen in het boek en smullen van de wist-je-datjes. Ook staan er enkele praktische tips in om beter om te leren gaan met bepaalde typische hoogsensitieve uitdagingen.

Hoogsensitieve kinderen zijn geweldig, alleen ervaren ze dat zelf niet altijd zo. Ook ouders zitten vaak met de handen in het haar omdat ze hun kind zien vastlopen in allerlei situaties. Dit boek kan helpen om het hoogsensitieve kenmerk beter te leren kennen. En dat is de eerste stap om ermee om te leren gaan, zowel voor het kind als de ouder. Op die manier hoeft hoogsensitiviteit niet langer altijd als last of ‘moeilijk’ ervaren te worden.

Al te vaak begeleid ik volwassenen die nu pas ontdekken dat ze hoogsensitief zijn, die hun hoogsensitiviteit al die jaren vooral als een last hebben ervaren. *Had ik (of hadden mijn ouders) dit maar eerder geweten!* is een gedachte die dan vaak overheerst. Want het had wel degelijk een verschil gemaakt in hun leven. Al ben je nooit te oud of te laat om je hoogsensitiviteit te leren kennen en ermee om te leren gaan. Herken je jezelf hierin? Weet dan dat dat niet zo hoeft te zijn voor je hoogsensitieve kind, want vandaag is er zoveel meer kennis beschikbaar dan vroeger toen jij kind was. Met de juiste inzichten en tools kan zijn/haar toekomst heel wat vlotter verlopen. Want inderdaad, wat als jij of je ouders dit boek bijvoorbeeld al hadden gelezen toen jij de leeftijd van je zoon of dochter had?

Ik ben dus hoopvol, want de kinderen van nu zijn de volgende generatie hoogsensitieve volwassenen. Door de veel sterkere bewustwording die er vandaag bestaat, bouwen ouders en professionals mee aan een mooie toekomst voor deze bijzonder mooie kinderen. Kinderen die nu al leren begrijpen hoe(veel) ze denken, voelen, de wereld anders ervaren, ... zullen altijd veerkrachtiger zijn dan kinderen die zich een buitenbeentje blijven voelen en zich voortdurend willen aanpassen.

Dit boek levert zeker een bijdrage aan die toekomst. Want ook al ervaart je kind (of jij als ouder) zijn hoogsensitiviteit momenteel nog als een last, dat hoeft niet zo te blijven.

Mag ik nog eindigen met een tip? Verplicht of push je hoogsensitieve kind niet om dit boek te lezen (ook al weet je hoeveel je kind eraan zou kunnen hebben), ze zullen zoveel gemotiveerder en ondernemender zijn vanuit hun eigen nieuwsgierigheid. Start vanuit de tekeningen als je kind geen 'lezer' is. Leg het ergens in het zicht, neem het zelf enkele keren vast en wek zo hun interesse.

Veel ontdek- en groeiplezier samen!

Bieke Geenen

GETUIGENIS DOOR LAURENT BAILLEUL - ALIAS GUGA BAÛL - VLAAMS ACTEUR, KOMIEK EN IMITATOR

Hoogsensitiviteit is een complex gegeven. Het staat namelijk niet op iemands gezicht geschreven of die persoon al dan niet hoogsensitief is; nochtans blijkt één op de vijf mensen hoogsensitief te zijn. Hooggevoelig zijn ervaar ik als een vloek en een zegen. Aan mijn gezicht kun je namelijk zeer vaak wel zien hoe een opmerking, emotie of geluid binnenkomt. Dankzij mijn hooggevoeligheid heb ik mijn passie en talent ontdekt: het in de huid kruipen van anderen en hen tot in de perfectie proberen te benaderen. De keerzijde van die gevoeligheid is dat ik vaak andermans energie meesleur en bewust moet kiezen om mijn energie terug te vinden. Een ander nadeel is dat negatieve energie zoals kritiek of gemene opmerkingen nog urenlang door m'n hoofd kunnen spoken terwijl ik ze probeer te verwerken.

Hoogsensitiviteit is als een gitaar, maar dan met zes gevoelige snaren. Zo'n gitaar krijg je bij je geboorte en je hele leven lang moet je leren om er harmonieus mee te spelen. Het is een voortdurende uitdaging om de snaren juist te stemmen; soms klinken ze vals en moet je het aanvaarden en soms springen ze en moet je de controle loslaten.

Tijdens een gesprek met Fleur Van Groningen wees zij me op mijn hoogsensitieve kant. Voor dat moment had ik er nooit bij stilgestaan, maar doordat zij dat aanhaalde, dacht ik bij mezelf: 'Ah, dat zou weleens goed kunnen.' Toen ik erover ging lezen, kon ik heel wat kenmerken afvinken. Zo ben ik opvallend gevoelig voor geluiden: het geluid van een voorbijrijdende ambulance komt veel harder binnen en ook te luide muziek kan me storen. Vergeleken met vrienden ervaar ik ook geuren intenser, zoals sigarettenrook, walmen, etc. Het nachtleven is bijvoorbeeld niets voor mij; de felle lichten en andere visuele prikkels zijn snel overweldigend. Wanneer prikkels zich opstapelen, moet ik de kans krijgen om te ontladen. Als ik niet naar de signalen van mijn lichaam luister, volgt er onvermijdelijk een 'kortsluiting'. Een ander hoogsensitief talent is de sfeer kunnen aanvoelen wanneer ik een ruimte binnenkom. Als er spanning in de lucht hangt, reageert mijn lichaam automatisch en ben ik meer op m'n hoede.

Gevoelens zijn net als mayonaise en ketchup: ze komen in talloze schakeringen en variëteiten. Soms ervaar ik meerdere emoties tegelijk; kwaadheid en verdriet kunnen samenkomen. Ik weet niet altijd precies wát ik voel, maar ik voel het wel, en dan ook intens. Op zulke momenten is het moeilijk om zonder filter mezelf af te schermen van de wereld. Het is dan noodzakelijk om de dag letterlijk van me af te spoelen, alsof ik bevuild ben geraakt met de gevoelens van anderen.

Uiteindelijk is acceptatie de sleutel om met hoogsensitiviteit om te gaan. Soms ervaar ik bij mezelf weerstand en wil ik mijn hooggevoelige kant niet aanvaarden omdat ik 'normaal' wil zijn. Ik heb er niet voor gekozen, maar ik moet er wel mee leren leven. Net zoals anderen soms worstelen met hun zijn, worstel ik met hoogsensitiviteit. Ik wil het niet altijd zijn, althans niet in alle omstandigheden.

Als je twijfelt of jij ook hoogsensitief bent, overweeg dan zeker om een test te doen. Het kan een waardevolle stap zijn naar meer zelfbegrip en waardering voor je unieke eigenschappen. En weet: je bent niet alleen! Uiteindelijk is het een gave en ben ik ook wel blij om een HSP'er te zijn!



WIST-JE-DATJE

Er zijn verschillende woorden om iemand te benoemen die heel gevoelig is. Vaak kom je 'HSP' tegen, wat de afkorting is van *Highly Sensitive Person* oftewel 'hoogsensitieve persoon'. Nog een ander woord is 'omgevingsgevoeligheid'. Die term wijst erop dat je gevoelig bent voor alles rondom jou. In dit boek zullen we het houden bij 'hooggevoelig' en 'hoogsensitief'. Dat zijn de meestgebruikte termen.

AAN DE LEZER VAN DIT BOEK



- Een feestje, leuk! Tot ik thuiskom en besef hoe vol mijn hoofd plots zit. Het ontploft bijna door de drukte van de vele mensen en de veel te luide muziek. Ik voel me moe en heb even tijd nodig om te bekomen.
- Ik geniet van kleine dingen, zoals de geur van een bos of een prachtige zonsondergang tijdens een fietstocht.
- Soms kriebelen de etiketjes in mijn kleren zo erg dat het bijna niet te verdragen is.
- Als de juf boos op me wordt, kan ik plots beginnen te huilen.
- Eten kan heerlijk zijn, maar niet als het iets nieuws is met rare texturen, geuren of smaken. Het liefst heb ik ook alles netjes apart op mijn bord.
- Als ik bij een nieuwe groep mensen ben, voel ik me eerst stil en verlegen. Het duurt even voordat ik me echt op m'n gemak voel en mezelf kan zijn.

Herkenbaar?

Als je jezelf hierin herkent, dan is dit boek speciaal voor jou. We hopen dat je tijdens het lezen veel aha-momenten zult hebben. Dat je denkt: ik ben niet alleen? En: dit is dus normaal!

We willen je laten zien welk prachtig talent je hebt.

Dit boek zal je helpen jezelf beter te begrijpen. Het zal je begeleiden op moeilijke momenten. Het zit boordevol tips en opdrachten die je op lastige momenten kunnen helpen.

Niet alles wat je hier leest, zal precies bij jou passen, omdat iedere hooggevoelige persoon uniek is. Ben je benieuwd naar jouw hooggevoelige krachten en uitdagingen? Lees lekker verder en ontdek meer over wat jou zo bijzonder maakt.

Dit boek wil je tools aanreiken:

- voor jezelf: zodat je jezelf beter leert kennen en weet hoe je met lastige momenten kunt omgaan;
- voor de mensen rondom jou: zodat zij beter begrijpen wat hoogsensitiviteit is;
- voor nog vele anderen: zodat het taboe rond hoogsensitiviteit doorbroken wordt.

We wensen je veel plezier met het ontdekken van jouw prachtige hooggevoelige talent!

Veel leesplezier,
Emy en Joke

INHOUD

1	HET MYSTERIE ROND HOOGGEVOELIGHEID ONTRAFELD	43
	Wat is hooggevoelig zijn?	45
	Ontploft hoofd: is er iets mis met mijn zintuigen?	46
	Waarom voelt alles zo intens?	46
	Gaat hoogsensitief zijn ooit weg?	47
	Is hooggevoelig zijn iets slechts?	47
	Wat is minder fijn aan hooggevoeligheid?	48
	Waarom zijn sommige hoogsensitieve mensen stille muisjes en andere brullende leeuwen?	49
	Kunnen hooggevoelige mensen zich altijd goed inleven in anderen?	49
	Waarom ben ik verlegen wanneer ik bij mensen ben die ik niet goed ken?	50
2	HOE WERKT HET BREIN VAN IEMAND DIE HOOGGEVOELIG IS?	53
	Het hooggevoelige brein neemt meer waar	54
	Het hooggevoelige brein verwerkt diep	54
	Het hooggevoelige brein blijft nadenken	54
	Het hooggevoelige brein heeft rust nodig	55
3	OVERPRIKKELING, EEN EMMER DIE OVERLOOPT	57
	Wat zijn prikkels?	58
	Wat is overprikkeling?	58
	Hoe weet ik wanneer ik overprikkeld ben?	59
	Hoe kunnen mijn zintuigen overprikkeld raken?	60
	Hoe komt het dat ik me vaak moeilijk kan concentreren?	66
	Wat kan ik doen wanneer ik overprikkeld ben?	66
4	DENKEN, DENKEN EN NOG EENS DENKEN	69
	Waarom denk ik zoveel na?	70
	Hoe komt het dat ik zo moeilijk de slaap vat?	71
	Droevig denken is gelijk aan droevig voelen?	73
5	MIJN TALENTEN EN IK	75
	Wat zijn de krachten van iemand die hoogsensitief is?	76
	Creatieve oplossingen	77
	Nadenken en observeren	77
	Nadenken over jezelf	78
	Mijn zintuigen zijn de max	78
	Hoera voor mijn inlevingsvermogen	79
	Ik zorg voor anderen en ben verantwoordelijk	79
	Krachten versus valkuilen	80

6 MIJN OBSTAKELS EN IK	81
Waarom schrik ik wanneer iemand onverwachts binnenkomt?	82
Waarom ben ik bang in het donker?	82
Waarom huil ik sneller dan anderen?	83
Waarom heb ik weinig zelfvertrouwen?	84
Waarom neem ik kritiek negatief en persoonlijk op?	85
Waarom ben ik bang om fouten te maken?	86
Waarom ben ik zo streng voor mezelf?	88
Waarom ben ik vaak teleurgesteld?	88
Waarom heb ik het vaak lastig met veranderingen?	89
7 WANNEER HOOGSENSITIEF ZIJN OP IETS ANDERS LIJKT	91
ADD of hoogsensitiviteit	92
ADHD of hoogsensitiviteit	92
Autisme of hoogsensitiviteit	93
Hoogbegaafdheid of hoogsensitiviteit	94
8 MEZELF HELPEN	95
Hoe vertel ik anderen dat ik hoogsensitief ben?	96
Is het belangrijk dat anderen weten hoe ik me voel?	97
Hoe kan ik aangeven dat ik tijd voor mezelf nodig heb?	97
Hoe zorg ik ervoor dat ik de golven in mijn hoofd onder controle heb?	98
Wat zou me op school kunnen helpen?	99
9 HANDIGE OEFENINGEN	105
Tijd (voor mezelf) om rustig te worden	106
Wie durf ik te vertrouwen?	106
Zelfvertrouwen omhoog	107
Bewaar successen	109
Helpende gedachten: spiekbriefje	109
ASMR	110
Mindfulness	110
10 HOE HELP JE IEMAND DIE HOOGSENSITIEF IS?	113
Hoe ga je het best om met iemand die hooggevoelig is?	114
Hoe help je iemand die hooggevoelig is tijdens een uitbarsting of moeilijk moment?	115
11 BOEKENTIPS VOOR KINDEREN	117
12 VERDER LEZEN	121
Dankwoord	124



‘Rika! Kom naar beneden!’

Rika schrikt wakker en kijkt naar de wekker. O nee, is het al zo laat?

‘Ik kom eraan!’ roept ze terug naar mama.

Ze springt uit haar bed en in haar kleren en haast zich naar beneden.

Onder aan de trap stapt ze op het autootje van broertje Lowie.

‘Au! Ook dat nog!’

Mama heeft de boekentas van Rika al gemaakt.



Rika neemt een hap van een boterham met kaas en snelt naar de badkamer. Ze poetst haar tanden in zo'n haast dat de tandpasta nog aan haar kin plakt wanneer ze even later naar buiten rent.

'Tot straks, liefje!' roept mama. Lowie zwaait haar na vanachter het raam. Rika rent zo snel ze kan, ze wil niet te laat op school komen! Het zweet parelt op haar rug.

‘Triiiiing!!!’

Net wanneer Rika op het speelflein aankomt, gaat de bel. Ze voelt zich al moe en de dag moet nog beginnen.

‘Pfff,’ zegt Mathis, ‘wat is het warm!’ Hij maakt van zijn handen een waaiertje. Rika voelt de zweetdruppeltjes over haar voorhoofd lopen. Haar handen plakken.



Ze denkt aan de zee. Rika kan thuis uit haar slaapkamerraam de zee zien, de golven en de zeemeeuwen. De golven waren woest vanochtend.

‘Ga maar door naar de klas’, zegt juf Hanne.

Rika neemt haar pennenzak uit haar boekentas, want die moet in de gang blijven. Mathis doet hetzelfde.

Rika ruikt parfum.

‘Heb jij een geurtje op?’ vraagt ze.

Mathis knikt trots: ‘Ja, hoor, van mijn papa. Deze is voor ... échte mannen!’

Rika moet erom lachen: ‘Dat is dus écht iets voor jou!’



1

HET MYSTERIE ROND HOOGGEVOELIGHEID ONTRAFELD





OPDRACHT: HOE WEET JE OF JE HOOGGEVOELIG BENT?

Zet met een potlood een kruisje op een blad voor elke zin die bij jou past.

- Ik schrik snel.
- Kledij die kriebelt of kledinglabels tegen mijn huid, vind ik niet fijn.
- Ik houd niet zo van grote verrassingen.
- Ik leer beter van een vriendelijke uitleg dan van straf.
- Soms lijkt het alsof ik kan raden wat anderen denken.
- Ik gebruik moeilijke woorden voor mijn leeftijd.
- Ik ruik elk vreemd geurtje.
- Ik heb een goed gevoel voor humor.
- Ik vertrouw op mijn buikgevoel.
- Na een spannende dag kan ik moeilijk in slaap komen of pieker ik veel.
- Ik vind grote veranderingen lastig.
- Als mijn kleren nat of vies zijn, wil ik ze meteen wisselen.
- Ik stel vaak veel vragen.
- Als ik iets doe, wil ik het heel goed doen.
- Ik merk het als iemand verdrietig is.
- Ik houd meer van rustige spelletjes.
- Ik stel soms diepe vragen.
- Ik ben erg gevoelig voor pijn.
- Ik vind het vervelend als het ergens heel lawaaiig is.
- Ik merk het snel op als er iets kleins is veranderd.
- Ik kijk eerst of iets veilig is voordat ik erop klim.
- Ik presteer het best als er geen mensen bij zijn die ik niet (goed) ken.
- Ik beleef dingen heel intens.

Tel je aantal kruisjes. Heb je meer dan 14, dan ben je waarschijnlijk hoogsensitief.¹

**BEN JIJ HOOGGEVOELIG?
PROFICIAT DAN HEB JE NET JOUW SUPERKRACHT ONTDEKT!**

Wil je graag weten of je hooggevoelig bent, dan kun je op het internet verschillende testen vinden om dat te ontdekken. Daarnaast heb je ook centra die je erop kunnen testen. Op de website van hoogsensitief.nl kun je een online zelftest vinden.

¹Overgenomen en herwerkt van: www.hspvlaanderen.be



WIST-JE-DATJE

Ongeveer 1 op de 5 is hooggevoelig. In een groep van 100 mensen zijn dat er 20. Je bent dus niet alleen. 😊

WAT IS HOOGGEVOELIG ZIJN?

Wanneer je hoogsensitief of hooggevoelig bent, betekent dat niet dat je raar bent. Het is gewoon een persoonlijkheidskenmerk, zoals geduldig, vriendelijk of sportief zijn. Hooggevoelig zijn betekent dat jij de wereld en alles om je heen intenser waarneemt dan anderen dat doen. Je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt meer dan anderen, omdat er bij jou meer informatie je hersenen binnenkomt. Ook je gevoelens zijn intenser; wanneer je blij bent, ben jij heel blij. Wanneer je bang bent, ben je heel bang of wanneer je teleurgesteld bent, ben je heel teleurgesteld. Alsof het alles of niets is. Je denkt meer na over van alles nog en wat, je stelt jezelf veel vragen of piekert meer in vergelijking met leeftijdsgenoten.

In je hoofd gebeurt veel, alsof het denken nooit stopt. Dat komt door je vele gedachten, sterke gevoelens, rijke verbeelding en levendige fantasieën. Je kunt goed voor anderen zorgen en hebt een groot inlevingsvermogen. De kleinste details vallen je meteen op. Je bedenkt creatieve oplossingen en je kunt intens genieten van de mooie dingen om je heen. Prachtig toch!

Zowel jongens als meisjes kunnen hooggevoelig zijn. Aangezien het genetisch bepaald is – wat wil zeggen dat het in je DNA zit en dus erfelijk is – ben je het vanaf je geboorte. De kans is groot dat jouw broer, zus, mama, papa of een van je grootouders ook hoogsensitief is.

Iedereen is anders en dat is ook zo als je hooggevoelig bent. Elke hooggevoelige persoon heeft zijn eigen krachten en uitdagingen. De één is heel creatief en kan geen etiketjes in kleren verdragen, terwijl de ander meteen wegrent bij het geluid van de stofzuiger. Er is niet één manier om hooggevoelig te zijn, want iedereen vindt andere dingen fijn of lastig.

Je eigenschappen maken jou bijzonder en uniek, wees er trots op.



WIST-JE-DATJE: INTUÏTIE

Sommige mensen hebben een sterk 'buikgevoel'. Dat noemen we ook wel intuïtie. Het is een soort extra aanvoelen: je weet het niet, je voelt het alleen aan. Stel je voor: je komt thuis van school en merkt dat je broer zich anders gedraagt. Hij zegt dat alles oké is, maar jij voelt dat er iets niet klopt. Er hangt een rare sfeer en je buikgevoel zegt: 'Er is iets mis.' Dat is je intuïtie die spreekt!

ONTPLOFT HOOFD: IS ER IETS MIS MET MIJN ZINTUIGEN?

Er is helemaal niets mis met jouw zintuigen, maar in je hersenen gebeurt er wel iets anders dan bij leeftijdsgenoten die niet hooggevoelig zijn. Je hoofd blijft maar doorgaan met prikkels opnemen en kan niet stoppen met denken. Het krijgt het niet meer verwerkt en er ontstaat een soort opstopping van prikkels. Zo raak je overprikkeld en kun je jezelf moe, angstig, boos, teruggetrokken of emotioneel voelen.

Op tijd je hoofd een rustpauze geven, kan helpen om de prikkels te verwerken en te voorkomen dat je overprikkeld raakt.



WIST-JE-DATJE: FILTER

Vaak wordt gezegd dat bij hooggevoelige mensen een filter ontbreekt in hun brein, waardoor alle prikkels meteen binnenkomen en niet tegengehouden worden. Bij het schrijven van dit boek was er nog geen wetenschappelijk bewijs dat dat zo is. Wat we wel zeker weten is dat er veel meer opgemerkt wordt, waardoor het brein meer 'belast' wordt en daardoor sneller overprikkeld kan worden.

WAAROM VOELT ALLES ZO INTENS?

Een zonsondergang kan jou heel diep raken. Je krijgt er een extreem goed gevoel van, het maakt je intens gelukkig. Terwijl anderen denken: het is maar de zon die ondergaat, hé. Anderzijds kan een klein pijntje jou helemaal van streek maken en je het gevoel geven dat je bijna gaat

sterven. Je weet niet goed hoe je moet omgaan met die pijn, want die komt enorm hard binnen. Anderen durven je dan weleens een ‘dramaqueen’ te noemen... Maar hé: jij voelt wat je voelt. Of iemand geeft je een opmerking en dagen later maalt die nog altijd door je hoofd.

Hoe je dingen beleeft, is veel intenser dan bij leeftijdsgenoten die niet hooggevoelig zijn. Je kunt zowel door fijne als minder fijne ervaringen overweldigd raken. Ook gebruik je meer en andere woorden om je gevoelens en gedachten te beschrijven. Dat is zo omdat je sterkere emoties ervaart. Daardoor kun je je soms ‘anders’ voelen.

TIPS: HOE KAN IK OMGAAN MET AL DIE MINDER FIJNE INTENSE GEVOELENS?

- Eerst rustig worden: de wereld vergaat niet en straks is de pijn al heel wat minder.
- Praat met iemand die dicht bij jou staat (of een huisdier of knuffel) over hoe jij je voelt.
- Denk aan leuke dingen of doe iets leuks wat jouw gedachten kan verzetten.



OPDRACHT

Ga al eens kijken In het hoofdstuk ‘Handige oefeningen’ bij ‘Tijd voor mezelf om rustig te worden’ en ontdek welke oefeningen jou rustig kunnen maken.

GAAT HOOGSENSITIEF ZIJN OOIIT WEG?

Nee, hoogsensitiviteit gaat niet weg. Het is een deel van wie je bent, net zoals de kleur van je ogen, de kuiltjes in je wang of de vorm van je hoofd. Je raakt dus nooit af van je hooggevoeligheid, maar dat is helemaal oké.

Hoe ouder je wordt, hoe meer je ontdekt welke talenten je hooggevoeligheid je geven en hoe beter je ermee leert omgaan. Je rugzak vult zich met handige tips en tricks. Je ontdekt wat jou overprikkelt en wat je helpt om te ontspannen. Bijvoorbeeld, je merkt misschien dat je rustiger wordt van een wandeling in de natuur of een fijn boek. Door de jaren heen leer je beter wat voor jou werkt, en zo wordt hoogsensitiviteit een kracht in plaats van een last.

IS HOOGGEVOELIG ZIJN IETS SLECHTS?

Nee, absoluut niet. Het kan wél voor heel wat uitdagingen zorgen. Dingen die voor jou niet gemakkelijk zijn en waarmee je zult moeten leren omgaan. Maar als je hooggevoelig bent, heb je ook heel veel kwaliteiten, ‘superkrachten’ zelfs!

Mensen die hoogsensitief zijn, delen vaak bepaalde kwaliteiten, waardoor je je verbonden kunt voelen met hen. Het is belangrijk om te weten waar je goed in bent, omdat dat je zelfvertrouwen geeft en je helpt om je talenten te ontwikkelen.