

Hooggevoeligheid

Informatie en tips



HET CJG DENKT MEE



Ben ik of is mijn kind hooggevoelig?

Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap en heeft verschillende kenmerken. Gedrag kan ook een andere oorzaak hebben. Een jeugd- en gezinscoach van het CJG kan samen met jou en/of je kind bekijken of je met hooggevoeligheid te maken hebt. De jeugd- en gezinscoach kan jou en/of je kind hierbij helpen en jullie bekijken samen hoe je hiermee om kunt gaan.

Kenmerken van hooggevoeligheid

Weet je niet goed wat een kenmerk betekent? Vraag een jeugd- en gezinscoach of jeugdverpleegkundige om het uit te leggen.

(Voor het grootste deel) positief	Negatief/lastig
Gevoelig voor alles wat er om je heen gebeurt (prikkelers)	Te veel prikkels (overprikkeling)
Dingen intens meemaken/intens genieten	Je alleen voelen
Creatief	Jezelf afgewezen voelen
Eerlijk zijn	Moe zijn/slecht slapen
Verantwoordelijk voelen	Lichamelijke en psychische stress of klachten
Gevoelig voor de sfeer in een situatie	Dingen eerder als negatief ervaren
Sterke intuïtie	Gevoel gepest te worden/gepest worden
Gevoelige en/of sterk ontwikkelde zintuigen (bijvoorbeeld een sterk gehoor)	Onzekerheid
Graag willen presteren (perfectionisme)	Zoeken naar bevestiging
Goed kunnen aanpassen	Intense gevoelens en intense reacties
Goed kunnen inleven in anderen	Bang om het fout te doen (faalangst)
Zoeken naar harmonie	Geen ruzie of strijd willen
Sterk rechtvaardigheidsgevoel	Laag of negatief zelfbeeld



(Voor het grootste deel) positief	Negatief
Niet snel opgeven	Je slachtoffer voelen ('waarom overkomt mij dit?')
Snel de details zien	Minder fijn voelen in groepen
Naar verbinding zoeken	Moeite hebben met dingen 'moeten'
Trouw zijn	Moeite met (sociale) aansluiting
Goed kunnen nadenken over jouw rol in situaties (zelfinzicht)	Te veel aandacht voor anderen hebben
Voor anderen zorgen	Jezelf wegcijferen/bezig zijn met een ander
Bescheiden	Te bescheiden zijn om hulp te vragen
Dromerig	Weinig concentratie
Graag alleen willen zijn	Langer de tijd nodig om tot rust te komen
Van tevoren bedenken welke negatieve of lastige dingen er kunnen gaan gebeuren	Moeite met verandering/aanpassen
Enthousiast	
Makkelijk zien wat het belangrijkste en/of de kern is	

Tips en begeleiding

Hieronder vind je een stappenplan, tips en oefeningen voor kinderen die hooggevoelig zijn. Een jeugd- en gezinscoach kan je hier meer informatie over geven en samen oefenen.

Stappenplan om door te nemen als je kind moeite heeft met bepaalde situaties

1. Verzamel informatie (hoe voelt een situatie?)
2. Toon begrip en bespreek wat de ideale situatie zou zijn (maak bijvoorbeeld een tekening)
3. Bespreek de mogelijkheden om het anders te gaan doen





4. Tips (zie hieronder)
5. Oefeningen (zie hieronder)

Tips voor hooggevoelige mensen en hun omgeving

- Geef creativiteit de ruimte
- Wees duidelijk in contact: zeg wat je doet en doe wat je zegt
- Bereid situaties goed voor zodat duidelijk is wat er gaat gebeuren
- Sta stil bij en neem de tijd voor de overgang naar een nieuwe situatie (bijvoorbeeld van spelen naar opruimen)
- Neem de tijd om de situatie in je op te nemen
- Neem afstand als je te veel prikkels binnen krijgt
- Bouw momenten van rust in
- Herken kenmerken van stress zodat je hierop kunt reageren
- Neem wanneer nodig zo veel mogelijk ruimte voor jezelf
- Sta 's ochtends rustig op
- Geef niet te veel onverwachte informatie in één keer (niet overrompelen)
- Positieve samenwerking geeft energie, negatieve samenwerking kost veel energie (denk erover na om te stoppen)
- Eet steeds een klein beetje, verdeeld over meerdere keren per dag (dit heeft te maken met een sterk wisselende bloedsuikerspiegel)
- Luister naar je lichaam
- Naar buiten gaan verlaagt stress
- Luister met aandacht en bied steun
- Geef aan dat het gevoel er mag zijn

Oefeningen

- Ademhalingsoefeningen
- Oefeningen om je hoofd leeg te maken (bijvoorbeeld tekenen)
- Positieve kanten versterken





- Stevig staan
- Meditatie of yoga
- Inzet GGGGG-model (Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel, Gedrag, Gevolg)
- Niet-helpende gedachten in helpende gedachten veranderen
- 'Noodplan' opstellen voor lastige situaties

Op school

Positieve kenmerken op school	Negatieve kenmerken op school
Doen wat er van je wordt verwacht	Veel bezig zijn met anderen
Perfectionistisch	Perfectionistisch
Harde werker	Veel bezig met wat er om je heen gebeurt
Sociaal	Snel opgejaagd voelen
Veel fantasie	Veranderingen hebben veel invloed
Gevoelig voor kleur, smaak en geluid	Overdonderd zijn door kleur, smaak en geluid
Snel zien wat iemand anders nodig heeft	Snel van slag zijn
Gewetensvol	Eten kan gevoelige reacties opwekken
Wanneer je weet dat je hooggevoelig bent, kun je mogelijk je grenzen beter aangeven	Over je eigen grenzen heen gaan
Intense beleving (heel boos, heel blij)	Intense beleving (heel boos, heel blij)

Tips voor op school

- Voorbereiden op wat er gaat gebeuren
- Zeggen wat je doet en doen wat je zegt
- Tussenstappen en doel uitleggen (zelf vragen is vaak een te grote stap)
- Ruimte geven voor creativiteit in wat het kind doet en denkt (bijvoorbeeld tekenschrift, dagboek)
- Het kind de ruimte geven om zich te uiten (niet alleen in woorden)
- Welkom heten zodat het kind weet dat je hem of haar hebt gezien



OP ELKE VRAAG
EEN ANTWOORD





- Het kind de ruimte geven om zichzelf te helpen (bijvoorbeeld rust-ruimte, dekentje)
- Voldoende (fysieke) eigen ruimte geven
- Samenwerking met ander kind waar het goed mee klikt
- Plaats in het lokaal (aan de zijkant)
- Genoeg licht en lucht in het lokaal
- Rust en stilte
- Als het kind last heeft van geluid kan een koptelefoon helpen
- Naar buiten en bewegen
- 'Chill-plek' op het schoolplein
- Let op lichamelijke klachten die door stress worden veroorzaakt
- Kijk naar de mogelijkheden in plaats van de moeilijkheden



**centrum voor
jeugd en gezin**

capelle aan den ijssel

De Linie 8
2905 AX Capelle aan den IJssel
T 010 - 24 23 200

info@cjcappelle.nl
www.cjcappelle.nl | volg ons op    

openingstijden:

maandag t/m vrijdag 8:15 - 17:00 uur