



## KNAPadvies begeleiding . advies . psycholoog . kind & jeugd

Hooggevoeligheid is; in vergelijking met anderen opvallend meer aanvoelen.

Niet alleen via je zintuigen zoals; geluiden, reuk, smaak of je kijk op dingen, maar ook (of juist *daardoor*) sneller oppikken van stemmingen zoals spanningen, angst of plezier. De manier waarop je omgaat / een reactie geeft op al die binnenkomende informatie is vaak heftiger.

Er zijn tal van voorbeelden te verzinnen waarop zich dat uit. Het kan als positief worden ervaren; het verrijkt je leven, maar verhalen over de last die het geeft krijgen meestal meer aandacht. Hooggevoelig zijn is dan ook niet altijd alleen maar leuk.

Hooggevoeligheid (of: hoogsensitiviteit) heeft een belangrijke plaats binnen de meest recente theorie van hoogbegaafdheid (Kieboom). Deze stelt dat hoogbegaafdheid te verdelen is in een *cognitief luik* (het denken) en een *zijnsluik* (het voelen).

Het is de enige niet-cognitieve pijler binnen het 'zijnsluik', maar heeft zeker invloed op het functioneren.



Het is de enige niet-cognitieve pijler binnen het 'zijnsluik', maar heeft zeker invloed op het functioneren.

Hooggevoeligheid komt niet exclusief voor bij (hoog)begaafden.



hoogbegaafd **slim**  
meerbegaafd  
*beeldenker* KNAP  
**creativiteit** leerstrategie  
IQ coaching **intelligent**  
*onderpresteren gelukkig*  
gedrevenheid *jezelf zijn*

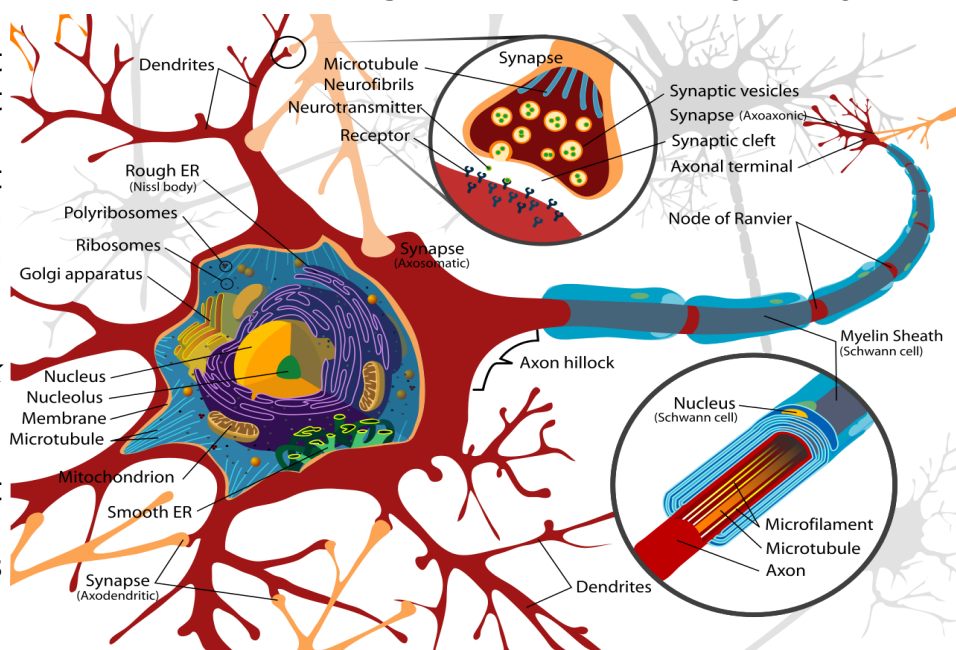


Contactgegevens  
Mark Pegels  
Oud-Beijerland  
info@KNAPadvies.nl  
www.KNAPadvies.nl

Hooggevoeligheid lijkt voort te komen uit de mate van efficiëntie van het zenuwstelsel. Zowel de signaaldoorgifte (= sneller door een beter ontwikkelde myelinelag), als het verwerken van de signalen (door niet méér maar; efficiënter gekoppelde zenuwen), als ook een eerder ontwikkelende en mede doordat uiteindelijk dikkere hersenschors (= de witte laag die verantwoordelijk is voor de 'hogere' hersenfuncties) lijken hier in samenwerking voor verantwoordelijk te zijn.

Hoe dit bij niet-hoogbegaafden leidt tot hooggevoeligheid is niet helemaal duidelijk, zij lijken hun hoogsensitiviteit met name te verkrijgen door een hogere mate van stofuitwisseling op synaptisch niveau (geen wetenschappelijk onderbouwde opmerking).

Een duidelijk verschil met kinderen die een aan autisme verwante stoornis hebben is dat bij hen sprake is van een verstoring in de informatieverwerking. Bij deze kinderen komt zowel over- als ondergevoeligheid voor.



Als je last hebt van je hooggevoeligheid kan je prikkels reduceren of ontlopen. Dit zal niet altijd lukken. Soms kan het niet en soms willen anderen geen aanpassingen voor je doen. Of ze begrijpen je niet goed genoeg, waardoor de aanpassingen niet het gewenste resultaat opleveren.

Van altijd alle prikkels moeten ondergaan word je ongelukkig, maar altijd prikkels ontlopen of aanpassingen verlangen kan niet en is ook niet goed: je traint jezelf dan niet.

Yoga, mindfulness of meditatie'apps' (Headspace) helpen je jezelf beter af te sluiten van de prikkels of ze langs je heen te laten lopen. Het opzoeken van een rustige omgeving kan je helpen even 'bij te tanken.' Oefen in het ondergaan van de veelheid aan prikkels; deze vaardigheid kun je goed gebruiken!

Andere dingen die je kunnen helpen zijn; hobby's waarin je je energie kwijt kan of juist je rust kunt vinden. Tijd nemen, jezelf en je lijf beter leren kennen, het accepteren, positief leren zijn over jezelf en over anderen, mediteren, structuur aanbrengen (reduceert prikkels), gevoelens observeren, sporten, voldoende rust of slaap nemen. En dat zijn nog niet alle oplossingen. Bedenk ook dat iets voor de één anders werkt dan voor de ander.

En natuurlijk geldt; de positieve ervaringen die je door je hogere gevoeligheid hebt moet je koesteren.

Mark Pegels



KNAPadvies

begeleiding & advies bij hoogbegaafde kinderen