



Coach
De Vuurtoeren

HSP & VOLLE HOOFDEN



**EEN E-BOOK VOOR OUDERS VAN
GEVOELIGE KINDEREN DIE REGELMATIG
KORTSLUITING ERVAREN**

www.coachdevuurtoeren.nl

Welkom!

Wie ben jij?

Waarschijnlijk heb je een vermoeden dat je kind hooggevoelig (HSP) is, of misschien weet je het zeker.

Vast en zeker zijn er dingen die je in het gedrag van je zoon of dochter herkent en sinds je hebt gehoord van HSP gaat er waarschijnlijk een wereld voor je open. Wat een herkenning!

Ook op school zijn de verschillen in gedrag en behoefte vergeleken met klasgenootjes vaak groot. Steeds vaker dreigt er ontploffingsgevaar na een dag school en je weet niet meer hoe je hier mee om moet gaan en zou graag tips ontvangen. Hierbij!

Wist je trouwens dat HSP erfelijk is? Dus als jouw kind hooggevoelig is, is de kans groot dat hij dit niet van een vreemde heeft..

Inhoudsopgave

- Introductie
- Wat is HSP?
- Wat zijn de voor- en nadelen van HSP?
- Overprikkeling voorkomen

Wie ben ik?

Ik ben Janina Dubbeld (1974) en ik begeleid sinds 2009 hoogsensitieve kinderen en -vooral- hun ouders in mijn praktijk HSP-coach De Vuurtoren in Den Haag. Ik werk het liefst met ouders, omdat ik geloof (weet!) dat jullie de beste begeleiders zijn voor je eigen kind.

Uiteraard ben ik zelf HSP en heb ik hooggevoelige kinderen, maar vooral mijn kennis en ervaring maken dat je bij mij in goede handen bent op gebied van HSP, opvoeding en persoonlijke groei.

Kernwoorden voor mij en mijn manier van coachen zijn: praktisch, humor, verantwoordelijkheid (geven&nemen), gezien worden, direct, warm, ruimdenkend en eerlijk.



Wat is hsp nou eigenlijk?

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat ongeveer 20% van alle mensen (man en vrouw) HSP is. HSP staat voor Highly Sensitieve Person of HoogSensitief Persoon in het Nederlands. In het kort ontbreekt er een filter in de hersenen waardoor alle prikkels van buitenaf constant en op volle kracht binnen komen. Prikkels in de vorm van zintuiglijke waarnemingen, maar ook sferen en gevoelens. Dit gaat over externe prikkels die aandacht vragen en kosten.

Naast externe prikkels zijn er ook de interne prikkels die wij HSP'ers intenser dan anderen ervaren. Dit is een vreemd idee wellicht, maar wel zoals het werkt. We denken over alles heel goed na, hebben daar een gevoel bij, analyseren vervolgens die gevoelens en hebben hier dan weer een gedachte over. Dit proces staat nooit stil. Het maakt dat we goed zijn in mensen en sferen lezen, we zien vaak verbanden voordat anderen dit doen, we zijn meesters in aanvoelen van de verwachting van de ander is en weten ook precies hoe we hieraan kunnen voldoen.

Herkenbaar?

Feiten

20%

VAN ALLE MENSEN IS HOOGSENSITIEF

HSP is erfelijk

**ER ZIJN NET ZO VEEL VROUWEN
ALS MANNEN HOOGGEVOELIG**

**HSP IS EEN TALENT ALS JE EENMAAL
WEET HOE JE ERMEE OM MOET GAAN**

Definitie HSP

Esther Bergsma formuleerde in 2017 aan de hand van uitvoerig bestuderen van alle onderzoeken op gebied van HSP deze definitie:

“Hoogsensitiviteit is een aangeboren temperament met een grote gevoeligheid voor (externe in interne) stimuli en het diepgaand verwerken van en sterk reageren op deze informatie.”

Dit brengt me op een derde kant van HSP die zeer relevant is. Het diepgaand verwerken van en sterk reageren op informatie. Dit lijkt misschien in eerste instantie op de prikkels waar we het eerder over hadden, maar dit zegt meer over hoe we op deze prikkels reageren. Diepgaand en sterk. Elke indruk heeft een lading, mening en effect. Positief en negatief.

Dit kost veel energie en daarom hebben we ook meer pauzetijd nodig.

Probeer eens waar te nemen wat er bij jou aan prikkels en indrukken binnenkomt en hoe je hierop reageert. Kijk eens naar je kind en probeer een beeld te vormen van hoe bij hem of haar het emmertje gevuld wordt gedurende een gemiddelde dag. Observeren, daar ben je waarschijnlijk heel goed in.

Dus leef je uit! En stuur gerust een [mailtje](#) als je vragen hebt of iets wil delen. Ik kijk graag met je mee.

Er is vanzelfsprekend nog veel meer te zeggen over deze mooie eigenschap die ons verbindt. Voor nu wil ik het hier echter bij laten, omdat ik het graag stukje voor stukje wil aanbieden zodat het kan landen. Mocht je meer willen weten over HSP en dan vooral over het opvoeden van hooggevoelige kinderen, kan ik je mijn online mini-training voor ouders van harte aanraden.

Warme groet, Janina

Reflectie

Ga rustig zitten en adem een paar keer diep in en uit.

Alle ouders doen hun best om hun kinderen zo goed en zo liefdevol mogelijk op te voeden. En toch nemen we ons vaak voor het anders te gaan doen dan onze ouders, omdat we in bepaalde situaties niet ontvingen waar we behoefte aan hadden. Herken je dat? Kun je voorbeelden noemen van dingen die jij anders zou gaan doen en waarom?

Voor- en nadelen van HSP

Zoals dit het geval is met alle eigenschappen en karaktertrekken, heeft ook HSP zowel voordelen als nadelen. Helaas zijn het de nadelen die er vaak voor zorgen dat we op zoek gaan naar duiding. Waarom ben ik zo moe, hoe komt het dat ik me zo verdrietig voel, waar komen de woedeaanvallen van mijn kind vandaan?

Dit zijn voorbeelden van kanten van hooggevoeligheid die als nadelig worden ervaren. Voordelen zijn er uiteraard ook! Ik noem er een paar:

Empathie

Als er iets is waar wij erg goed in zijn, is het wel ons inleven in de ander. Dit is een grote kracht en zorgt ervoor dat mensen zich door ons gehoord en begrepen voelen. Zowel privé als in veel zakelijke situaties is dit een zeer gewenste eigenschap.

Het geheel overzien

Ook dit is een kracht die thuis, maar vooral op de werkvloer zeer prettig is: Vaak zien wij in één oogopslag wat er speelt, wat er beter kan en hoe dit gerealiseerd kan worden. Dit heeft te maken met onze opmerkzaamheid, wij 'scannen' als het ware continu alles wat er gebeurt, hebben een zeer breed perspectief en zien hierdoor sneller verbanden.

Intuïtief

Soms vraagt het nog wat oefening en zelfvertrouwen, maar als we ons goed voelen, kunnen wij blind op onze intuïtie varen en zal deze ons zelden in de steek laten. Dit is van onschatbare waarde.

Intens genieten

Omdat wij nu eenmaal alles intens beleven en ervaren, genieten we ook meer van alles en iedereen om ons heen. Is mijn zoon helemaal happy? Dan kan mijn dag niet meer stuk. Staat de Jasmijn in bloei? Dan geniet ik extra als ik in de tuin zit. Enz.

Betrouwbaar

Over het algemeen zijn hooggevoelige mensen heel betrouwbaar. Dit komt omdat we erg hechten aan de waarheid en rechtvaardigheid. Daarnaast kunnen we ons goed voorstellen hoe het voelt als vertrouwen wordt beschaamd en willen we dit de ander graag niet aandoen.

Wat zijn voor jou de voor- en nadelen van hooggevoelig zijn? Schrijf ze op. Begin zonder al te veel na te denken te schrijven. Probeer geen onderscheid te maken in voordelen voor jou, je kind of in het algemeen. Schrijf alles op wat in je opkomt.



Volle hoofden

Een van de manieren waarop je kunt merken dat je overprikkeld bent, is een vol hoofd. Of een druk hoofd. Velen van jullie hoeft ik waarschijnlijk niet uit te leggen hoe dat voelt, maar voor de enkeling die het niet herkent of twijfelt, hier toch een kleine omschrijving: Elke dag begin je -als je geluk hebt- met een redelijk rustig, opgeruimd en uitgerust hoofd. Je hebt energie, ruimte om dingen in te nemen, te onthouden, te reproduceren, het voelt licht en prettig.

Naarmate de dag vordert, komt er steeds meer in ons hoofd. Zoals eerder uitgelegd werkt ons brein de hele dag hard om alle prikkels te ontvangen en te verwerken. Dit kost niet alleen energie, maar vult ook ons hoofd. Regelmatig veroorzaakt dit hoofdpijn, duizeligheid of oververhitting.

Het lukt niet altijd om te voorkomen dat het hoofd te vol raakt. Ouders van kinderen zullen dit herkennen. Zo tegen het einde van de dag is het echt klaar, kan er geen mm meer bij en dreigt kortsluiting. De draakjes worden dan wakker en licht ontvlambaar en bij ons zijn de lontjes kort of zelfs verdwenen. We reageren als ons hoofd te vol is emotioneel, redelijkheid is niet meer te vinden, boosheid, tranen en ontploffingen liggen op de loer.



Wat kun je doen om te voorkomen dat je hoofd overvol raakt?

Dit is een vraag die niet 1-2-3 te beantwoorden is helaas, omdat dit voor iedereen anders is. Maar! Er is een aantal dingen die voor elk persoon goed is om te weten, jong en oud, HSP of niet. Ik zet ze op een rij:

Slaap voldoende

Soms makkelijker gezegd dan gedaan, maar maak hier prioriteit van.

Beweeg voldoende

Ook deze weten we eigenlijk wel, maar toch komt het er vaak niet van. We hoeven echt geen marathon te lopen, maar bijvoorbeeld vier keer per dag een blokje om doet al wonderen.

Een goede ademhaling

Rustig en diep inademen, en net zo rustig en diep weer uitademen. We hebben het allemaal tot onze beschikking, maar doen er echt te weinig mee.

Zorg dat je gegrond bent, geaard

Niet iedereen weet wat dit is, maar het komt erop neer dat je je bewust bent van het feit dat je een lichaam hebt en dat je wordt gedragen. (Je bent meer dan een zwevend hoofd..) In [dit blog](#) leg ik meer over uit.

Neem voldoende pauze

Stop niet pas als je sterretjes ziet met het uitwerken van dat project, of ga niet pas naar buiten als je hoofdpijn hebt, maar probeer er een gewoonte van te maken om regelmatig te pauzeren. We hebben oplaadtijd nodig, net als onze telefoon

Zorg voor ontspanning

Dit is heel breed en geeft dus veel mogelijkheden. Lezen, sporten, praten, lachen, slapen, het is allemaal van belang. Onze hoofden lopen vol en dit kost energie, het zet ons als het ware in de min op gebied van energieniveau. Met ontladen komen we weer tot nul. Met opladen brengen we onszelf weer in de plus. Dus alleen ontladen is niet genoeg, alleen uitrusten is niet genoeg, zorg dat je ook dingen doet die je juist energie geven.

Hou met al deze zaken ook in je achterhoofd in welk type HSP jij je het meest herkent. De een laadt op in stilte en alleen, de ander heeft juist beweging of contact nodig om bij te tanken.



Tot slot

Mocht er iets niet duidelijk zijn, heb je suggesties of vragen, aarzel niet en neem contact met me op. Je kunt een mail sturen naar info@coachdevuurtoeren. Ik zal je zo snel mogelijk antwoorden.

Met het lezen over de eigenschap hooggevoeligheid, zetten jullie al grote stappen om het welzijn van jullie zoon of dochter te vergroten. Je kind zien zoals hij of zij écht is, is goud. Dus hiervoor geef ik je graag mijn complimenten! :)

Het ouderschap werpt vaak een nieuw licht op oude pijnen en patronen. Dit kan heel confronterend zijn. Is er veel strijd thuis? Loop je op je tenen om confrontaties met je kind te voorkomen? Voel je je wankel in je rol als moeder?

Als het gedrag van je hooggevoelige kind (ook) bij jou heftige emoties oproept, nodig ik je van harte uit voor een [online kennismaking](#) om te onderzoeken of coaching zou kunnen helpen. Uiteraard gratis en vrijblijvend.

Soms is het fijn als er iemand met je meekijkt als je het even niet meer weet. Je moet het zelf doen, maar je hoeft het niet alleen te doen.

Janina Dubbeld
Coach De Vuurtoren – Den Haag

