fijngevoelig

magazine voor hooggevoelige jongeren, jongvolwassenen en hun omgeving

Foto op deze pagina: Roseanne Vinke
Foto cover: Yvonne Vruggink

Van de redactie

Met trots presenteren wij het magazine *fijn*gevoelig. In dit magazine geven wij informatie over wat hooggevoeligheid is en bespreken allerlei andere zaken rondom dit onderwerp. Voor de hooggevoelige lezer hopen wij dat je zult ontdekken wat hooggevoeligheid voor jou betekent en dat je geïnspireerd wordt om je eigen keuzes te maken, rekening houdend met je hooggevoeligheid. Voor de niet-hooggevoelige lezer hopen wij dat je hooggevoeligheid beter kunt begrijpen en weet hoe je hiermee rekening kunt houden. En vice versa: dat je als hooggevoelige lezer met onze tips (nog) beter zult kunnen omgaan met mensen die niet hooggevoelig zijn, Zo kunnen wij elkaars kwaliteiten optimaal benutten.

Wij hopen dat je (of je nu zelf hooggevoelig bent of niet) van van dit magazine zult genieten. Veel lees- kijk- en beleefplezier!

Nina Sophie Overgoor
en Rosanne Vinke
magazinefijngevoelig@gmail.com

Mijn naam is Sophie en ik weet sinds mijn negentiende dat ik hooggevoelig ben. Ik zat op een terras en zei tegen een vriend dat er zo veel lawaai was. Ik luisterde naar het geroezemoes (lees geschreeuw) van de mensen. Die vriend benoemde toen hooggevoeligheid. Sindsdien ben ik er veel over gaan lezen. Het was echt een eyeopener, ik kon daardoor op een andere manier naar mijzelf kijken.
Soms vind ik het heerlijk om te schilderen. Ik kan daar veel gevoel in kwijt en het geeft me ook vaak verwondering terug. Daarnaast ben ik een groot fan van dieren. Het maken van dit magazine vond ik heel bijzonder.

Mijn naam is Rosanne. Ook ik hoorde rond mijn negentiende voor het eerst van hooggevoeligheid via de opleiding tot kunstzinnig therapeut. Toen ik daarna voor het eerst las over hooggevoeligheid dacht ik; maar dit heeft toch iedereen?! Daarna viel voor mij het kwartje. Ik besefte dat niet iedereen dit had maar dat het juist bij mij hoort. Een hele ontdekking! Alles wat met hooggevoeligheid te maken heeft interesseert mij zeer en het maken van dit magazine vond ik ontzettend leuk. In mijn vrije tijd vind ik het fijn om mijn creativiteit voor van alles en nog wat in te zetten, te dansen, (improvisatie)theater te maken en te wandelen. Verder houd ik erg van kunst. De mensen om mij heen zijn heel belangrijk voor mij, het ontmoeten en het samen dingen doen.

Kunst

Wat we willen:
Momenten
Van helderheid
Of beter nog: van grote
Klaarheid

Schaars zijn die momenten
En ook nog goed verborgen

Zoeken heeft dus
Nauwelijks zin, maar
Vinden wel

De kunst is zo te leven
Dat het je overkomt

Die klaarheid, af en toe

Tekst Martin Bril
Uit: Verzameld werk. Gedichten.
© Amsterdam, 2002.

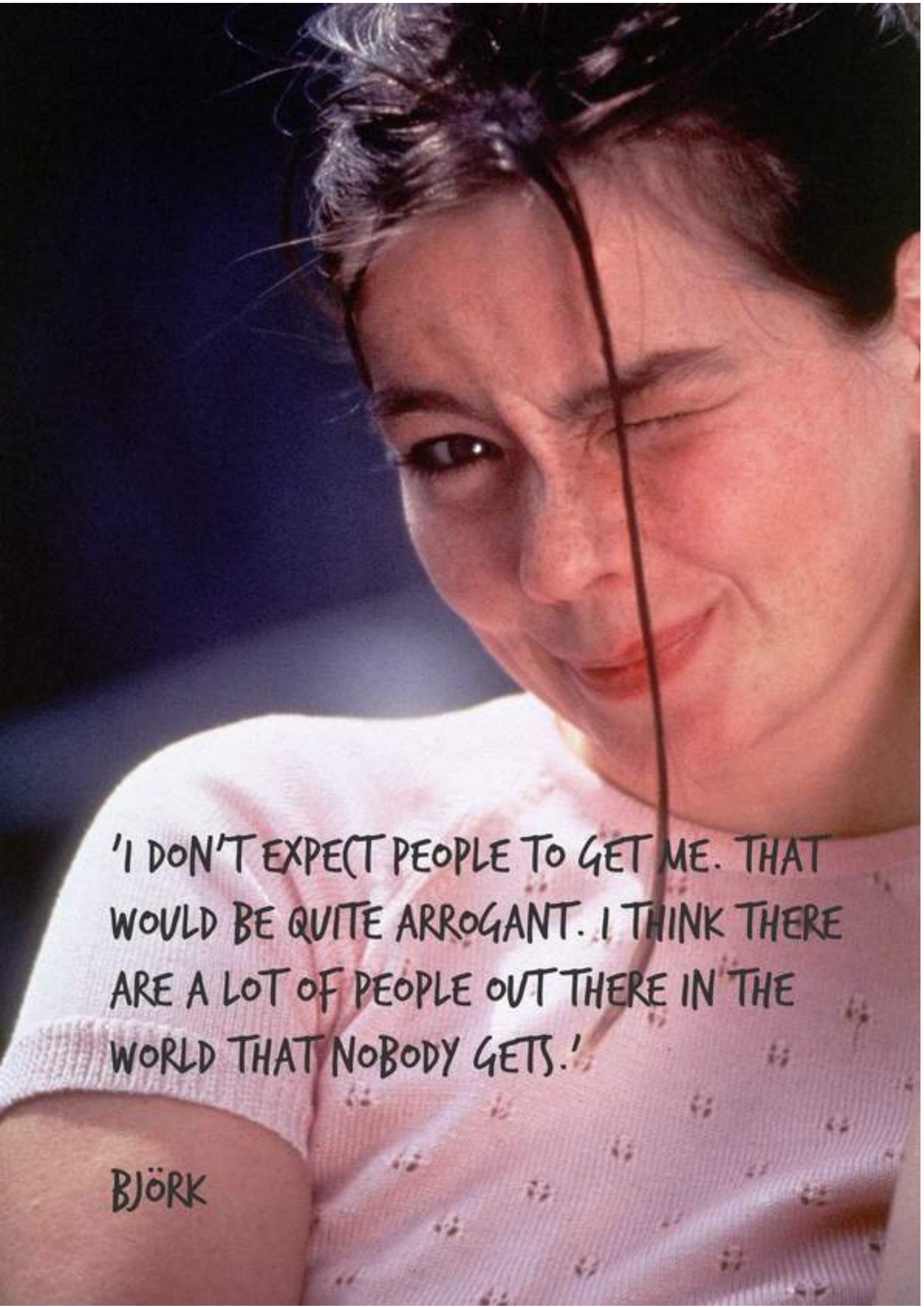
Foto: Nina Sophie Overgoor

Bron: http://www.gedichten.nl/nedermap/gedichten/gedicht/26215.html?zoekresultaat=14#_USdyPl_u8A (Geraadpleegd op 16-06-2014).

Inhoudsopgave

Wat is hooggevoeligheid?	7
Wist je dat?!	9
Test Hooggevoeligheid	11
The Story of a HSP	13
Bekende hooggevoelige mensen	14
Grenzen stellen?!	17
Do's en dont's	19
Hooggevoelig, school en studie	21
Hooggevoelige leerlingen	25
Vijf vragen aan...Pascalle van Vliet	26
Opeens heeft het beestje een naam	29
Werk en hooggevoeligheid	31
Vijf vragen aan...Johan Schoonhoven	32
Hooggevoelig en een missie	35
Hoe kijkt iemand die hooggevoelig is naar de wereld?	36
Een dip en dan?	43
Ondersteuning en begeleiding	44
Herinneringskaartjes	45
Praktische tips	47
Aanpassen of je eigen weg gaan	48
Poster	49
Hoe ga je om met de niet hooggevoelige wereld?	51
Een paar vragen aan...Ellen van den Ende	52
Vijf vragen aan...Nina	55
Je rijbewijs haal je (niet) zo	57
Ode aan het onbewuste, ontwikkeling van intuïtie	58
Hoe kan de omgeving rekening houden met hooggevoeligen?	59
Boeken en filmpjes over hooggevoeligheid	60
Websites over hooggevoeligheid	62
Dankwoord	63

Foto: Johan Schoonhoven


'I DON'T EXPECT PEOPLE TO GET ME. THAT WOULD BE QUITE ARROGANT. I THINK THERE ARE A LOT OF PEOPLE OUT THERE IN THE WORLD THAT NOBODY GETS.'
BJÖRK

Wat is hooggevoeligheid?

Aron (2007) schreef: "Hoog Sensitieve Personen /HSP's zijn die 15 tot 20 procent van de bevolking die geboren is met een zenuwstelsel dat genetisch zo is ontworpen dat het gevoeliger is voor subtiliteiten, meer geneigd tot diepzinniger bespiegeling van innerlijke ervaringen, en daardoor onvermijdelijk sneller overvoerd door gebeurtenissen van buitenaf".

Zoals Aron al mooi aangeeft is hooggevoeligheid een aangeboren eigenschap. Zij is de pionier geweest op het gebied van hooggevoeligheid en heeft vele onderzoeken gedaan. Zij is gekomen met de term HSP (High Sensitive Person, of Hoog Sensitief Persoon).

Een hooggevoelig persoon pikt vaak extra veel signalen op uit zijn/haar omgeving. Deze komen intenser binnen en de verwerking hiervan duurt ook vaak langer dan bij een niet hooggevoelige persoon, soms kun je dan niet zo snel reageren. Van binnen gebeurt vaak ook heel veel. (On)bewuste gevoelens en gedachtes maken de boel vaak lekker rommelig. Het overzicht vinden te midden van deze overweldigende chaos kan echt een uitdaging zijn. Vaak hebben hooggevoelige mensen daar gewoon wat meer tijd voor nodig. Het resultaat kan dan zeker van meerwaarde zijn voor henzelf en/of ook voor anderen. Dit komt omdat bijna alle opties en mogelijkheden bekeken en gewogen zijn tot ze met een nieuw inzicht/idee of oplossing komen. Dit afwegen en bekijken gebeurt op meerdere bewustzijnslagen.

Tekst: Nina Sophie Overgoor

Bron: Aron, A.N. (2007). Hoog Sensitieve Personen in de liefde (5e druk). Amsterdam: Uitgeverij Archipel. Vertaling: Marja Waterman (2003) (p11/12).

Mogelijke lasten, lusten en gevolgen

Herken jij jezelf of iemand anders in het volgende?

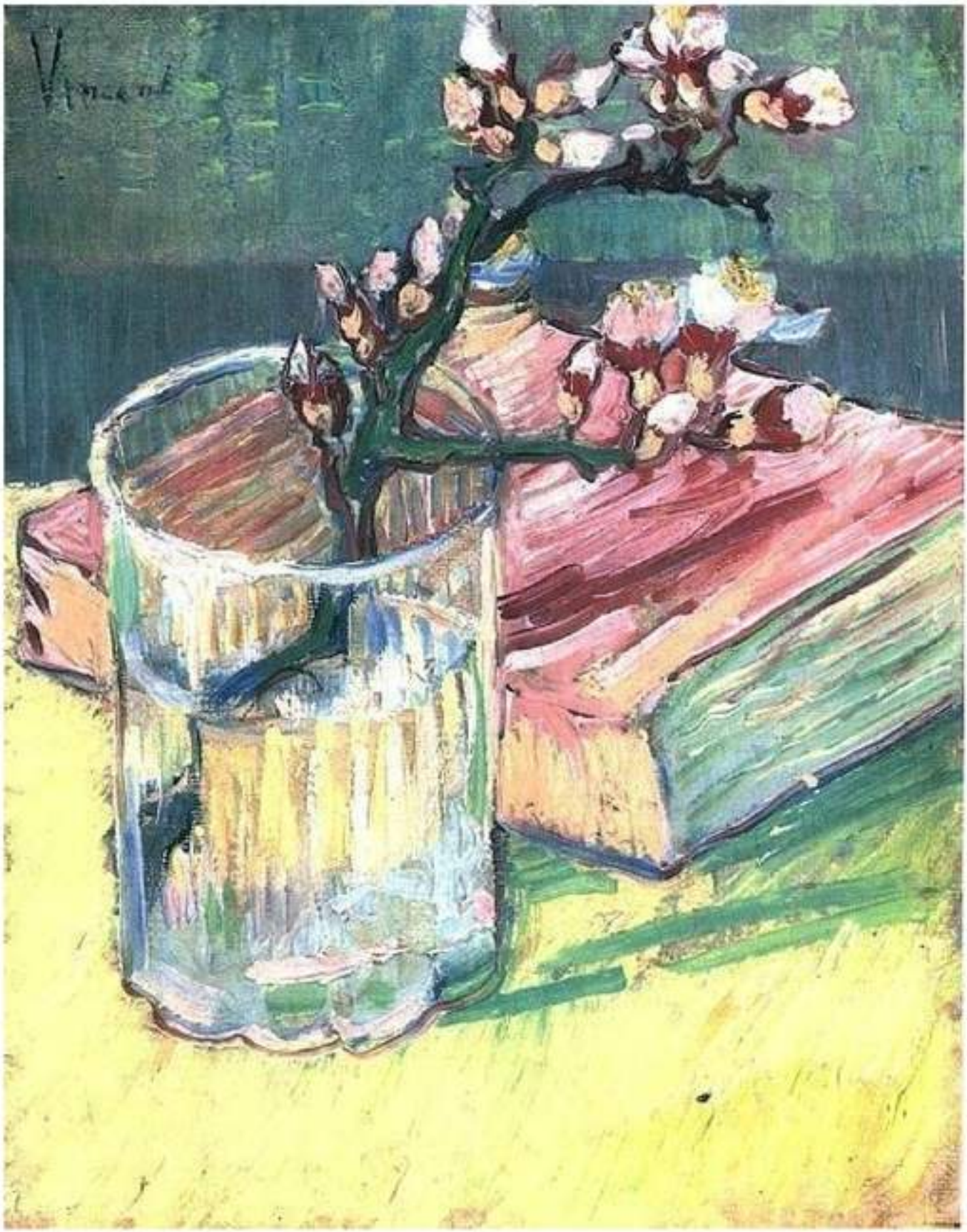
Veel waarnemen (horen, zien, proeven, ruiken, voelen) en er extra gevoelig voor kunnen zijn, intuïtief waarnemen (dingen aanvoelen), visueel ingesteld zijn (gericht op beelden), op kunnen gaan in anderen en een sterke verbondenheid met anderen voelen, zeer gevoelig zijn voor sfeer en harmonie, niet kunnen concentreren als er veel externe prikkels zijn (als het ergens druk is) en dan verward kunnen overkomen, overprikkeld kunnen raken wanneer er meerdere dingen tegelijk gedaan moeten worden, slecht tegen tijdsdruk kunnen of wanneer er op vingers wordt gekeken, erg moe zijn bij gebrek aan tijd om bij te komen, moeilijk keuzes kunnen maken, alert zijn en voortdurend reageren op de omgeving, hoog verantwoordelijkheids- en rechtvaardigheidsgevoel hebben, zorgzaam zijn, regelmatig klachten hebben waarvoor geen lichamelijke oorzaak te vinden is, gevoelig voor voedingsstoffen, medicijnen, straling, trillingen, energetische veranderingen, meer tijd nodig hebben om informatie te verwerken, bewust van emoties (van zichzelf en anderen), gevoeliger voor pijn of zich bewuster zijn van pijn

Hoe meer je jezelf of iemand anders in het bovenstaande herkent, hoe groter de kans is dat je hooggevoelig bent of dat die ander het is! Doe vooral ook de test op bladzijde 11!

Tekst: Rosanne Vinke

Bron: Zoeren, S.Y. van. (2006). Hoogsensitiviteit en adolescentie. Bijblijven, 22 (7), 292-301

Foto: Rosanne Vinke



Vincent van Gogh
Blossoming Almond Branch in a Glass with a Book
1888
Olie op doek, 24 x 19 cm
Privé collectie

Wist je dat?!

Hooggevoeligheid geen ziekte of stoornis is?

De termen hooggevoeligheid/hoogsensitiviteit beiden gebruikt worden. Mensen hier van alles van vinden of niets?

15 tot 20 % van de bevolking hooggevoelig is, sommigen zelfs speculeren over een toename van dit percentage?

Er vanuit verschillende manieren gekeken wordt naar hooggevoeligheid? Zoals vanuit het christendom of vanuit een andere spirituele invalshoek?

Men soms een hooggevoelig persoon aanziet voor iemand met AD(H)D of autisme? Dat zelden een hooggevoelige AD(H)D of autisme heeft, iemand met AD(H)D of autisme wel hooggevoelig kan zijn?

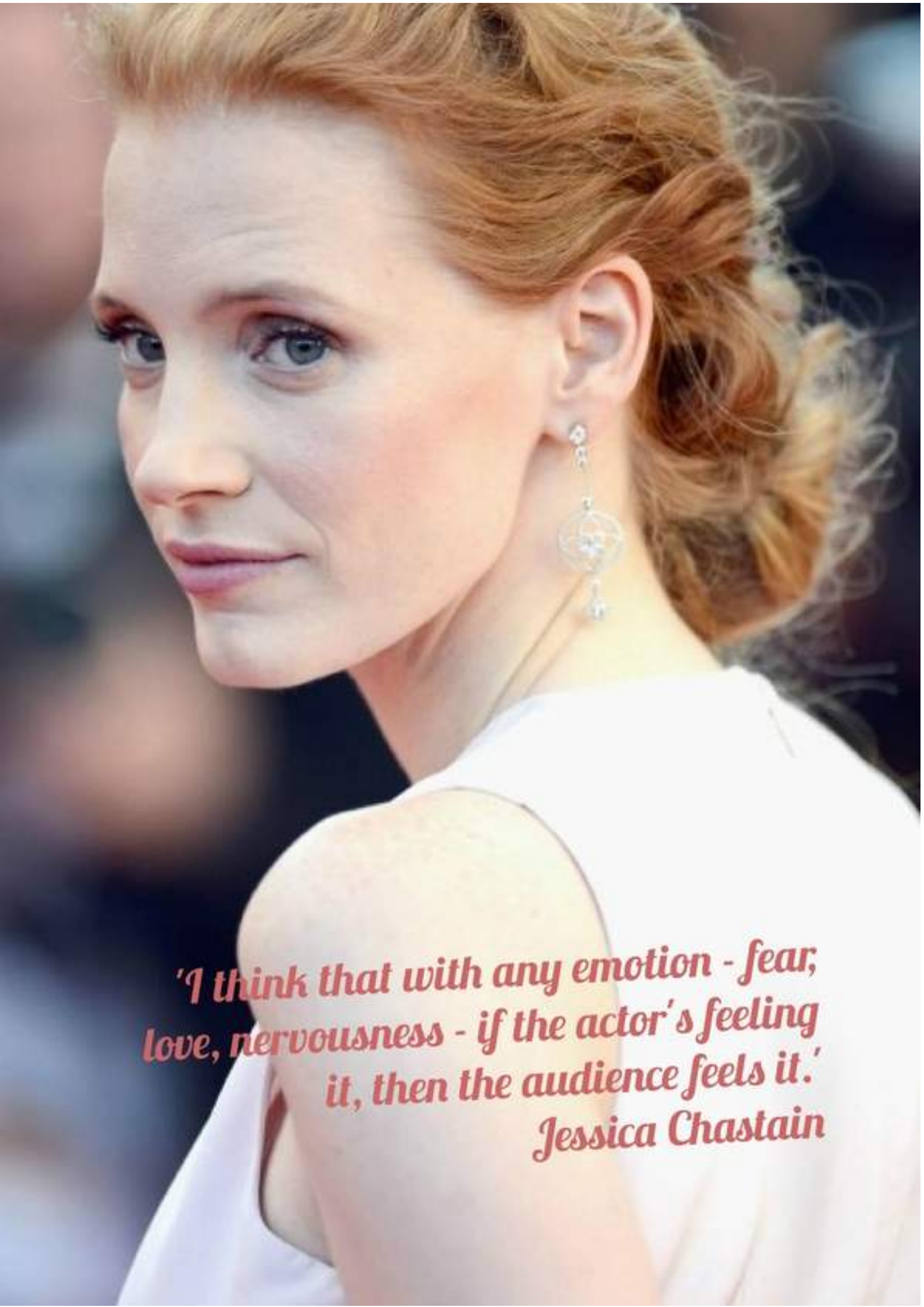
HSS een High Sensation Seeker (Hoge Sensatie Zoeker) is? Ook hooggevoelig maar juist wel op zoek naar de onvoorspelbaarheid en actie. En dat zij hun voet op het gaspedaal hebben staan en nauwelijks de rem weten te vinden.....dát nou juist het probleem is?!

Hooggevoelige mensen intimiteit intens beleven en dat het voor veel plezier kan zorgen?!

Zowel jongens (mannen) als meisjes (vrouwen) hooggevoelig kunnen zijn en dit er ook evenveel zijn?

Hooggevoeligen zowel introvert als extravert kunnen zijn?

Bronnen:
http://www.verenigninghooggevoelig.nl/wetenschappelijk/Jong2010.pdf (geraadpleegd 28-03-2014) (p.20/21).
http://hbo-kennisbank.uvt.nl/cgi/fontys/show.cgi?fid=9301 (geraadpleegd op 28-03-2014) (p.41).
Foto: Rosanne Vinke.



'I think that with any emotion - fear, love, nervousness - if the actor's feeling it, then the audience feels it.'

Jessica Chastain

Test hooggevoeligheid

Ben ik hooggevoelig?

Omcirkel achter elke vraag het antwoord dat het meest voor jou geldt. Vul ja in als je je ergens helemaal of enigszins herkent, vul nee in als je je er niet of nauwelijks in herkent. Je mag hierbij je gevoel volgen.

Ik ben mij bewust van subtiele signalen in mijn omgeving	JA/ NEE
Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen	JA/ NEE
Ik ben nogal gevoelig voor pijn	JA/ NEE
Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn	JA/ NEE
Ik ben (bijzonder) gevoelig voor de effecten van cafeïne (dat zit bijvoorbeeld in koffie en energiedrankjes)	JA/NEE
Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes	JA/ NEE
Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld	JA/ NEE
Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden	JA/ NEE
Ik kan diep geroerd worden door kunst of muziek of de natuur	JA/ NEE
Ik ben gewetensvol en zorgvuldig	JA/ NEE
Ik schrik gemakkelijk	JA/ NEE
Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in een korte tijd	JA/ NEE
Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (bijvoorbeeld door het licht te dimmen of een andere plaats in de ruimte te kiezen).	JA/ NEE
Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me teveel dingen tegelijk te laten doen	JA/ NEE
Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet	JA/ NEE
Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of televisieprogramma's	JA/ NEE
Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt	JA/ NEE
Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of humeur.	JA/ NEE
Veranderingen (niet zelf gekozen) in mijn leven brengen me van mijn stuk	JA/ NEE
Ik hou en geniet van verfijnde geuren, smaken, geluiden, kunstwerken	JA/ NEE
Het vermijden van situaties die me van streek maken of overbelasten is voor mij erg belangrijk.	JA/ NEE
Als ik het gevoel heb iets minstens net zo goed te moeten doen als de ander of op mijn vingers wordt gekeken terwijl ik iets doe, word ik daarvan zo zenuwachtig of gespannen dat ik minder goed presteer dan gewoonlijk	JA/ NEE
Als kind werd ik door mijn ouders of leerkrachten gevoelig of verlegen gevonden	JA/ NEE

Als je veertien vragen of meer met 'ja' hebt beantwoord ben je zeer waarschijnlijk hooggevoelig. Bij elke beantwoordde 'ja' scoor je sowieso op dat punt hoger dan de gemiddelde mens. Deze test geeft daarbij maar een indicatie. Jijzelf kunt het beste inschatten of je wel of niet hooggevoelig bent. De bovenstaande test is door Elaine Aron ontwikkeld voor volwassenen, uit onderzoek blijkt de test wel vrij betrouwbaar te zijn.

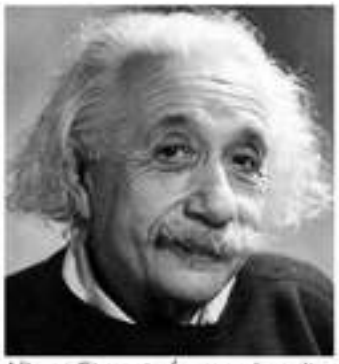
Bronnen: Aron, E.N. (2002). Hoog sensitivieve personen: hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt. Amsterdam/Antwerpen: Archipel
Afbeelding: Dadu Shin, www.dadushin.com

Foto: Johan Schoonhoven

'The Story of a HSP'
Maker: Eamon Reilly

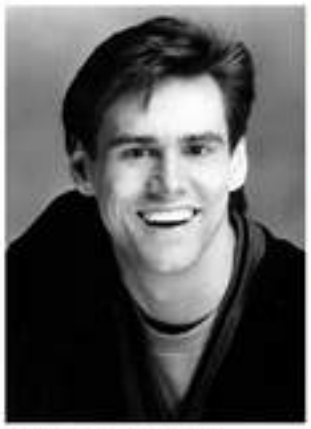
Bekende hooggevoelige mensen

Elaine N. Aron introduceerde pas in 1996 hooggevoeligheid als term en pas in 2002 verscheen het eerste boek hierover in Nederland maar hooggevoeligheid bestaat natuurlijk al veel langer! In het verleden zijn hiervoor andere termen gebruikt. Maar ook achteraf kan van mensen worden gezegd dat ze hooggevoelig waren. Zo vallen onder beroemdheden vele hooggevoelige persoonlijkheden aan te wijzen dus als hooggevoelige bevind je je in goed gezelschap.


Albert Einstein (natuurkundige)

Albert Einstein kennen we van zijn beroemdste formule E = mc2 waarmee hij aantoonde dat massa omgezet kan worden in energie, het principe waarop kernsplitsing en kernfusie gebaseerd is. Echter kan nu ook over hem worden gezegd dat hij hooggevoelig was. Zijn hooggevoeligheid heeft er vast en zeker aan bijgedragen dat hij als een van de belangrijkste natuurkundigen van onze geschiedenis kan worden gezien. En wist je ook dat hij zijn hele leven viool heeft gespeeld?

Nicole Kidman (actrice)


Jim Carrey (acteur)

Dalai Lama (spiritueel leider)

Bob Dylan (muzikant)

Princess Diana (prinses)

Carl Jung (psychiater)

Steven Spielberg (filmregisseur)

Ook onder muzikanten zijn vele hooggevoeligen. Bijvoorbeeld Alanis Morrisette. Deze Canadese singer-songwriter is wereldwijd bekend. In haar songteksten laat zij iets zien van haar kijk op de wereld. Bijvoorbeeld in het nummer 'so pure':

'Let's be outspoken let's be ridiculous
Let's solve the world's problems
I love you when you dance
when you freestyle in trance
So pure such an expression' (1)

Alanis Morrisette (muzikant)

Jessica Chastain (actrice)

Jessica Chastain is een Amerikaanse actrice. Zij had onder andere filmrollen in 'The tree of Life' (waarin zij een prachig gevoelige rol speelt) en 'The Help'. Zij is zich bewust van haar eigen gevoeligheid en spreekt hierover ook in interviews, zo heeft zij bijvoorbeeld hierover gezegd:

'I'm not the girl at the club on the table. I'm going to be the one in the corner, quiet and so I don't call attention to myself.'
'I was the girl who cut school to go to the park, and the other kids would be smoking and drinking and I'd be reading Shakespeare.' (2)

Onder kunstenaars treft men ook vele hooggevoeligen, bijvoorbeeld Pablo Picasso. Hij maakte tijdens zijn leven zoveel werken dat er nog steeds geen lijst is waar alle werken opstaan. Op kunstveilingen leveren werken van hem miljoenen euro's op. Over de hele wereld kunnen mensen zijn werken in musea bekijken. Ook in andere beroepsgroepen vind je vele (beroemde) hooggevoeligen.

Pablo Picasso (kunstschilder)

Tekst: Rosanne Vinke

Bronnen:
mannazprojectinfo.webs.com/bekendehspers.htm
(1) www.azlyrics.com/lyrics/alanismorissette/sopure.html
(2) blogs.psychcentral.com/creative-mind/2012/11/jessica-chastain-high-sensitivity-crying-and-creative-people/
www.pablopicasso.nl

Moby (muzikant)

Jane Goodal (bioloog en antropoloog)

There is no key to happiness,
The door is always open.

Mother Theresa.

Foto: Nina Sophie Overgoor

Bron: http://shareinspirequotes.blogspot.nl/2013/04/there-is-no-key-to-happiness-door-is.html#axzz34WuzZF1b. (Geraadpleegd op 13-6-2014).

Grenzen stellen?!

Ik werd geraakt toen ik een Engelse blog las van Peter Messerschmidt over hooggevoeligen en zelfzorg. Daarin kwam naar voren dat veel hooggevoeligen het egoïstisch vinden om zichzelf op de eerste plaats te zetten. Vaak gaan de belangen van andere mensen voor. Altijd maar zorgen voor alles om ons heen, maar wat gebeurt er van binnen? Wat voel ik zelf? Wat wil ik zelf? Deze vragen zijn niet vanzelfsprekend voor een hooggevoelige.
Hooggevoeligen hebben heel veel kwaliteiten. Ze hebben een uitermate goed ontwikkeld inlevingsvermogen en een grote opmerkingsbegaafdheid waardoor ze onder andere het vak van hulpverlener zeer goed verstaan. Op zich is er niets aan de hand zou je denken. "Het is toch alleen maar lief en vriendelijk naar anderen toe?". Tja, totdat je overspannen thuis komt te zitten of zelfs burn-out raakt. Dit houdt kort in dat je lichamelijk en emotioneel uitgeput bent en dat je zelfs de minste of geringste prikkels niet verdragen kunt en vaak veel slaapt. Denk aan prikkels van geluid, licht of hoeveelheid mensen om je heen die te heftig binnen komen. Dit kunnen de vervelende gevolgen zijn wanneer je niet naar je eigen grenzen luistert. Ons lichaam kan veel vertellen over onze gezondheidstoestand. Het is belangrijk de signalen te leren kennen door er naar te luisteren. Ook al is de verleiding groot om jezelf (en ook jouw optimale prikkelingsniveau) te vergelijken met een ander, het levert je waarschijnlijk niets op. Jij bent uniek en goed zoals je bent, dat hangt niet van een ander af.
In de blog van Peter Messerschmidt beschreef hij ook een mooi voorbeeld: "Wanneer je in een vliegtuig zit worden er voor de reis altijd veiligheidsinstructies gegeven. Zo ook over het zuurstofmasker. De waarschuwing van stewards is dat je altijd eerst zelf het masker op moet zetten voordat je dat bij je kind of iemand anders die hulp nodig heeft opzet." Kortom het is nodig om eerst goed voor jezelf te zorgen voordat je dit voor een ander kunt doen.

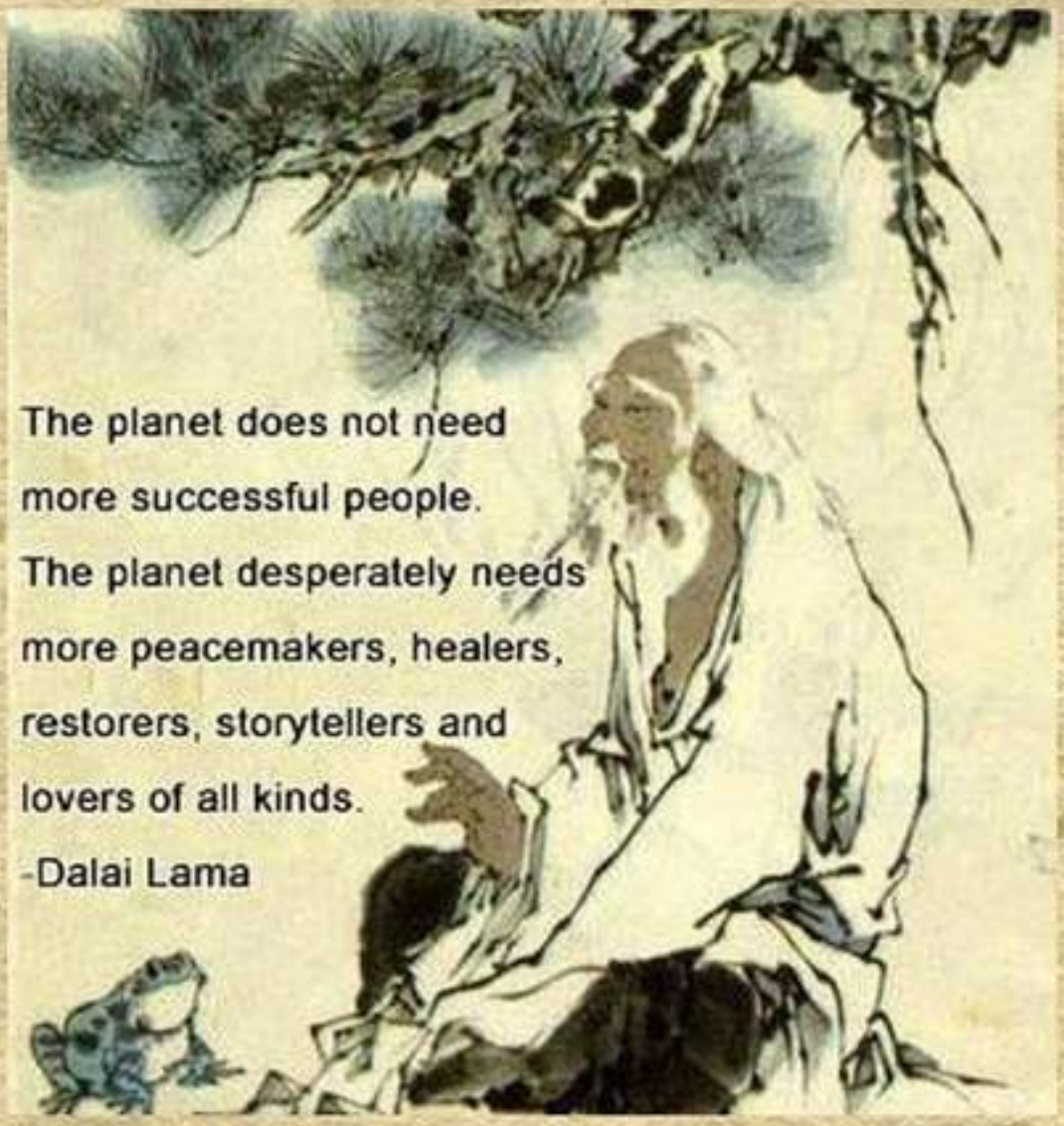
Tekst: Nina Sophie Overgoor.

Siesta (Afternoon in Dreams) by Frederick Arthur Bridgman (1878).
Oil painting. Original size unknown. Private Collection.

Bronnen:
Bron: http://www.hsphealth.com/blog/2014/06/hsps-and-self-care-putting-yourself-first-is-not-selfish/ (geraadpleegd 9-6-2014).
http://www.topofart.com/artists/Bridgman/art-reproduction/3510/The-Siesta-Afternoon-in-Dreams-.php (geraadpleegd op 12-06-2014).

~~N° 3 — 20.~~ VD/17

39



Nebbia Cesare pittore Orvietano nato circa la metà del secolo XVI Discepolo di Federico Zuccheri nel collegio

Do's en Dont's

Do´s

•Meer te weten komen over hooggevoeligheid door erover te lezen (in boeken of via internet) of het erover te hebben met anderen. Misschien kun je in een schriftje je bevindingen bijhouden, zodat je een lijst krijgt met punten die bij jou passen. Want iedere hooggevoelige heeft zijn eigen/unieke verzameling van punten.

•Hooggevoeligheid beschouwen als een normale variatie: 1 op de 5 mensen is hooggevoelig. Je bent niet de enige! Je kunt kijken of je mensen in je omgeving kunt ontdekken die ook hooggevoelig zijn, met hen kun je het er wellicht over hebben.

•Jezelf gaan zien als iemand die hooggevoelig is. In een aantal dingen verschil je van het grootste deel van de mensen. Misschien ga je met andere ogen naar ervaringen die je hebt gehad kijken of verandert het beeld wat je van jezelf hebt.

•Je kwaliteiten als hooggevoelige ontdekken.

•Het erover hebben met je ouders, vrienden en vriend of vriendin. Zij kunnen jou hierdoor misschien beter begrijpen of accepteren en jij kunt je door hen gesteund voelen.

•Als je het lastig vind om het er met je ouders over te hebben kun je steun vragen aan iemand in je omgeving (bijvoorbeeld een ander familielid of je mentor). Vertel hen wat het inhoudt en waar zij informatie over hooggevoeligheid kunnen vinden.

•Je hoeft het niet per se gelijk over hooggevoeligheid te hebben, je kan het ook met hen hebben over wat dit voor jou betekent.

•In de keuzes die je maakt rekening houden met je hooggevoeligheid in sociale relaties, studie of werk en de manier waarop je je leven vorm-geeft. Je mag rekening houden met je eigen grenzen en met wat je zelf wilt en aankunt.

•De tijd nemen voor jezelf om te ontspannen en uit te rusten.

•Wanneer je ergens niet uitkomt hiervoor oplossingen zoeken..

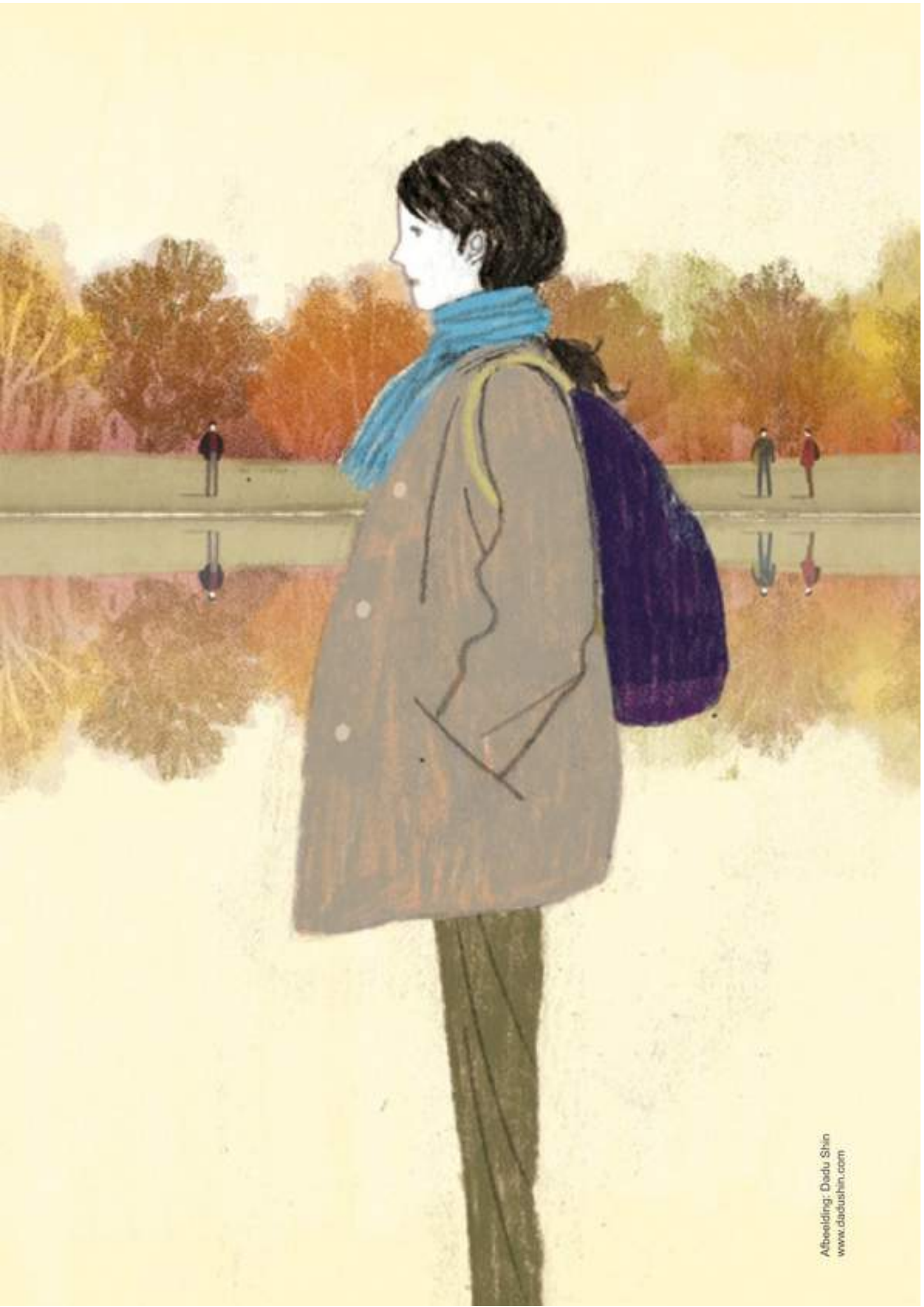
Don´ts

•Proberen te doen alsof je niet-hooggevoelig bent als je dat wel bent: dwing jezelf niet steeds dingen te doen die niet bij je passen en waar je je vervelend door gaat voelen. Vergelijk jezelf ook niet met anderen (die niet-hooggevoelig zijn).

•Jezelf zien als 'slachtoffer' van je hooggevoeligheid: je bent hooggevoelig maar je kunt zelf zoveel mogelijk bepalen hoe je daarmee omgaat. Zoek naar oplossingen voor dingen die je lastig vindt.

•Jezelf zien als 'beter' of 'slechter' dan niet-hooggevoeligen: er zijn punten waarop hooggevoeligen verschillen

Tekst en foto: Rosanne Vinke



Afbeelding: Dadu Shin
www.dadushin.com

Hooggevoelig, school en studie
een interview met Paul

Paul (20) weet sinds zijn vijftiende dat hij hooggevoelig is. Na de HAVO is hij creatieve therapie gaan studeren. Na een jaar heeft hij een switch gemaakt naar de opleiding docent beeldende vorming. Het eerste jaar van die studie heeft hij afgerond. Fijngevoelig stelde hem een aantal vragen.

Tekst: Rosanne Vinke

Wat zijn jouw ervaringen met hooggevoeligheid en school?

In 2007 en 2008 in HAVO 4 was ik na school steeds heel erg moe en had ik nergens zin in. Ik ben toen ook wel depressief geworden. Ik was heel erg bezig met sociale contacten, om die in stand te houden en ik kreeg andere interesses dan de rest. Ik ging bijvoorbeeld niet uit. Op school kreeg ik op een gegeven moment wel begeleiding van mijn mentrix. Zij wist niets van hooggevoeligheid, maar kon mij daar toch mee begeleiden. Zij zag wel hoe ik als persoon in elkaar zat. Ik kreeg een aangepast rooster. Ik hoefde bepaalde dingen niet meer te doen als het niet ging. Ik had me eigenlijk wel altijd normaal gevoeld, als iedereen. Maar toen in HAVO 4 was dat niet meer zo, ik vroeg me af wat ik wilde in mijn leven. Dat was best zwaar. Ik ben toen wel blijven zitten. Het vierde jaar heb ik over gedaan en dat was veel rustiger, maar toen wist ik ook wat ik kon verwachten. Wat ik wel heel erg merkte was dat ik het echt nodig had dat er goede begeleiding was en dat er aanpassingen gemaakt konden worden. Het was ook wel moeilijk om te zeggen dat en hoe ik anders in elkaar zat dan de anderen, want ik wilde toch ook bij de groep horen. Alleen met een paar goede vrienden heb ik het over hooggevoeligheid gehad. Het was wel eens van: 'Waarom was je er nu weer niet?' of 'Hoe gaat het nu met je?'
Ik heb wel altijd een goede klik gehad met docenten, die hebben me goed kunnen helpen. Ik ben toen alles op een rustiger tempo gaan doen.

Later op mijn vervolgopleiding was het wel een ander verhaal. Ik ging creatieve therapie studeren en ik dacht dat ik daar mijn hooggevoeligheid goed in zou kunnen zetten. Maar het bleek toen dat het voor mij op dat moment toch te zwaar was. Je moet bij zo'n opleiding echt stevig in je schoenen staan, in je eigen energie, om een veilige ruimte voor jezelf te maken. Dat lukte me eigenlijk niet. En we moesten ook heel veel doen in groepsverband en dat ging ook niet zo goed. Dat je in groepjes moest werken lukte op zich nog wel, maar drie presentaties geven in twee dagen was voor mij te veel. Daar werd ik erg gestrest van. Ik merkte dat ik dingen liet zitten en geen hulp of ondersteuning vroeg. Na een half jaar ben ik daardoor met die studie gestopt. Ik heb toen een half jaar thuis gezeten en niets gedaan. Ik was ziek van alles. In juli heb ik me ingeschreven voor de opleiding docent beeldende kunst en vormgeving. Dat doe ik nu. Wat ik van vroeger heb geleerd is dat ik rustig wordt van schilderen, van kleuren intuïtief op een doek zetten.

´Zo kan ik alle emoties en indrukken schilderen, dat voelt heel erg bevrijdend.´

Het eerste half jaar van de opleiding die ik nu doe was wel stressvol en zwaar. Er wordt veel gevraagd van je en ik wilde mezelf toch ook bewijzen omdat ik de opleiding heel leuk vind. Toen heb ik wel geregeld dat ik nu twee vakken niet volg.

Hoe heb je dat toen geregeld?

Ik heb het eerst met de studieloopbaan-begeleider over mijn hooggevoeligheid gehad, zodat ze ook op school weten hoe ik ben. Dan kan er ook rekening mee gehouden worden. Daarna ben ik naar de coördinator gegaan en in samenspraak met de decaan heb ik het kunnen regelen. De examencommissie heeft het toen goedgekeurd. Je kunt zoiets ook niet zonder reden aanvragen. Voor mij was de reden mijn vermoeidheid (door mijn hooggevoeligheid) in en na mijn stage. Ik zit ook vaak van negen tot negen op school, dat vind ik wel heel zwaar, ook met alle klasgenoten om me heen. Wat ik wel merkte in de klas is dat ik wat opener geworden ben. Dat scheelt omdat je elkaar dan kan ondersteunen en als ik bijvoorbeeld een keer wat gemist heb kan ik gemakkelijker naar iemand toe om dat na te vragen. Er zitten sowieso zeker nog twee andere hooggevoelige mensen in mijn klas, waarmee ik er ook wel over praat. Dan leggen we elkaar wat situaties voor en bespreken die dan.

Als je het dan met anderen bespreekt, hoe doe je dat dan?

Ik denk dat ik vanzelf al naar die mensen toetrok. En als ik dan bijvoorbeeld een keer bij iemand thuis kwam dan sprak je elkaar ook meer over andere dingen dan alleen maar je studie. En dan is het gemakkelijker die ander te vragen of hij of zij ook hooggevoelig is. Soms leg ik ook wel uit wat het is. Dan zoeken we er samen nog wat over op of iemand heeft er gelijk zelf al veel over te vertellen. Dan gaat het vanzelf. Maar zoiets vragen doe ik nooit gelijk. Ik ben daarin wel wat afwachtender.

En jij kiest er dan ook wel voor om juist met die mensen om te gaan?

Ja. Ik kies voor de meevoelende mensen die ook laten merken wat ze voelen, mensen die niet bezig zijn met hun ego. Hoewel ik ook wel merk dat ik contact kan leggen met niet-hooggevoelige mensen. Maar dat vind ik soms wel moeilijker. Ik merk dat sommige mensen hooggevoeligheid wel kennen, maar anderen niet. Als ze er nog niets van weten kan er opeens een 'lampje gaan branden' bij iemand, als diegene hooggevoelig is maar dat van zichzelf nog niet wist. En ook mensen die niet hooggevoelig zijn vinden het vaak interessant.

Mijn studiegenoten bijvoorbeeld ook omdat ze later, zelf voor de klas staand, ook hooggevoelige kinderen tegen zullen komen. Ik merk dat hooggevoeligheid hier geaccepteerd wordt. De groep is bij mijn huidige opleiding ook heel belangrijk, mensen zijn niet alleen met zichzelf bezig. Ik wil dingen ook wel altijd uitleggen als mensen vragen hebben.

Wat voor tips zou jij anderen geven met betrekking tot school en studeren?

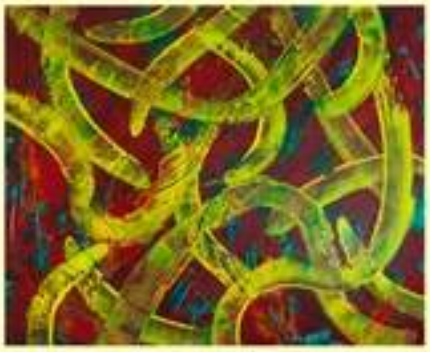
Als je van jezelf weet dat je hooggevoelig bent zou ik dit sowieso vertellen aan iemand op school, iemand die je vertrouwt. Je thuissituatie is ook belangrijk: of je het thuis over gevoelens kunt hebben. Tijd voor jezelf nemen is ook heel belangrijk. Ik ga wel naar meditatie-avonden. Dan hoef ik even niet bezig te zijn met alles wat ik nog moet en de zorgen die ik heb, maar maak ik mijn hoofd leeg. En creativiteit is voor mij ook heel belangrijk. Het is heel fijn dat je dingen goed aanvoelt maar soms is het ook slopend voor je energie. Als ik weinig tijd heb vind ik hooggevoeligheid wel eens lastig. Maar ik stel ook wel eens zelf dingen uit, dat is vaak niet zo handig.

Wat vind je fijn aan hooggevoeligheid?

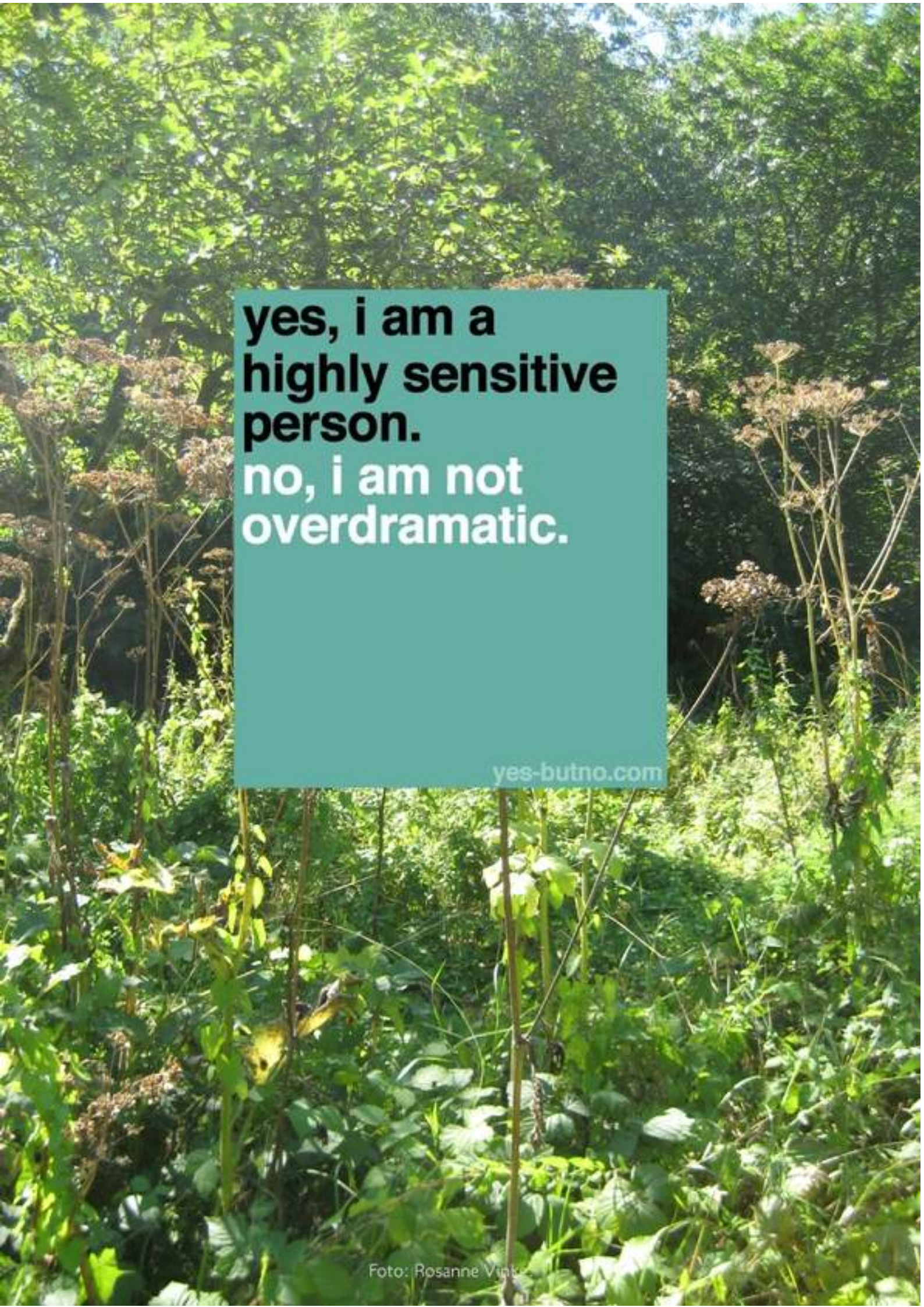
In het werken in kleine groepen is het heel fijn. Ik kan makkelijk mensen aanspreken, contact met ze maken. Dan heb ik plezier en maken we grapjes. Grote groepen vind ik dus lastiger.. .Ik vind het leuk om te zien wat er in een groep ontstaat. Ik merk snel dingen op..Het is ook fijn om dingen goed te kunnen aanvoelen. Ik kan nu ook wel beter mijn grenzen bepalen, als er iets is merk ik het wel gauw en kan ik er vaak wel wat aan doen.

Wat heeft jou als hooggevoelige geholpen? Wat raad jij anderen aan?

Ik heb een coach gehad en begeleiding op mijn middelbare school van mijn mentrix. Ik heb het destijds met mijn mentrix besproken en zij heeft gezegd dat het wel handig was om het er ook thuis over te hebben. Tijdens een rustig moment waarop iedereen even tijd heeft voor elkaar, dat was voor mij tijdens het eten. Maar 's avonds op de bank had ook gekund. Een rustig moment zou ik wel aanraden.
Ik heb het er dus ook met mijn ouders over gehad. Je zou ook vanuit school, bijvoorbeeld tijdens een ouderavondgesprek, zelf mee kunnen gaan en het er dan over hebben met je ouders. Dan kan het makkelijker zijn als je op zo'n moment steun vanuit school hebt. Je kunt gelijk hooggevoeligheid benoemen maar je kan ook eerst vertellen dat je bijvoorbeeld sneller moe bent. En dan samen informatie zoeken, wat hooggevoeligheid is en wat het dan voor jezelf inhoudt. Als jongen is het misschien op school ook wel moeilijker door de vaste beelden die er over jongens en meisjes bestaan. Maar mensen bewonderen het ook als ik het er wel over durf te hebben. Ik durf er nu veel meer over te praten dan voorheen. Als je het allemaal voor jezelf houdt kan het ook wel moeilijker zijn, het is dan fijner om open je verhaal te kunnen vertellen. Hoe mensen zullen reageren weet je van tevoren ook nooit echt. Ik vind het ook mooi als ik anderen kan ondersteunen met mijn verhaal.



Vanaf 2007 ben ik begonnen met intuïtief te schilderen, op gevoel pak ik 3 basiskleuren die ik vrijwel meteen op het doek zelf smeer. Het liefst werk ik op groot formaat (1m bij 1m20) dat ik vaak op een tafel neerleg. Voor mij gaat het er niet om dat het allemaal prachtig werk is, maar dat ik daardoor meer rust krijg. De kleuren die ik op dat moment pak zijn wel een indicatie van hoe ik mij van binnen eigenlijk voel. Op dit schilderij (zie afbeelding) met rood/groen/oranje en geel voelde ik mij enorm kwaad over allerlei dingen om me heen.
Dit probeer ik met een paletmes en met krachtige bewegingen weer te geven. Inmiddels gebruik ik ook verfverdikkers en gesso om wat meer relief te krijgen in mijn werk. Daarnaast ben ik nu veel bezig om met een spons, water en verf puur bezig te zijn met wat kleur doet.


yes, i am a
highly sensitive
person.
no, i am not
overdramatic.
yes-butno.com
Foto: Rosanne Vink

Hooggevoelige leerlingen

Tips en vragen ter overweging voor docenten

Als je hooggevoelig bent en je kunt het hierover hebben met een leerkracht zou je hem of haar onderstaande tips kunnen geven, op papier of gewoon al pratend.

Probeer ervoor te zorgen dat hooggevoelige leerlingen zo min mogelijk druk ervaren; veel van hen presteren dan minder. Naar aanleiding van een gesprek met hen zou je bijvoorbeeld kunnen besluiten hen geen beurt ten overstaan van de rest van de klas te geven. Voorkom ook dat ze in een situatie komen waarin andere leerlingen ongeduldig zouden kunnen worden. Dit versterkt eventuele onzekerheid.

Hooggevoelige leerlingen zijn doorgaans heel plichtsgetrouw; reken hen niet te streng af wanneer ze een keer iets niet op orde hebben of wat te laat zouden zijn. Natuurlijk moet je hen niet anders behandelen dan de rest van de klas, maar je kunt bijvoorbeeld wel letten op je woordkeuze.

Kritiek komt bij hooggevoelige leerlingen vaak hard aan. Geef hen het liefst 1-op-1 feedback waarbij je checkt of ze daarvoor open staan. Benoem vooral ook alles wat positief is in plaats van alleen te zeggen wat niet goed is. Je kunt feedback bijvoorbeeld op de volgende manier geven: positief-te verbeteren punten-positief.

Als je het idee hebt dat een leerling hooggevoelig is probeer hierover dan eens met de leerling in gesprek te gaan. Voor jongeren kan het een hele steun zijn te ontdekken dat ze hooggevoelig zijn.

Presentaties kunnen voor hooggevoelige jongeren (net zoals voor niet-hooggevoelige jongeren) enorm moeilijk zijn. Als leerlingen een presentatie moeten geven is het noodzakelijk dat er een veilige sfeer is. Vraag hooggevoelige leerlingen wanneer er een goede band is met de leerling (in een 1-op-1 gesprek) of zij de sfeer als veilig ervaren. Vraag hen wat je als docent aan de veiligheid zou kunnen bijdragen. Draag er zorg voor dat (alle!) leerlingen na een presentatie veel positieve feedback krijgen.

Het is fijn voor leerlingen om ergens (anoniem) hun ervaringen of ideeën kwijt te kunnen. Kunnen zij om een gesprek vragen zonder dat andere leerlingen dit hoeven te weten? Voor hooggevoelige jongeren is dit vaak extra belangrijk.

Het is belangrijk voor leerlingen te weten bij wie ze terechtkunnen met hun verhaal. En ook naar wie ze toe kunnen wanneer ze met hun verhaal niet naar de mentor willen stappen om welke reden dan ook. Kan een leerling bij je terecht en weet hij of zij hoe? Het is fijn als dit op een laagdrempelige manier kan (bijvoorbeeld door een mailtje te sturen). Voor hooggevoelige jongeren is dit alles extra belangrijk.

Is er ruimte in lessen of in het lesprogramma voor de klas als groep en voor de leerling als individu, met zijn of haar verhaal? Is de sfeer in de groep veilig genoeg? Wordt er gepest of buitengesloten? Heeft elke leerling een of meerdere vrienden? Weet de school hoe de thuissituatie van een leerling is? Wordt daarmee rekening gehouden? Hooggevoelige leerlingen kunnen nog wel eens het pispaaltje worden namelijk, aangezien ze zichzelf sneller onzeker gaan voelen bij kritiek of aanval van anderen.

Weten docenten van het bestaan van hooggevoeligheid? Is er genoeg en goede informatie aanwezig?Wordt er rekening mee gehouden? Wordt er per hooggevoelige leerling meegekeken wat er nodig is?

Tekst en foto : Rosanne Vinke

Vijf vragen aan… Pascalle van Vliet

Tekst: Rosanne Vinke

Fijngevoelig legde Pascalle van Vliet vijf vragen voor. Pascalle is 21 jaar oud, ze studeert Pedagogische Wetenschappen in Utrecht. Ze wil later graag als orthopedagoog met kinderen gaan werken, daarnaast vindt ze fotograferen geweldig. Een aantal foto's in Fijngevoelig is gemaakt door Pascalle.

Hoe ben je begonnen met fotograferen?

Ik fotografeer inmiddels al een aantal jaar. In 2012 maakte ik élke dag een foto. Hierdoor leerde ik mijn camera beter kennen en was ik meer bezig met wat ik om mij heen zag. Ik leerde het mooie te zien in 'kleine' dingen. "Jij legt gewone dingen zo bijzonder vast" krijg ik regelmatig te horen. De reden hiervoor zoek ik (onder andere) in mijn gevoeligheid.

Hoe is voor jou de combinatie van hooggevoeligheid en fotografie?

Toen ik klein was werd ik al getypeerd als 'het gevoelige meisje'. Dit zag ik eerst altijd als iets negatiefs. Totdat ik ontdekte hoe mooi gevoeligheid kan zijn. Toen ik ging fotograferen merkte ik dat ik het kan gebruiken voor iets positiefs.

Wat vind jij belangrijk bij het fotograferen?

Ik vind het mooi om (met name) kinderen vast te leggen zoals ze echt zijn. Puur. Ik wacht vaak met klikken tot ik dat moment voel. Ook met het fotograferen van dingen en andere momenten geldt dit. Mijn fotografie noem ik 'fotogelukjes'. Ik vang graag geluk in foto's. Maar ik vind het ook belangrijk dat de meer verdrietige, sombere kanten van het leven er mogen zijn. Ik denk dat mijn gevoeligheid ervoor zorgt dat ik intens kan genieten van mooie dingen. De andere kant is dat ik de zwaarte soms diep aanvoel. Met beeld deze dingen vastleggen kan mij zelfs helpen. Want zelfs op zware, moeilijke momenten zijn er mooie beelden te maken.

Wat vind je het leukst om te fotograferen?

Kinderfotografie vind ik het allerleukst!

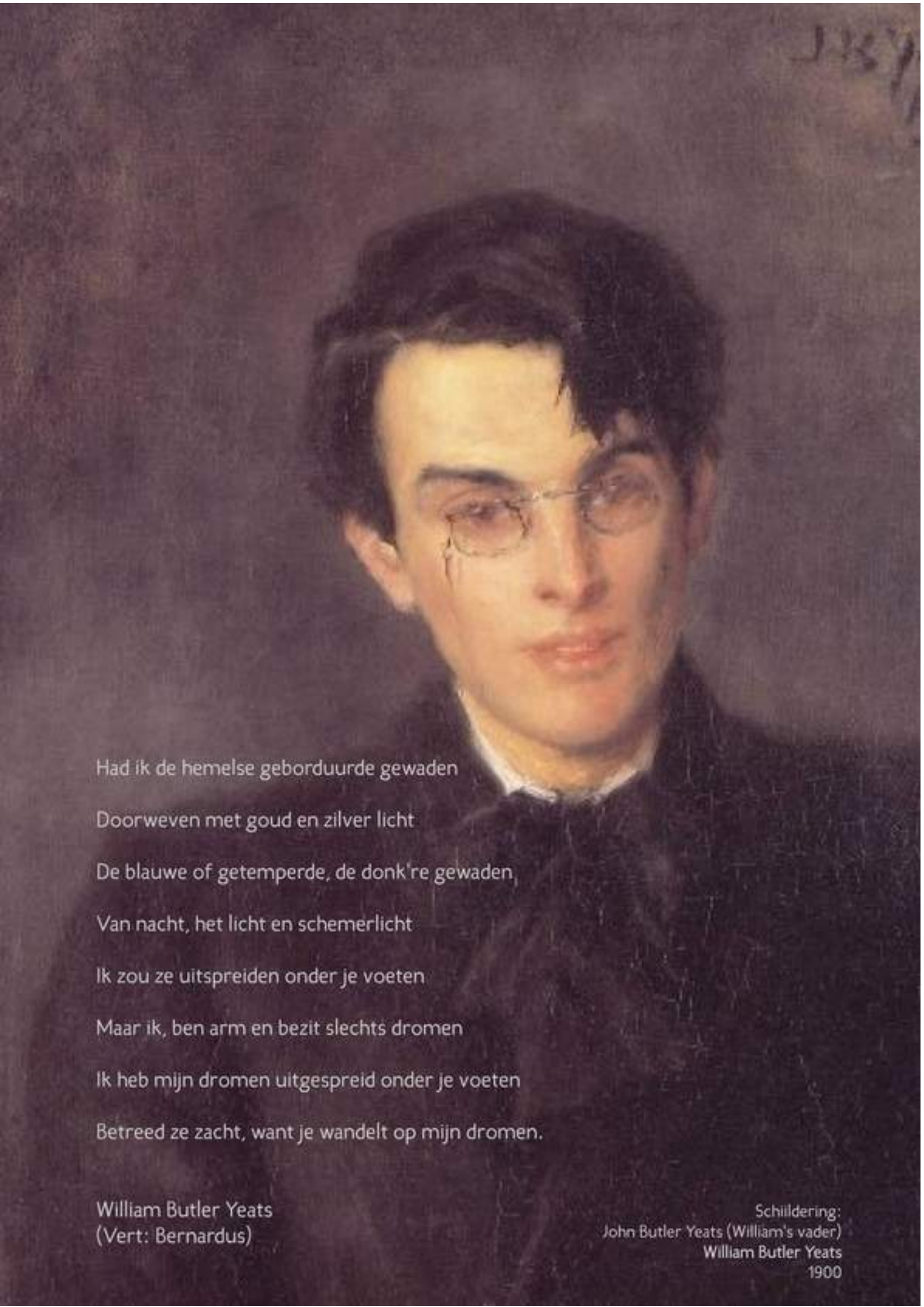
Heb je een lievelingsfoto?

Dat vind ik heel erg moeilijk. Eigenlijk onmogelijk. Ik heb een stel kinderportretten waar ik heel tevreden mee ben. Een foto waar ik ook heel blij mee ben is die van een rennend kind met een zonsondergang op de achtergrond. Ik hou heel erg van kinderen, het strand en zonsondergangen. Dat komt bij elkaar in deze foto. Mijn lievelingsfoto's zijn denk ik de foto's waar ik zelf een glimlach van krijg, ondanks dat ik ze zelf gemaakt heb.

Wil je meer foto's van Pascalle zien? Je vindt ze op www.fotogelukjes.nl
Ook kun je via de website contact met haar opnemen of kaarten voor Villa Joep kopen. Op twitter.com/fotogelukjes en facebook.com/fotogelukjes worden ook regelmatig nieuwe foto's geplaatst.

Alle foto's op deze pagina en de pagina hiernaast zijn door Pascalle gemaakt. En verderop vind je er nog meer.

Collage: Pascalle van Vliet



Had ik de hemelse geborduurde gewaden

Doorweven met goud en zilver licht

De blauwe of getemperde, de donk're gewaden,

Van nacht, het licht en schemerlicht

Ik zou ze uitspreiden onder je voeten

Maar ik, ben arm en bezit slechts dromen

Ik heb mijn dromen uitgespreid onder je voeten

Betreed ze zacht, want je wandelt op mijn dromen.

William Butler Yeats
(Vert: Bernardus)

Schildering:
John Butler Yeats (William's vader)
William Butler Yeats
1900

Opeens heeft het beestje een naam

Op het moment dat ik voor de tweede keer een fase van overprikkeling meemaakte kwam ik erachter. Tijdens de eerste keer dat het gebeurde noemde de huisarts mij depressief en kreeg ik antidepressiva voorgeschreven. Ik was toen zestien jaar. Hier ben ik na een aantal jaren mee gestopt. Een jaar later kreeg ik opeens last van "angsten" en werd in mijn dossier weer depressiviteit geschreven. Ik voelde mij nooit op mijn gemak met deze term. Het dekte voor mij de lading niet helemaal. Daarbij vond ik het zelf ook niet prettig om een stempel van een psychische ziekte te krijgen. Het waren eerder symptomen en niet een oorzaak.

Uiteindelijk vroeg een vriend opeens aan mij of ik wel eens van hooggevoeligheid gehoord had. Ik had er wel eens over gelezen maar het niet direct op mijzelf betrokken. Toen was ik ongeveer 19 jaar. Sinds die opmerking ben ik mij gaan verdiepen in hooggevoeligheid. Beseffen en bevestigd krijgen dat je niet gek bent en dat je er niet alleen in staat betekende voor mij ontzettend veel. Toen begon het leren over mijzelf pas echt. Al die tijd liep ik mij aan te passen aan die "harde" wereld en vond ik mijzelf niet goed genoeg. Ik ging over grenzen en raakte mijzelf kwijt. Maar het bleek: ik was niet zoals zij..

Tekst: Fleur.

"Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it is stupid."

Albert Einstein (1879-1955).

Foto: Nina Sophie Overgoor.

Bron:http://www.barrypopik.com/index.php/new_york_city/entry/if_you_judge_a_fish_by_its_ability_to_climb_a_tree_it_will_believe_that_it/
(geraadpleegd op 13-6-2014)

Kwaliteiten van hooggevoeligen

Veel hooggevoelige mensen zullen zich kunnen herkennen in onderstaande kwaliteiten...en er zijn er nog véél meer!! Welke kwaliteiten zie je bij jezelf terug?

Creativiteit

Eigenheid

Oog voor schoonheid

Vernieuwingskracht

Empathie

Zorgzaamheid

Zorgvuldigheid

Rechtvaardigheidsgevoel

Gevoelig

Plichtsgetrouw

Attent

Geïnteresseerd

Inlevingsvermogen

Verantwoordelijkheidsgevoel

Intuïtief

Verbeeldingskracht

Inspirerend voor omgeving

Overlevingskracht

Tolerantie

Doorzettingsvermogen

Aanpassingsvermogen

Opmerkingsbegaafdheid

Foto: Rosanne Vinke

Werk en hooggevoeligheid

Tekst: Petra van Berkum

www.petravanberkum.nl
info@petravanberkum.nl

Mijn naam is Petra van Berkum, ik ben 26 jaar en ben illustrator en vormgever van beroep. Ik tekende al veel als hobby vanaf mijn dertiende, en toen ik een studie moest kiezen wilde ik daar graag meer mee doen en dat heb ik gedaan! Sinds ik van de kunstacademie ben afgestudeerd in 2011 werk ik voor mijn eigen eenmanszaak. Ik maak illustraties voor o.a. kinderboeken, bordspellen, games en wenskaarten. Daarnaast maak ik ook vrij werk: tekeningen en schilderijen die ik verkoop via internet, beurzen en markten.

Sinds 2013 ben ik me meer gaan bezighouden met hooggevoeligheid, ik wist er al een tijdje vanaf, maar op dat moment had ik last van verschillende dingen, die ik in hooggevoeligheid herkende. Bijvoorbeeld dat ik het nogal druk had in mijn hoofd waardoor ik niet zo goed meer kon concentreren op mijn werk. En ook dat ik zelf me niet echt thuis voelde in de maatschappij en daardoor niet zoveel zelfvertrouwen had.

Maar er zijn natuurlijk ook veel positieve aspecten aan hooggevoelig zijn, die ik goed kan gebruiken en waardoor ik juist voor mijn beroep gekozen heb.
Terwijl anderen wel eens input nodig hebben om te kunnen werken, vind ik het heerlijk om lekker in mijn eentje rustig bezig te zijn. Op die manier is er voor mij ruimte om mijn creativiteit en fantasie los te laten, iets wat je juist nodig heb om leuke en goede tekeningen te kunnen maken.

Ook kan ik, omdat ik zelf veel voel, gevoel en emotie goed oproepen in mijn tekeningen bijvoorbeeld door kleur en sfeer. Het is leuk om te zien dat mensen dit dan weer oppikken (en juist de gevoelige mensen komen daar op af).

Het is geweldig om iets te vinden waar je helemaal jezelf in kan zijn en je talenten in kwijt kan. Dat is iets wat je niet altijd weet wanneer je scholier of student bent, omdat nou eenmaal niet alle beroepen zoveel aandacht krijgen. Maar er zijn veel plekken waar hooggevoelig mensen juist op hun plaats zijn, afgaande op talenten maar ook op de dingen die ze nodig hebben. Voor iedereen is een plekje en als je die niet kan vinden, kun je het nog altijd zelf maken en voor jezelf beginnen!

Illustratie: Petra van Berkum

Vijf vragen aan…Johan Schoonhoven

Een aantal foto's in dit magazine is gemaakt door Johan Schoonhoven. Fijngevoelig legde hem een aantal vragen voor.

Hoe ben je begonnen met fotograferen?

Eigenlijk ben ik een 'laatbloeier'. Ik heb scheikunde gestudeerd en een aantal van mijn vrienden was heel actief aan het fotograferen. In die tijd fotografeerde men nog analoog en ontwikkelde je foto's in een donkere kamer (doka), daarbij gebruikte je allemaal chemicaliën. Zelf was ik in die tijd meer bezig met het maken van muziek. Pas in 2007 heb ik mijn eerste eenvoudige digitale camera gekocht maar eigenlijk ben ik pas eind 2010 echt besmet geraakt met het fotografie-virus. Ik heb daarna via een fotocursus een aantal mensen ontmoet met wie we nu een vrienden-/fotoclub vormen. Dat is niet alleen erg gezellig maar we leren ook van elkaar.

Wanneer is een foto voor jou geslaagd?

Het begint bij mij met het gevoel dat ik heb bij een bepaald beeld dat ik zie, en hoe dat bij mij binnenkomt. Dat kunnen vormen, kleuren of beweging zijn, maar ook stemming en gevoel, het uitlichten van mooie details (ook in landschappen). Mijn streven is om dat gevoel zo goed mogelijk vast te leggen in de foto. Fotografie betekent letterlijk 'schrijven met licht', en dat spreekt mij erg aan. Licht is zo'n ongelooflijk mooi iets! Ik bewerk foto's slechts minimaal na op de computer; dat is voor mij de puurheid van mijn foto's.

Hooggevoeligheid, hoe is dat voor jou als fotograaf te benutten?

Als het lukt om vast te leggen wat mijn 'antennes' opvangen (in mijn beleving natuurlijk!), dan ben ik tevreden. En dan ben ik ook nog iemand die de techniek/theorie belangrijk vind, dus dat moet dan ook nog eens kloppen. Ik leg dan ter plekke de combinatie tussen 'het gevoel' en de techniek; ik heb de techniek nodig om die combinatie te kunnen maken!

Het leuke is natuurlijk dat wat ik opvang, of wat ik zie, niet hetzelfde hoeft te zijn als wat een andere fotograaf ziet of opvangt. Maar dat maakt het juist leuk, zo kun je dus ook van elkaar leren. Dat doe ik ook in mijn fotoclub 'Klik'. Of een willekeurige 'kijker' jouw werk weet te waarderen, dat is natuurlijk iets anders. Dat is ook weer heel persoonlijk. En hoewel je het in eerste instantie daar niet voor doet, is het natuurlijk ontzettend leuk als mensen je werk waarderen, dat stimuleert enorm om er mee door te gaan!

Op welke foto ben je heel trots?

Ik vind zelf de foto 'Barn owl in Evening Light' (hier afgebeeld) bijzonder mooi, maar misschien komt dat wel doordat ik weet hoe moeilijk het is, technisch gezien, om zo'n foto te maken.

foto: Johan Schoonhoven

En ik heb natuurlijk het gevoel meegemaakt dat die uil op me kwam afvliegen.

Wat is nog je droom als fotograaf?

Soms zou ik van mijn hobby mijn werk willen maken, maar de concurrentie is moordend. En met de opkomst van de digitale fotografie en de mogelijkheden op internet, is het niet makkelijk om in die wereld een plek te veroveren. Ik heb bovendien ook een fantastische baan, waar ik ook veel talenten in kwijt kan, dus het is ook altijd weer een kwestie van keuzes. En wat je opgebouwd hebt, geef je ook zomaar niet weer op.

Maar het lonkt wel! Wel wil ik me de komende tijd wat meer gaan richten op het fotograferen van mensen. Vorig jaar heb ik een project gedaan met hooggevoelige jongeren en ik vond het heel erg leuk om met hen samen te werken en hun wensen te vertalen naar de foto die ik dan maak. Dat is dus nog weer een stapje verder want daar moest ik hún gevoel vertalen naar een foto. Maar ze waren erg enthousiast dus het was zeer geslaagd!

Wil je meer foto's van Johan bekijken of contact met hem opnemen? Ga dan naar www.johanschoonhoven.com of stuur een mail: mail@johanschoonhoven.com

Tekst: Rosanne Vinke

‘It feels I am on a journey; excited to find out where it leads to; don’t know how long it will take to get there but the road itself is worth the energy.’

They say the line on our lips,
the little impression
that holds water from the shower
or salt from the sea,
is the indention
where our angels pressed their fingers
to our lips
and with a silent
and gentle 'shhhh'
locked in all of the secrets
of heaven and earth
and joy and pain
and life and light
and the mystery
of love.
There are days
where I feel
overwhelmed with all I feel
for all that spirals around me,
and toy with the possibility
that just maybe
my angel
did not press quite
hard enough,
or maybe
just maybe
she forgot
the shhhh.

-Tyler Knott Gregson-

Hooggevoelig en een missie

Terwijl ik met mijn partner een tiendaagse reis door Engeland maakte ontmoette ik Ted Stourton. Een ontmoeting die me altijd bij zal blijven. Hij inspireerde mij vanaf de eerste minuut en kennelijk inspireerde ik hem.
Puur en alleen omdat ik onmiddelijk geraakt was door zijn schilderijen en door het lied wat hij voor ons tweeën zong, terwijl hij zichzelf op zijn gitaar begeleidde.
'Goosebubbels' kreeg ik en tranen van ontroering liepen over mijn wangen. Het woord bestond niet, zei hij, maar hij vond het leuker dan het wel-bestaande woord 'goose bumps'.

Ted zat zo'n twaalf jaar geleden geestelijk aan de grond, toen hij zijn vriend John weer tegenkwam. John gaf Ted de bevestiging dat hij zóveel meer aan kwaliteiten in zich had dan hij zelf besefte. Daardoor kon bij Ted het vertrouwen in zichzelf weer langzaamaan groeien. Ted raakte geïnspireerd door zijn vriend en ging schilderen.. iets wat hij daarvoor nog nooit eerder had gedaan. Hij schilderde en schilderde en schildert nog steeds.
Nu lijkt hij de nieuwe Picasso of van Gogh van deze eeuw. Hij schildert niet alleen zelf maar hij heeft ook een missie naar anderen. Net als veel hooggevoeligen in zichzelf ervaren: een missie de ander te helpen.
Inmiddels heeft hij zo'n 600 jonge artistieke mensen gesteund en begeleid bij het schilderen, maar het allerbelangrijkste is dat hij ze heeft geïnspireerd.

Schilderij achtergrond: Ted Stourton

Ted Stourton en Annelyn de Boer
www.tedstourton.com
www.adbcoach.nl

Vooral door in ze te geloven en ze te bevestigen in hun kwaliteiten waardoor zij in zichzelf en in hun eigen dromen kunnen gaan geloven!

Dit is wat ik jou, hooggevoelige, zo gun: dat ook jij (weer) gaat geloven in jezelf en in AL je kwaliteiten!! En wanneer je het even niet meer ziet zitten, dat je dan iemand opzoekt die je weer inspireert. Of dat je iéts opzoekt, zoals de natuur - muziek - omgeving - een fijn boek, dat jou weer terugbrengt bij jouw werkelijke kern, jouw ziel, jouw zijn. En wanneer je die liefde en vrijheid in jezelf weer gevonden hebt hoop ik dat je hem verbindt met anderen, zodat ook zij weer geïnspireerd raken!!

En telkens moet ik denken aan twee thema's die voor mij zó belangrijk zijn in mijn leven als mens, maar vooral als hooggevoelig persoon: Vrijheid & Verbondenheid. De vrijheid om te zijn en te leven wie ik ben. Zo voel ik me verbonden met mijzelf, met die ander en met mijn missie:

'Het verspreiden van liefde door anderen (aan) te raken met mijn eigen liefde: mijn liefde voor het leven, liefde voor mijn medemens, liefde voor alles wat leeft..... maar niet eerder dan dat ik mijzélf mijn eigen liefde heb geschonken.'

En terwijl wij naar huis reden volgde de volle maan ons tot wij thuis waren En deze gave dag bracht ons inspiratie, een prachtig schilderij om telkens weer herinnerd te worden aan onze eigen innerlijke kracht, vrijheid en verbondenheid en een liefdevolle ontmoeting met een bijzondere en hooggevoelige man.

Tijdens die autorit hoorde ik in mezelf het winnende Engelse Songfestivallied van 1997 dat, door zijn krachtige tekst en de enorme power waarmee deze werd overgebracht door de zangeres Katrina, vele harten heeft geraakt en mij nog steeds inspireert: "Love shine a light in every corner of my heart..."

Annelyn de Boer

Foto: Pascalle van Vliet

HOE KIJKT IEMAND DIE HOOGGEVOELIG IS NAAR DE WERELD?

OP DEZE EN VOLGENDE PAGINA'S KIJKEN WE DOOR DE OGEN VAN TWEE FOTOGRAFEN.

JOHAN EN PASCALLE LEGGEN MET CAMERA WAT ZIJ ZIEN VAST.

foto: Pascalle van Vliet

Foto: Pascalle van Vliet

Foto: Pascalle van Vliet

Foto: Johan Schoonhoven

Foto: Johan Schoonhoven

Foto: Joahn Schoonhoven

Een dip en dan?

Al een aantal dagen sluimert het met mij mee. Een onprettig zwaar gevoel waardoor niets meer leuk lijkt en ik vaak huilbuien heb. Wanneer anderen dit bij mij zien raken ze bezorgd en ja die emoties pik ik dan ook weer van hen op. Dit maakt het nog zwaarder voor mij. Daarom sluit ik mij dan ook liever af van alles en iedereen zodat ik tot rust kan komen. Maar eenmaal daar heb ik het idee dat ik die zwaarte alleen moet dragen. Ik ben verdoofd en lijk het contact met mijn ledematen kwijt geraakt te zijn. Vaak laat ik dingen vallen of stoot ik ergens tegen aan. Het lijkt alsof ik er dromerig bij hang, redelijk passief. Direct heeft dit een weerslag over hoe ik over mijzelf denk. Negatieve gedachtes komen gezellig langs om te storen. Het gekke is dat ik dat zelf ga geloven allemaal. Totaal ga ik op in dat verdoofde gevoel. Gelukkig sprak ik mijn moeder via de telefoon en zij keek door mijn tranen heen en benoemde dat ik overweldigd was door een situatie. Dat er zoveel informatie op mij af kwam die ik niet zo snel kon verwerken.

"Het kunnen herkennen en kunnen benoemen van mijn gevoelens is voor mij erg belangrijk."

Ik sta langer stil bij de inkomende informatie omdat ik dan ook bijna alle opties en vraagtekens zie staan bij een opdracht etc. Ze noemde het een opmerkingsbegaafdheid. Maar als ik er dus niet meer van schrik en juist de tijd neem om de vragen op te schrijven die ik erbij heb dan kan ik er wat mee doen. Het kunnen herkennen en kunnen benoemen van mijn gevoelens is voor mij erg belangrijk. Mijn moeder gaat me hierbij helpen. Elke keer als ik mij niet zo fijn voel gaan we even de voorgevallen situatie(s) bespreken. Ik stap dan als het ware bij mijn moeder in de helikopter en dan vliegen we over de situaties heen. Ik kan ze dan van een afstandje en vanaf een ander perspectief bekijken.

Tekst: Nadien

Tips van Petra

Wat ik zelf doe (als het even niet goed gaat) is me even af te zonderen, als de mogelijkheid er is. Of even naar buiten gaan als dat kan. Soms kan het helpen ook leuke dingen te gaan bekijken, bijvoorbeeld grappige filmpjes of plaatjes op het internet…om even uit dat gevoel weg te komen.

"Je hoeft niet alleen te zijn immers."

Als het kan of als er iemand in de buurt is die je vertrouwt of waar je mee kan praten, is het misschien een goed idee om die te vertellen dat je je even niet lekker of goed voelt, omdat het soms kan helpen je gevoel 'te luchten' en het er met iemand anders over te hebben. Maar praten hoeft niet eens persé, het kan ook al helpen als een ander gewoon even op je let of te weten dat die er voor je is. Je hoeft niet alleen te zijn immers. Als je niet iemand in de buurt hebt, zou je ook bijvoorbeeld iemand kunnen sms'en of een berichtje kunnen sturen via internet. Het is soms lastig om over na te denken, juist als je je zo voelt, maar je kan veel steun vinden bij anderen. En anderen willen er ook graag voor jou zijn natuurlijk.

Als het iemand is in mijn buurt die zich duidelijk niet goed voelt, dan vraag ik er in ieder geval wel even naar of alles goed is en of ik iets kan doen, maar het hangt van die persoon af of hij/zij dan aangeeft of er iets kan gebeuren en daar moet ik dan maar op vertrouwen. Ik vind het in ieder geval fijn als iemand daar gewoon open over is en ik probeer dat zelf ook. Niet alleen omdat anderen dan weten waar ze aan toe zijn, maar meer ook omdat het een connectie, een verbinding, kan geven en je op die manier je sneller weer beter kan voelen.

Tekst: Petra van Berkum

Ondersteuning en begeleiding

Stel je zit thuis en voelt je dus niet zo fijn en je zou er graag met iemand over willen praten. Er zijn redelijk veel mogelijkheden waar je dan aan kunt denken. Zo kan dat bij je ouders/ familie en/of vrienden. Soms voelt dit toch niet prettig of wil je er misschien liever met een buitenstaander over praten, dat kan ook.

Via school/werk zijn er vaak ook wel een vertrouwenspersoon, maatschappelijk werker, decaan, mentor of iemand anders -die je vertrouwt- te vinden. Vaak zijn daar ook geen extra kosten aan verbonden, wat toch ook wel prettig is. Je kunt ook bij de huisarts terecht. Het zou fijn zijn als deze wel van hooggevoeligheid afweet en je daarin begrijpt. Dit is helaas niet altijd het geval dus betrek dat dan niet op jezelf en ga wellicht op zoek naar een andere huisarts. Of zorg dat hij/zij informatie erover krijgt. Gesprekken met de huisarts worden wel vergoed door je zorgverzekering.

Het is ook mogelijkheid met een psycholoog of coach te praten. De coach krijg je, als je aanvullend verzekerd bent in veel gevallen grotendeels vergoed. Dit ligt er wel aan hoe je verzekerd bent dus check dat altijd even bij de coach en je verzekering. De regeling omtrent de psycholoog is sinds 2014 aangepast.

Je moet bij een psycholoog eerst je eigen risico opmaken voordat je een vergoeding. Vaak bedraagt het eigen risico ongeveer driehonderdvijftig euro en kost een gesprek met de psycholoog ongeveer honderd euro. Vaak heb je dan ook een verwijsbrief van je huisarts nodig. Wanneer zorg vanuit je aanvullende verzekering vergoed wordt worden kosten gelijk (deels) vergoed. Er zijn ook veel therapeuten waarbij dit het geval is. Doorgaans kost een sessie bij een therapeut tussen de vijftig en honderd euro.

Het is altijd belangrijk om bij jezelf altijd na te gaan of je je veilig en vertrouwd voelt bij de betreffende persoon! Dit klinkt misschien logisch maar je neemt jezelf misschien minder serieus als jij je al niet zo fijn voelt.

Tot slot zijn er vele informatieve websites en forums waarop je terecht kan. Denk ook aan facebook. Mocht je toch liever anoniem met iemand willen praten, dan kun je ook gebruik maken van de telefonische hulpdienst 'Sensoor' in Nederland 0900-0767, of bij dringende geestelijke nood 0900-0113.

Tekst: Nina Sophie Overgoor

Illustratie: Petra van Berkum

foto's en tekst: Rosanne Vinke

'IEDEREEN ONTDEKT VROEGER OF MINDER VROEG IN ZIJN LEVEN DAT HET VOLMAAKTE GELUK ONBEREIKBAAR IS, MAAR WEINIGEN STAAN STIL BIJ DE TEGENOVERGESTELDE GEDACHTE: DAT HETZELFDE GELDT VOOR HET VOLMAAKTE ONGELUK. DE KRACHTEN DIE ZICH TEGEN DE VERWEZENLIJKING VAN DIE BEIDE UITERSTEN VERZETTEN ZIJN VAN DEZELFDE AARD: ZE KOMEN VOORT UIT ONZE MENSELIJKE STAAT, DIE NIETS DAT ONEINDIG IS VERDRAAGT.'

PRIMO LEVI

Praktische tips

Hooggevoeligen kunnen vaak naast andere gevoeligheden ook sterk reageren op medicijnen. Het gebruik van alternatieve ondersteuning kan dan uitkomst bieden.

Moby Dick Zonnebril

Solumolie of turfolie
Dit middel beschermt je tegen invloeden van buitenaf. Je kunt dit over je hele lichaam smeren maar ook enkel op borst en buik.

Heb jij soms last van:

Geluid dat te hard binnenkomt?
Licht dat te fel voor je is?
Mensen met een sterke lichaamsgeur?
Teveel prikkels uit de omgeving?
Een onrustig gevoel?
Een verminderde concentratie?
Een onrustige buik?

Aromatherapie waaronder Bach bloesem rescue remedie: Is er in verschillende vormen zoals spray, pipet etc. Dit kan kan je lichaam direct tot rust brengen.

Misschien kan iets op deze pagina je helpen!

Valeriaan
Dit is er in tabletvorm, druppeltjes en er is ook thee die je kunt drinken. Het kalmeert de zenuwen.

Yoga, meditatie, en mindfullness.

Overige ideeën

Via de audiciën kun je speciale oordopjes laten maken. Deze dempen niet al het geluid, zodat je nog wel met elkaar kunt communiceren.

Magnesiumtabletten helpen bij het verwerken van prikkels via de zenuwbanen. Zo kun je je meerontspannen. Je kunt ook je bloed laten testen om te kijken of de waardes in orde zijn bij jou of te laag zijn.

Een warme douche, kruik of pittekussen, middagdutje, wandelen, schilderen, tekenen, boetseren, muziek luisteren/ maken, schrijven, zingen en dansen! Er is vast wel iets dat bij je past.

Tekst: Nina Sophie Overgoor

Bronnen: http://littlekarl.com/2014/05/19/my-thought-for-today/ (geraadpleegd op 13-6-2014)
http://www.hivehealthmedia.com/is-it-okay-to-do-yoga-right-after-liposuction/ (geraadpleegd op 13-6-2014).
http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/magnesium.aspx (geraadpleegd op 18-06-2014).

Aanpassen of je eigen weg gaan?

Meedoen of niet meedoen, je aanpassen of je eigen weg gaan. Voldoen aan de normen of je eigen norm stellen.

In onze samenleving worden aan jonge mensen allerlei eisen gesteld, of je hebt te maken met verwachtingen van de buitenwereld. Je bent verplicht tot je achttiende naar school te gaan, daarna wordt er (doorgaans) van je verwacht dat je gaat studeren en daarna dat je jezelf in je eigen levensonderhoud kan voorzien. Maar ook in sociaal opzicht zijn er verwachtingen. En in het gewone dagelijkse leven. Op een vraag hoe het met je gaat wordt je vaak geacht 'goed' te antwoorden. Een verjaardag of feestje hoor je eigenlijk wel leuk te vinden. En het grootste deel van de jongeren vind uitgaan leuk het drinken van veel alcohol. Maar wat vind je zelf? En doe je ook wat je zelf fijn of leuk vindt of doe je dingen om er bij te horen?

"Een verjaardag of feestje hoor je eigenlijk wel leuk te vinden."

Met dat laatste hoeft natuurlijk niets mis te zijn zolang je het gevoel houdt jezelf te kunnen zijn, je niet altijd aan te hoeven passen. Je aanpassen kan voordelen hebben. Al was het maar omdat je dan geen uitleg hoeft te geven waarom je iets wel of niet doet. Het ligt er natuurlijk ook aan hoeveel je hecht aan wat anderen (misschien) van je kunnen denken.

De balans tussen aanpassen en je eigen weg gaan ligt voor iedereen anders. Je kunt afwegen wat in een bepaalde situatie voor jouw het gunstigst is. Als je je bij je huisarts of tandarts niet begrepen voelt kun je misschien een andere zoeken. Je kunt vrienden zoeken die ook hooggevoelig zijn of die jou accepteren zoals je bent. Je kunt een school of studie kiezen waar je je thuis voelt. Als je op jezelf woont en je woont niet fijn kun je misschien verhuizen. Als je in de trein bij iemand zit die je stemming negatief beïnvloedt kun je ergens anders gaan zitten. Naar een verjaardag kun je misschien wat korter en in een ruimte kun je een plaatsje zoeken waar je je prettig voelt.

Soms is het handig anderen te vertellen waarom je iets wel of niet doet. Bij de verjaardag kun je bijvoorbeeld zeggen dat je heel graag langskomt maar niet de hele tijd blijft omdat je dat te inspannend vindt. Het is fijn voor anderen als het duidelijk is. Als iedereen weet dat jij niet van harde geluiden houdt kunnen ze daarmee rekening houden. Je hoeft niet altijd te vertellen dat je hooggevoelig bent, alleen wanneer je dat zelf fijn vindt en je denkt dat iemand daar open voor staat. Aanrader is ook het met anderen te hebben over hoe zij dingen aanpakken, je kunt van elkaar leren en je zult merken dat je bijna nooit de enige bent die ergens tegenaan loopt.

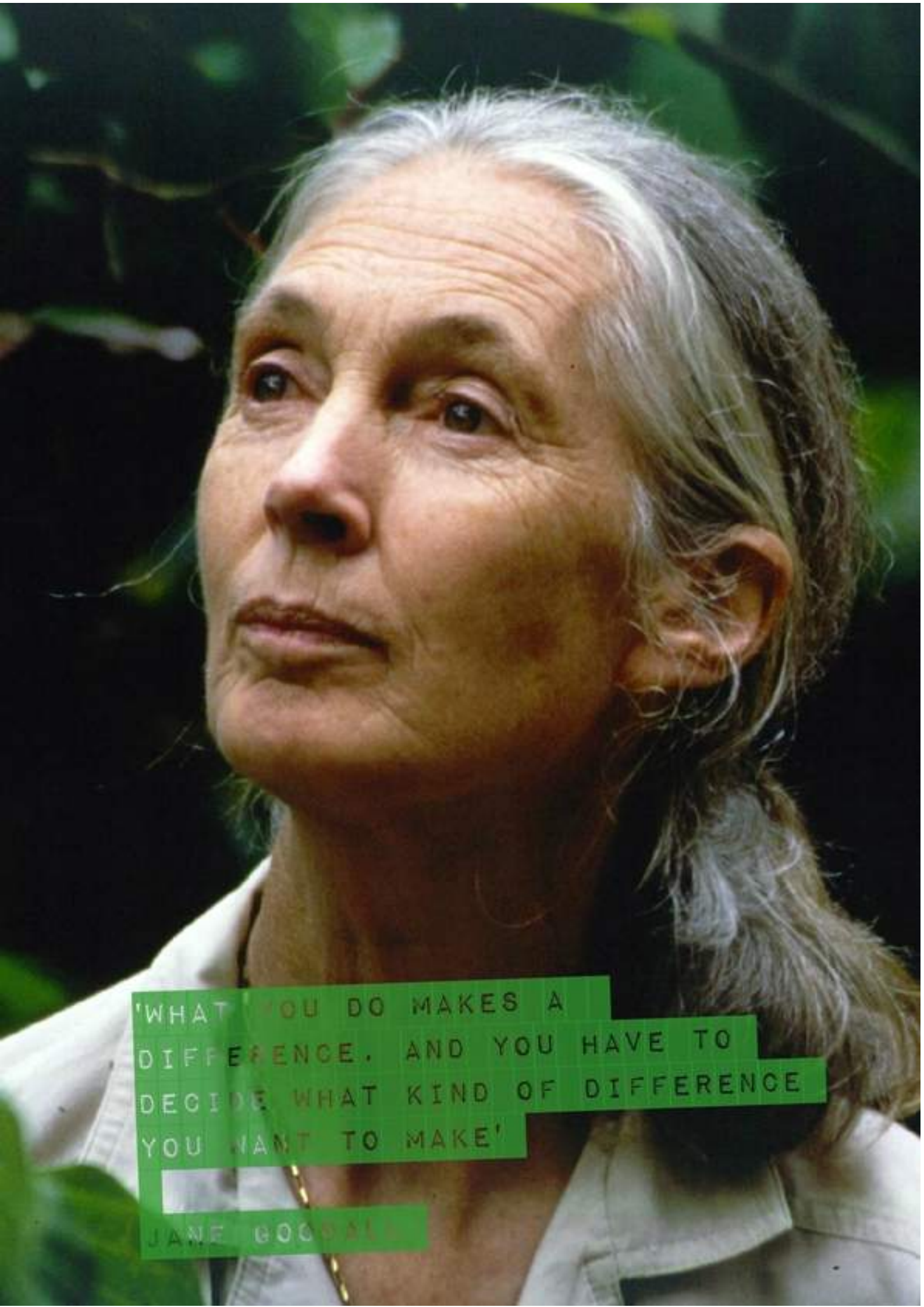
Als je geen hooggevoelige mensen kent of niet in de gelegenheid bent met hen hierover te praten kun je ook op een forum terecht. En ook aan iemand die niet-hooggevoelig maar wel begripvol is kun je iets voorleggen. Wie weet wat voor creatieve ideeën iemand heeft!

"Je hoeft niet altijd te vertellen dat je hooggevoelig bent, alleen wanneer je dat zelf fijn vind en je denkt dat iemand daar open voor staat."

Vergeet niet: er zullen altijd mensen te vinden zijn die je niet helemaal begrijpen of zelfs helemaal niet. Het valt ook lastig te begrijpen als je zelf niet hooggevoelig bent. Belangrijker dan begrijpen is dat ze je respecteren. Als dat niet zo is kun je je afvragen of je met ze om moet gaan. Als dat wel zo is kun je bedenken hoe je het contact zo fijn mogelijk kunt maken. Niet bij iedereen hoef je jezelf helemaal te laten zien. Er zullen gelukkig ook altijd mensen (hooggevoelig en niet-hooggevoelig!) zijn die jou júíst waarderen zoals je bent, met alle kwaliteiten die je hebt. En de ervaring leert dat het aantal groeit naarmate je meer je eigen unieke zelf bent!

Tekst: Rosanne Vinke

1 op de 5 mensen is hooggevoelig
Jij ook?
Lees erover en test het zelf, bijvoorbeeld op:
www.hooggevoelig.nl
Afbeelding: Rie Nakajima
www.rienakajima.com


'WHAT YOU DO MAKES A
DIFFERENCE, AND YOU HAVE TO
DECIDE WHAT KIND OF DIFFERENCE
YOU WANT TO MAKE'
JANE GOODALL

Hoe ga je om met de niet hooggevoelige wereld?

Ja, er is inderdaad ook een wereld die dingen anders beleeft dan jij. Lezen over en jezelf herkennen in hooggevoeligheid is al één ding, maar realiseren dat anderen niet zo zijn zoals jij is weer een tweede

Tips

Anders maar gelijk. Realiseer je dat de ander anders is dan jij. Dit is niet goed of fout, het is gewoon zo. Jullie zijn beiden evenveel waard. Dus stop met het vergelijken van jezelf met anderen. Beiden hebben kwaliteiten en beiden hebben uitdagingen. Het leuke is dat jullie elkaar ook juist kunnen aanvullen.

Geef jouw grenzen aan. Dit vinden anderen -die het uit zichzelf al doen- vaak vanzelfsprekend. Vind het dus niet te snel egoïstisch van jezelf.

Respecteer andermans grenzen. Zolang jouw eigen grenzen daarmee niet in het nauw worden gedreven.

Maak je behoeftes duidelijk. Wat wil jij, wat heb jij nodig? Ongeacht wat anderen hiervan vinden.

Respecteer andermans behoeftes. Zolang jouw eigen behoeftes daarmee niet in het nauw worden gedreven.

Neem jezelf serieus. Dit omvat eigenlijk ook al het voorgaande en daarom zeker belangrijk. Jouw behoeftes en grenzen zijn niet minder belangrijk ook al schreeuwen anderen het harder van de daken.

Wees bewust van je hooggevoelige kwaliteiten. Benut en zorg goed voor ze.

Ga discussies niet uit de weg. Het is soms eng en spannend maar het lost vaak heel veel miscommunicatie op. Let tijdens een discussie wel op de voorgaande punten. Wanneer het je even teveel wordt las dan wel even een time out in.

Tekst: Nina Sophie Overgoor
Foto: Rosanne Vinke

Een paar vragen aan…Ellen van den Ende

Fijngevoelig bezocht Ellen van den Ende. Zij schreef in samenwerking met Mariëtte Verschure het boek 'Jong en hooggevoelig, hoezo anders?!'. Dit boek is speciaal voor hooggevoelige jongeren in de leeftijd van 14 tot 21 jaar. Ellen heeft een praktijk voor massagetherapie en healing in Apeldoorn. We stelden haar een aantal vragen.

Tekst: Rosanne Vinke

Wat heb jij gezien waarin hooggevoelige jongeren verschillen van niet-hooggevoelige jongeren?

Ze zijn sneller gestrest, willen vaak alles perfect doen en eisen veel van zichzelf. Daarbij kan het ook zijn dat ze last hebben van een negatieve sfeer in hun omgeving of dat ze emoties van anderen voelen. Sommigen hebben moeite met concentreren tijdens het leren of zijn beelddenkers, waardoor ze meer moeite hebben met de huidige leermethodes. Alles bij elkaar kan het heel belemmerend werken en kunnen gezondheidsproble-men ontstaan, bijvoorbeeld vermoeidheid of darmproblemen.
Vaak ervaren hooggevoelige jongeren vooral bepaalde aspecten van die hooggevoeligheid als lastig wanneer ze niet op de hoogte zijn van hun extra gevoeligheid en er dus geen rekening mee kunnen houden. Hooggevoelige jongeren hebben over het algemeen meer belangstelling voor spiritualiteit, kunst en cultuur dan hun leeftijds-genoten.
Misschien is het voor de duidelijkheid goed om te zeggen, dat er evenveel hooggevoelige meisjes/vrouwen als jongens/mannen zijn. En sommigen zijn meer introvert (gesloten) en anderen meer extravert (open). Dus elke hooggevoelige jongere heeft natuurlijk ook zijn/haar eigen karakter!

Wat zijn nu voor hooggevoelige jongeren belangrijke thema's?

In de middelbare schoolleeftijd is school toch wel vaak een zware dobber. Binnen een school zitten heel veel mensen bij elkaar en als je gemakkelijk gevoelens en emoties van anderen opvangt is dat lastig. Vaak sluiten onderwerpen waarover ze op school moeten leren niet helemaal aan. Ze denken over het algemeen wat dieper na over hun leven en zijn meer filosofisch ingesteld. Een vak als cultuurbeleving, filosofie of levensbeschouwing komt bijna niet voor in het lesprogramma. Verder moet je dingen af hebben en deadlines halen wat de nodige stress oplevert. Door het lawaai en alles wat er gebeurt, kun je ook snel overprikkeld raken.
Het is goed om het er over te hebben op school met bijvoorbeeld je mentor, ook als je hooggevoeligheid geen probleem voor je is. Dan kan er toch rekening mee worden gehouden en als je dan een keer ergens tegenaan loopt, kun je er gemakkelijker over praten.

Vrienden en vriendinnen

Vrienden en vriendinnen zijn ook belangrijk. Daarbij komt ook de vraag: pas je je aan of niet? Als je je aanpast, vergeet je dan wie je zelf bent? Daar zie je ook vaak wrijving ontstaan. Durf je te zeggen dat bepaalde dingen problemen voor je opleveren? Het kan lastig zijn om te zeggen dat je wat gevoeliger bent, omdat je bang bent wat anderen van je vinden of dat je als watje zou worden gezien. En dat wil je niet op die leeftijd!

Ouders

Een ander probleem kan zijn of je wel of niet door je ouders begrepen wordt. Als je ouders niet goed begrijpen welke problemen je ondervindt door die gevoeligheid, is dat toch wel lastig. Het milieu waarin je opgroeit is dus meestal erg belangrijk. Mag je gevoelig(er) zijn en zijn wie je bent?
Je hoeft niet te vertellen dat je hooggevoelig bent als je ouders er niet voor open staan, maar je kunt meestal wel praten over de problemen die je ervaart.

Lang leve de lol, of niet?

En feestjes; ga je overal naartoe of maak je daarin keuzes? Sommigen mijden het uitgaan, maar sommigen gaan ook wel uit. Lang leve de lol?! Of ze het dan altijd echt leuk vinden of dat ze willen meedoen met de rest, is bij deze een goede vraag. Meestal houden hooggevoelige jongeren niet zo van drukke feestjes of grote groepen (redactie: waarbij de High Sensation Seekers nog wel eens een uitzondering kunnen vormen). Om toch mee te doen, hun gevoeligheid te willen verbergen of grenzen te verleggen zijn een deel van de hooggevoelige jongeren geneigd meer alcohol te drinken of drugs te gebruiken. Door hun gevoeligheid kunnen ze helaas wel sneller de gevolgen merken.

> 'En als je het er wel met mensen over hebt, merk je vaak dat ze je beter begrijpen en respect voor je hebben. '

Vertellen dat je hooggevoelig bent

Je grenzen aangeven is heel belangrijk. Zeg je dat je hooggevoelig bent of niet? Vaak kun je het er met mensen dicht bij je wel over hebben of met mensen waarvan je denkt dat ze ook hooggevoelig zijn. Het is wel handig als je die mensen eruit kunt pikken. En als je wat ouder wordt, wordt het vaak ook wat gemakkelijker omdat je niet meer stoer hoeft te doen. Tegen klasgenoten met wie je bijvoorbeeld huiswerk maakt, kun je zeggen dat je naar huis wilt, omdat je wat moe wordt of je niet meer kunt concentreren. Dan maak je een omweggetje. Je kunt op die manier goed je grenzen aangeven. En als je het er wel met mensen over hebt, merk je vaak dat ze je beter (gaan) begrijpen en respect voor je hebben. Het is dan voor jezelf ook gemakkelijker. Je kunt dan ook een voorbeeld zijn voor anderen!

Wat wil je als laatste nog meegeven aan hooggevoelige jongeren?

Het is fijn als je ook andere hooggevoelige jongeren kent in je omgeving. Dan kun je je in elkaar herkennen en samen waar nodig oplossingen voor dingen verzinnen.
Het zou ook goed zijn als een paar docenten (die je vertrouwt) op de hoogte zijn van je hooggevoeligheid, zodat ze je kunnen helpen. En als je begeleiding buiten school nodig hebt, dan kan een specialiseerde coach of therapeut je vast verder helpen met je vragen.
Durf te zijn wie je bent en accepteer jezelf. Verder is het goed om te weten dat je niet perfect of altijd vrolijk hoeft te zijn en dat je rekening houdt met wie jij bent en je eigen grenzen bepaalt.
Je bent krachtig met al je mooie talenten!

Pablo Picasso
Woman in an Armchair No. 1 (The Polish Cloak)
1949
Litho op papier, 69 x 51 cm
Tate, Londen

Vijf vragen aan....Nina

Tekst: Rosanne Vinke

Fijngevoelig legde Nina vijf vragen voor. Nina is 26 jaar oud en afgestudeerd als kunstzinnig therapeut. Ze studeert momenteel International Public Health en hoopt na haar afstuderen een aantal jaar in Afrika te gaan werken. Ze houdt van lekker eten en geniet van het zelf maken van kleding. Die maakt ze het liefst van allerlei wereldse stofjes.

Hoe kwam je erachter dat je hooggevoelig bent?

Eigenlijk denk ik door een soort van langer lopend proces. Ik herinner mij goed hoe dingen mij als jong meisje intens konden raken. Ik gaf er toen nog geen betekenis aan, in de zin van hooggevoeligheid, maar het gevoel was mij zeer bekend. Later hoorde ik erover van mijn moeder en een vriendin. Tot vandaag bestempel ik mezelf ook niet persé als hooggevoelig maar ik herken mezelf wel in een heel aantal kenmerken van hooggevoeligheid.

Hooggevoeligheid betekent voor mij.....

...gevoelig zijn voor indrukken in de breedste zin van het woord. Voor geuren, kleuren, beelden, geluiden en gevoelens. Ik zie hooggevoeligheid, als ik mij er niet bewust van ben, als een soort poort, met een constante wisselwerking tussen wat er in mij leeft en wat zich in de wereld om mij heen afspeelt. Het betekent voor mij ook intensief waarnemen. Aandacht voor de kleinste en de meest fijngevoelige dingen om mij heen.

Afbeelding:
Frédéric Back en Claude Villeneuve
Poisson d'eau douce de l'Est du Canada
Uit: Le fleuve aux grandes eaux

Wat vind je fijn aan hooggevoeligheid en wat vind je minder fijn?

In de eerste plaats vind ik mijn inlevingsvermogen, in het contact met de mensen en dingen om mij heen fijn. Wat ik verder fijn vind aan hooggevoeligheid is dat ik het gevoel heb dat het een stukje bezieldheid voor mensen met zich meebrengt. Het helpt me aan te voelen wat een situatie of iemand op dat moment nodig heeft. Daarnaast zorgt het er ook voor dat ik mijn eigen pad bewandel. Om goed voor mezelf te zorgen, maak ik soms andere keuzes dan anderen.

Wat ik lastig vind is dat ik veel bevestiging nodig heb van anderen. Ik zoek vaak een spiegel op. Door zo op te gaan in de wereld om mij heen, verlies ik vaak het contact met mezelf en heb ik feedback van andere nodig in wie ik ben en waar ik sta. Ook in praktische zin is het soms onhandig. Dan ga ik naar de markt en kom uiteindelijk thuis met lege handen, omdat ik door alle indrukken niet meer weet wat ik moet kiezen en of hebben.

Wat zou je voor tips willen geven aan hooggevoelige jongeren?

Doe wat voor jou goed voelt. Je hoeft niet altijd eerst aan de ander te denken. Je mag je zelf ook best af en toe even lekker terug trekken en weer opladen.

Wat heb je door je hooggevoeligheid kunnen leren?

Enerzijds heb ik geleerd wat een impact beelden en indrukken kunnen hebben. In positieve en negatieve zin. Beelden die je binnen krijgt door de televisie, de krant, maar ook tijdens een boswandeling. Ik heb geleerd hier bewust mee om te gaan. Anderzijds dus: het kiezen van mijn eigen weg!

Foto: Nina Sophie Overgoor

Je rijbewijs haal je (niet) zo

Mijn eerste rijlessen waren een ramp. Voor mijn achttiende verjaardag had ik van mijn ouders een pakket met rijlessen gekregen, in de zomervakantie zou ik in een paar maanden mijn rijbewijs halen. Was het maar zo! Ik bracht wekelijks vele uren door in de auto waarvan ik de rest van de dag – met hoofdpijn – moest bijkomen. In het verkeer zag ik álles wat er gebeurde met als gevolg dat ik binnen no time helemaal murw was en niets meer leek te zien. Ondertussen vocht mijn rij-instructeur tijdens mijn lessen telefonisch conflicten uit met de rijschool. Hij werd boos als ik iets fout deed, een keer schreeuwde hij: 'Wil je dood ofzo?!' Op dat moment was ik zo overprikkeld en ontdaan dat ik hierop niets wist te zeggen. Tijdens mijn eerste examen - het hoorde nou eenmaal bij het pakket - mocht ik na de eerste rotonde al terug naar het CBR.

Tijdens mijn eerste examen – het hoorde nou eenmaal bij het pakket - mocht ik na de eerste rotonde al terug naar het CBR.

Ook bij mijn tweede rij-instructeur haalde ik na eindeloos veel lessen het examen niet. Elke rijles verloor ik wat van het vertrouwen dat ik het óóít zou kunnen. Ik volgde nog enkele lessen bij een rijschool gespecialiseerd in rij-angst tot ik besloot het voorlopig maar op te geven. Waarom? Omdat ik het lesgeld na mijn eerste examen zelf had moeten betalen, omdat ik niet meer geloofde het ooit te kunnen en omdat ik me al rot ging voelen als ik alleen al aan een rijles dacht. Huiverend keek ik naar programma's als De slechtste chaufffeur van Nederland.

Rond mijn eenentwintigste verjaardag vatte ik weer moed. Ik nam lessen en vertelde dat aan niemand. Ik volgde die lessen nu echt voor mijzelf en niemand die zou vragen of ik onderhand mijn rijbewijs al eens had. Bij mijn rij-instructrice voelde ik het vertrouwen dat ze in mij had. Als ik er even moedeloos van werd pepte ze me steeds weer op. Ook leerde ze mij dat ik op de eerste plaats ontspannen moest blijven.

Ik ging met sprongen vooruit en met enkele maanden kon ik op voor een derde examen. Echter was ik door al mijn ervaringen zo angstig voor het examen dat ik het niet haalde. Ik was zo nerveus dat ik achteraf niet eens kon navertellen waar we gereden hadden. Binnen enkele weken echter mocht ik weer op – nu voor een faalangstexamen en…ik slaagde. Wat een overwinning! Ik kon het nauwelijks geloven.

Tekst: Liesbeth

Ode aan het onbewuste, ontwikkeling van intuïtie

Antoine de Saint-Exupéry liet de vos zeggen in 'De Kleine Prins': "Dit is mijn geheim, het is heel eenvoudig: alleen met het hart kun je goed zien. Het wezenlijke is voor de ogen onzichtbaar."

Je kunt niet altijd alles weten, beredeneren, uitdenken. Dat hoeft ook niet. Maarten Bos heeft onderzoek naar het onbewuste gedaan en is daarop gepromoveerd aan de Universiteit van Nijmegen. Uit zijn onderzoek blijkt dat je over ingewikkelde beslissingen beter niet te veel kunt nadenken. Beter is jezelf het doel te stellen tot een antwoord te komen en dan je onbewuste ermee aan de slag te laten gaan. Ergens 'een nachtje over slapen' werkt echt.

Intuïtie is kort omschreven het spontane gevoel van wat goed is om te doen. (Meer) varen op je intuïtie hoeft het inzetten van rationele vermogens niet uit te sluiten. Ideaal is als je je verstand kan laten samenwerken met je intuïtie. Intuïtie is meer dan op je gevoel varen of je impulsen volgen.

Er zijn vijf soorten intuïtie te onderscheiden:
-Fysieke intuïtie bijvoorbeeld een prettig gevoel in je borst of juist hoofdpijn
-Emotionele intuïtie bijvoorbeeld een gevoel van opluchting of onrust
-Mentale intuïtie bijvoorbeeld een plotse gedachte of een innerlijk beeld
-Omgevingsintuïtie bijvoorbeeld een gebeurtenis die je ergens op wijst
-Spirituele intuïtie bijvoorbeeld een verband zien wat je eerder niet zag

Om je intuïtie verder te ontwikkelen kun je bijvoorbeeld de volgende oefening doen: schrijf eens een week elke dag op welke intuïtieve ingevingen je die dag had, wat je daarmee deed en wat het effect was. Ook als je er juist niet iets mee deed is het interessant om op te schrijven. Zo kun je ook ontdekken wat voor intuïtie je vooral gebruikt.

Tekst: Rosanne Vinke

Foto: Johan Schoonhoven

Bronnen:
www.nwo.nl/actueel/nieuws/2010/hongerig-brein-faalt-onbewuste-redt-de-dag.html
Bont, C. (2005). Hoogsensitiviteit als kracht, werken met je intuïtie. Utrecht/Antwerpen: Spirit
www.effectieveintuitie.nl/pers-060901-elegance-intuitie.php

Hoe kan de omgeving rekening houden met hooggevoeligen?

•Geef ze nadenktijd. Wanneer je ze overspoelt met nieuwe informatie dan kan het dus zijn dat ze even
moeten nadenken voordat ze weten wat ze er werkelijk van vinden of wat hun ideeën erover zijn.

•Rustige werkplek/studieplek.

•Hulp bij een goede planning en structuur.

•Terugtrek plekken zoals een stilte ruimte op het werk/studie of de mogelijkheid om even lekker te wandelen in de natuur.

•Open, eerlijke en oprechte communicatie waarbij men in zijn/haar waarde gelaten wordt.

•Tijdens een pittige discussie met een rustige stem blijven praten en zo nodig even pauzes inlassen om de prikkeling te onderbreken.

•Warmte en liefde.

•Kwaliteit i.p.v. kwantiteit. Jaag ze niet op maar laat ze in hun eigen tempo werken.

•Mogelijkheden bieden om te ontwikkelen.

•De gevoeligheid dat in eerste instantie problematisch oogt, kan juist informatie geven over hoe het in een bepaalde (werk)situatie gaat. In de toekomst kan het ook voor de rest ook gelden. Je kunt er gebruik van maken door de situatie aan te passen. Wellicht heeft de hooggevoelige een idee.

•Waardering van hun werk. Geen lofzang maar alleen wanneer je het oprecht meent dat iets goed is. Hooggevoeligen hebben het gauw door wanneer het zwijmel praat is.

•Respecteer ze om wie ze zijn.

•Biedt een veilige en vertrouwde omgeving. Omgevingsfactoren zoals eerder genoemd kunnen helpen. Maar een prettige sfeer is ook heel erg belangrijk misschien wel het belangrijkst. Wanneer er geroddeld wordt of er complotten gevormd worden voelt een hooggevoelig persoon zich helemaal niet thuis. Dit zijn allemaal verstoringen en energie zuigers.

Tekst en foto: Nina Sophie Overgoor

Boeken over hooggevoeligheid

Susan Marletta-Hart
Leven met hooggevoeligheid , van opgave naar gave
2011, Utrecht: Uitgeverij Ten Have

Een boek over hooggevoeligheid, allerlei thema's worden uitgelicht. Dit boek bevat veel inzichten en tips en de verhalen zijn voor velen heel herkenbaar. Vervolg op dit boek is: 'Voluit leven met hooggevoeligheid'.

Susan Marletta-Hart
Aandachtig leven met hooggevoeligheid
2013, Utrecht: Uitgeverij Ten Have

Korte hoofdstukjes over verschillende thema's (zoals aandacht, energie- en tijdmanagement, mannelijke en vrouwelijke energie, moed) met veel korte ervaringsverhalen. Bij het boek zit een CD met twee lange geleide meditaties.

Carolina Bont
Hoogsensitiviteit als kracht, werken met je intuïtie
2008, Utrecht: Kosmos Uitgevers

Een boek over diverse thema's met betrekking tot hooggevoeligheid maar ook met nieuwe invalshoeken zoals intuïtie en praktische tips in het aangaan van relaties en het vinden van een therapeut. Tussen de tekst door zijn veel oefeningen opgenomen.

Elaine N. Aron
Hoog sensitieve personen,
hoe blijf je overeind in een wereld die je overweldigt
2012, Utrecht: A.W. Bruna LeV.

Een 'klassieker' waarin vele aspecten van hooggevoeligheid (zoals werk, relaties, gezonheid) worden belicht. Dit boek bevat ook tips voor werkgevers, deskundigen in de gezondheidszorg en leraren voor het omgaan met hooggevoelige mensen.

Annek Tol
Hoogsensitiviteit professioneel gezien,
sensitiviteit als verklaring voor psych(osomat)ische klachten
2014, Amsterdam: Uitgeverij Boom Nelissen

Een boek speciaal voor hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg, coaches en zorgcoördinatoren om hooggevoeligheid te begrijpen, herkennen en hanteren.

Ellen van den Ende in samenwerking met Mariëtte Verschure
Jong en hooggevoelig, hoezo anders?!
2012, Eeserveen: Uitgeverij Akasha

Een boek speciaal voor hooggevoelige jongeren van 14 tot 21 jaar en hun omgeving. In het boek diverse thema's zoals ontspanning, school en relaties. Ook voor opvoeders, docenten en andere begeleiders staan er tips in.

Ted Zeff
Overlevingsgids voor hoogsensitieve personen
2005, Haarlem: Altamira-Becht

In dit boek heel veel praktische tips voor hooggevoelige mensen in allerlei gebieden van het leven.

Filmpjes over hooggevoeligheid

Hilbert Sloothaak
zie ook:hilbertsloothaak.wordpress.com

Femke de Grijs
zie ook: www.femkedegrijs.com

Chungmei Cheng
zie ook: lifecoachingdenhaag.wordpress.com

Felix Brabander
zie ook: onesessioncoaching.nl

Websites over hooggevoeligheid

www.hooggevoelig.nl
Website met informatie o.a. over HSP-thema's, HSP begeleiding, boeken, films, muziek, tests, HSP in het nieuws, links naar forums.

jongeren.hooggevoelig.nl
Forum voor hooggevoelige jongeren, over hooggevoeligheid maar ook voor van alles wat niet met hooggevoeligheid te maken heeft.

www.hooggevoelig.nl/vbulletin/forum.php
Een forum voor volwassenen, over hooggevoeligheid, werk (ook: studie), kinderen, kunst, filosofie, levensbeschouwing en spiritualiteit. Er kunnen ook officiële en inofficiële bijeenkomsten worden georganiseerd via het forum.

femkedegrijs.com/blog
Een blog voor hooggevoelige mensen met inzichten, inspiratie en allerlei (praktische) tips.

www.verenigingghooggevoelig.nl
Website van de Vereniging Hooggevoelig Nederland. O.a. een boekenlijst, locaties van HSP praatcafés (voor volwassenen), ook een overzicht van wetenschappelijke artikelen over hooggevoeligheid en scripties geschreven over dit onderwerp.

www.hspvlaanderen.be
Een Belgische website voor hooggevoeligen en hun omgeving. De website heeft informatie voor diverse doelgroepen (zoals jongeren, ouders, leerkrachten, studenten, hulpverleners, etcetera). Daarnaast organiseren ze diverse activiteiten. Ook hebben ze een tweemaandelijks magazine ('de cocon') voor volwassenen wat je per post of email kan ontvangen.

www.facebook.nl, hoogsensitief persoon
Als je facebook hebt kun je de pagina 'hoogsensitief persoon' opzoeken.

http://www.dehspcommunity.nl
Website voor volwassenen met informatie, activiteiten en contacten leggen voor een vriendschap.

www.eszenzz-centre.nl
Website van gezondheidscentrum in Amsterdam voor hooggevoelige mensen. Ze organiseren diverse activiteiten en op de website is een forum en een chat.

hoogsensitief.startpagina.nl, hooggevoelig.verzamelgids.nl, http://hsp.eigenstart.nl
Op deze drie startpagina's vind je veel links naar o.a. websites over hooggevoeligheid, artikelen, boeken, coaching in verschillende provincies, cursussen, weblogs, mooie natuurgebieden in verschillende provincies, online testen, ontspanningsoefeningen, meditaties, ontspanningsmuziek, lezingen, workshops en hooggevoeligheid in de media.

www.ookzogevoelig.nl
Op deze website is veel informatie te vinden over hooggevoeligheid (voor volwassenen). O.a. over wat het inhoudt, over thema's met betrekking tot hooggevoeligheid, een lange lijst wetenschappelijke artikelen en scripties, boekentips en over hooggevoeligheid bij kinderen (ook: pubers).

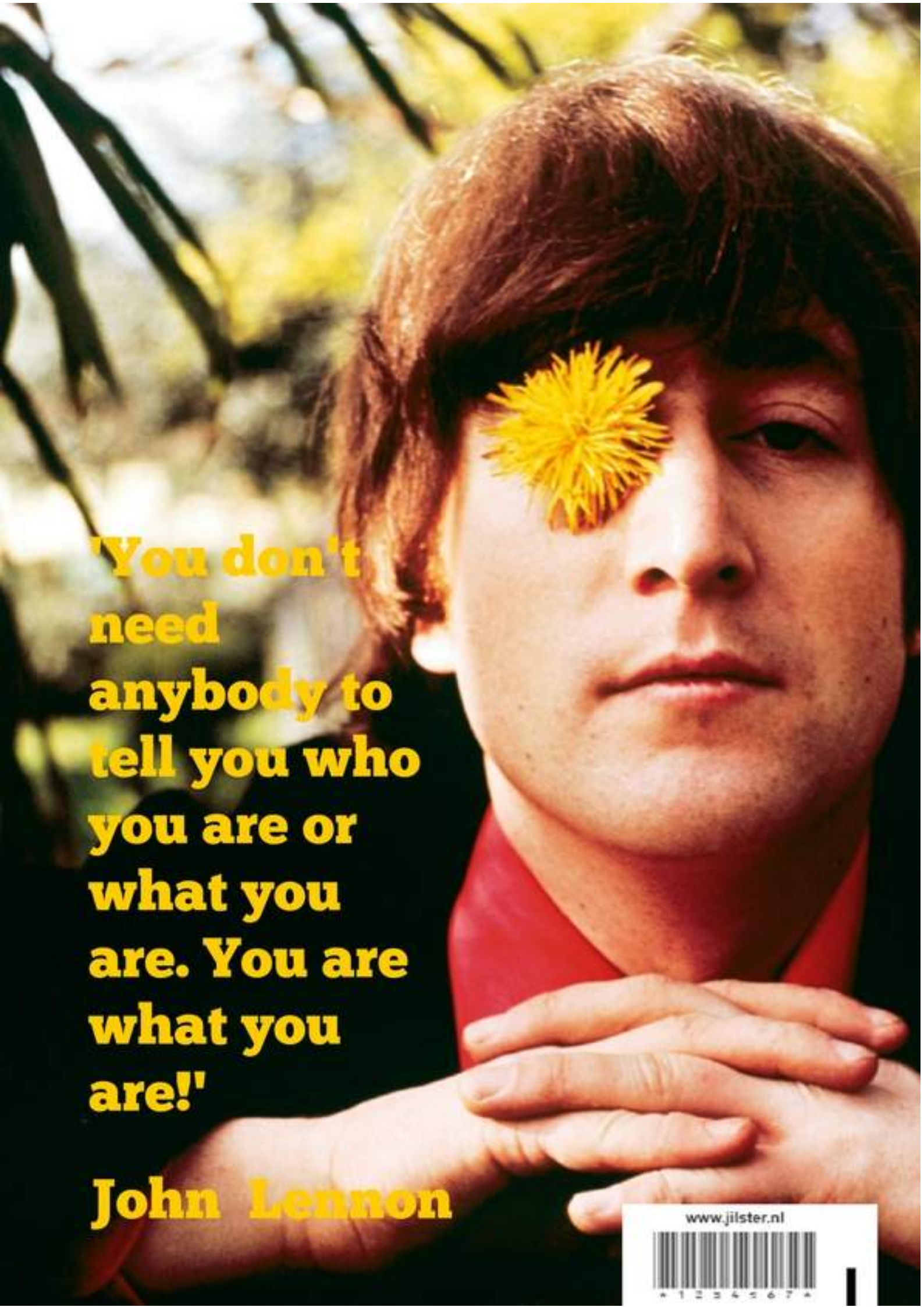
Dankwoord

In het kader van vooronderzoek voor de totstandkoming van dit magazine willen wij graag Huib de Ruiter, Lowiese Henselmans, Nathalie Tolk en Geeske Hogenhuis bedanken. Aan alle informatie die zij ons gaven hebben wij veel gehad. Bedankt voor jullie tijd, het meedenken en het willen delen van jullie perspectief op hooggevoeligheid. Ellen van den Ende willen wij graag bedanken voor de informatie, het meedenken, alle hulp en haar enorme gastvrijheid. Paul en Nina willen wij graag bedanken voor hun openheid in de interviews. Ook Petra van Berkum willen wij graag bedanken voor haar bijdrage in tekst voor het magazine. Mark Hemmer willen wij graag danken voor de goede ideeën en zijn enthousiasme.
Johan Schoonhoven en Pascalle van Vliet danken wij graag voor de foto's die ze ons tot onze beschikking hebben gesteld, voor de interviews en voor hun enthousiasme. Zonder jullie had het magazine er veel minder mooi uitgezien! Pascalle en Kersten willen wij bedanken voor hun feedback.
Aan alle jongeren die voor ons enquêtes hebben ingevuld en/of aanwezig waren bij de jongerenavond: dank jullie wel voor jullie openheid, enthousiasme en het meedenken!
Wij willen Henriëtte Martens bedanken voor haar fijne ondersteuning bij het proces waarvan het magazine het eindresultaat is. Door de bijna wekelijkse momenten van overleg konden wij onze doelen scherpstellen en heeft dit magazine tot stand kunnen komen. Wij hebben je positiviteit en betrokkenheid zeer gewaardeerd!
Tot slot willen wij Annelyn de Boer enorm bedanken voor haar enthousiasme, ondersteuning, gastvrijheid, warme betrokkenheid, positiviteit, energie, het mogen benutten van haar netwerk en de zeer prettige samenwerking. Wij vinden jou fantastisch!

Nina Sophie Overgoor en Rosanne Vinke

Heb je naar aanleiding van dit magazine reacties, vragen, suggesties of opmerkingen? Wil je graag meer exemplaren bestellen? Of werk je als professional met hooggevoeligen en wil je in contact met ons komen? Aarzel niet en stuur een mail naar magazinefijngevoelig@gmail.com *en wij nemen zo gauw mogelijk contact met je op.*

Foto: Rosanne Vinke


'You don't need anybody to tell you who you are or what you are. You are what you are!'
John Lennon
www.jilster.nl