**Wat is hoogsensitiviteit**  
Hoogsensitief is geen ziekte of stoornis, het is een karaktereigenschap. Een karaktereigenschap die in onze maatschappij niet ideaal is, maar toch komt hij bij 15-20% van de mensen voor.

Deze overgevoeligheid kan zich op vele manieren uiten, zoals bijv. emotioneel, verdrietig of in de vorm van allergie of voedselintolerantie.

Hooggevoelige mensen worden geboren met een heel gevoelig zenuwstelsel dat ervoor zorgt dat ze liever eerst alle details van een situatie in zich opnemen en de informatie grondig verwerken voordat ze in actie over gaan. Veel hooggevoelige mensen denken in beelden, zodat ze de situatie goed in hun geheugen kunnen plaatsen. Ze zijn heel intuïtief en creatief en willen over veel dingen nadenken en het fijne ervan weten.

Ze zijn ook gevoelig voor onrecht en de pijn van anderen.

Hoogsensitieve mensen nemen veel waar. Ze herkennen de kleinste veranderingen en details, bijvoorbeeld een poster in het klaslokaal die verhangen is. Zowel thuis als op school observeren ze voortdurend. Om goed te kunnen zien wat er gebeurt, nemen ze meestal niet direct actief deel aan een situatie, ze staan liever eerst op enig afstand toe te kijken. Ook in situaties met sociale interactie zijn ze oplettend. Ze denken diep na over oorzaak en gevolg.  
  
Er zijn twee aspecten kenmerkend voor een hoogsensitief persoon:

* de neiging veel op te merken
* diep te reflecteren alvorens te handelen

Door de combinatie van beide aspecten kan een hoogsensitief persoon angstig en onzeker lijken.

Hoogsensitieve mensen koppelen een sterke emotionele beleving aan de dingen die ze opmerken. Op een bepaalde manier hebben ze dat nodig. Want door het ervaren van een innerlijke reactie heeft dat wat ze waarnemen waarde en betekenis voor hen. Ze kunnen indrukken pas plaatsen wanneer ze weten wat deze gevoelsmatig voor hen betekenen. Iedere indruk moet iets losmaken, of dat nu vreugde, verdriet, afschuw, schrik, angst, verbazing, verwondering of wat dan ook is. Daarom zoeken ze indrukken op en halen dit diep naar binnen, door ze tot een onderdeel van hun innerlijke beleving te maken.

**Overprikkeling**

Teveel indrukken achter elkaar, of een te heftige indruk ineens, kan tot uitputting leiden. Ook van fel licht en geluid kunnen ze snel overstuur raken. De persoon raakt zo vol dat het minder goed gaat functioneren. Er ontstaat overprikkeling.

**Dat kan zich uiten in:**

- teruggetrokken gedrag

- heel druk gedrag,

- woedeaanvallen

- hangerigheid

- op zichzelf willen zijn

- huilen

- boosheid

- concentratieproblemen.  
  
Soms hebben hoogsensitieve mensen teveel in hun hoofd en staan te weinig met de benen op de grond. Het zijn vaak heel speciale mensen die hun eigen kijk op dingen hebben, heel verrassend en opvallend creatief in het vinden van oplossingen. Als of ze een extra zintuig hebben die anderen ontbreekt. Door hun gevoeligheid en bepaalde manier van handelen die niet binnen de gewenste patronen valt, niet binnen de structuur van onze maatschappij valt, leidt dit regelmatig tot onbegrip.

***Kenmerken van hooggevoeligheid***

De kernmerken van hooggevoeligheid hebben we ingedeeld in vier categorieen. Natuurlijk dient voor ogen gehouden te worden dat ieder hooggevoelig mens een deel van de kenmerken zal vertonen, maar andere kenmerken juist totaal niet.

*Kenmerken op lichamelijk gebied:*

* veel zien, kleine veranderingen waarnemen
* graag langs de kant staan om te observeren
* scherp horen, geluiden snel hard noemen
* geïrriteerd zijn door kleine ongemakken, zoals een natte mouw of labeltjes in kleding
* intens reageren op lichamelijke pijn
* subtiele geur- en smaakverschillen onderscheiden
* gevoelige ogen, licht snel fel noemen
* (huid)allergie of voedselintolerantie
* hebben veel rust nodig

*Kenmerken op emotioneel gebied:*

* aanvoelen van stemmingen en emoties
* zich snel zorgen maken
* moeite hebben met veranderende omstandigheden
* de kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
* tijd nodig hebben om aan een nieuwe situatie of omgeving te wennen
* inlevingsvermogen; zich goed verplaatsen in de gevoelens van anderen
* niet van verrassingen houden
* op jonge leeftijd in staat zijn tot zelfreflectie
* ze voelen zich vaak anders en daardoor worden ze onzeker en hebben ze weinig eigenwaarde
* worden vaak gevoelig of verlegen gevonden
* voelen zich vaak prettig in de natuur
* ze kunnen diep geraakt zijn kunst en muziek
* raken overstuur van strenge straffen
* is vaak een perfectionist
* hebben vaak last van faalangst

*Kenmerken op mentaal gebied:*

* een goed geheugen hebben
* voor de leeftijd over een grote woordenschat beschikken
* snel van de ene gedachte naar de andere associëren
* diepzinnige vragen stellen
* eindeloos willen weten “waarom”
* resultaten van rekenen blijven achter bij de rest van de vakken
* een goed gevoel voor vreemde talen hebben, maar die graag in de praktijk leren via conversatie ( dan liever uit een boekje)
* kennis op school niet letterlijk willen of kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
* moeite hebben met structureren en organiseren
* een hekel hebben aan oefenen en herhalen
* dichtklappen of zenuwachtig worden bij feitelijke, gesloten vragen
* liever belevend lezen dan begrijpend lezen
* ze zijn heel conseqent
* hebben veel fantasie

*Kenmerken op sociaal gebied:*

* toetrekken naar kinderen die buiten de groep vallen
* behoefte hebben aan een rustige omgeving met niet teveel mensen
* niet in het middelpunt van de belangstelling willen staan
* leert meer van een vriendelijke benadering van straf
* na een drukke dag alleen willen zijn of rustig spelen
* presteert het best wanneer er geen vreemden aanwezig zijn
* zich vaak niet begrepen voelen door anderen
* Vaak zijn ze kieskeurig met vrienden en houden ze niet van jeugdbewegingen en uitgaan. Voelen zich ongemakkelijk als er veel om hen heen gebeurt.

*Kenmerken op spiritueel gebied:*

* eigen wijsheid, heel gericht de eigen weg volgen
* vol levenslust, heel blij en enthousiast kunnen zijn
* zeer hechten aan de waarheid
* gericht zijn op liefde en vrede
* diep nadenken over levensvragen
* sterke binding hebben met de natuur (planten, dieren)
* geesten of entiteiten ervaren
* telepathische vermogens bezitten
* gebeurtenissen voorzien
* licht en kleuren waarnemen
* herinneringen aan vorige levens hebben