

Inhoud

Inleiding	6
Test: ben jij hooggevoelig?	10
Tips van meisjes en jongens	16
Positief beeld van een hooggevoelig iemand	21
De negatieve kant van hooggevoeligheid	25
Aanvaard je gevoeligheid	27
Je lichaam staat op scherp	30
Hooggevoeligheid van moeder op zoon of van vader op dochter?	32
Je rechterhersenhelft maakt overuren ..	34
Hooggevoelige jongens	36
Pas op voor verkeerde vrienden	38

Welke soort hooggevoelige puber ben jij?	41
→ De oester	42
→ De kokende melk	45
→ De lichtgeraakte	47
→ Het drukke hoofd	49
Aanbevolen gedrag (of laatste tips)	51
1. Beweeg!	53
2. Doe	54
3. Eet goed	55
4. Zoek een rustgevende omgeving	56
5. Neem afstand door te mediteren	57
6. Versterk je zelfvertrouwen	58
7. Denk positief over jezelf	58
8. Denk na met wie je omgaat	60
Hoe kun je hulp krijgen van de mensen om je heen?	62
Tot slot	64

Inleiding

In een koninkrijk hier ver vandaan zocht een prins tevergeefs naar een echte prinses. Op een nacht, terwijl het onweerde, verscheen er een jonge vrouw voor zijn kasteel die om onderdak vroeg. De koningin liet haar binnen en legde haar te slapen op een stapel van twintig matrassen waar ze eerst een erwtje onder had gelegd. Toen de koningin haar de volgende ochtend vroeg of ze goed geslapen had, antwoordde de jonge vrouw dat ze een verschrikkelijke nacht gehad had omdat ze last had van iets dat zo hard was dat haar hele lichaam vol blauwe plekken zat. Toen vroeg de prins haar om haar hand, want zo'n gevoelige huid kon alleen maar toebehoren aan een echte prinses¹.

1. Samenvatting van *De Prinses op de Erwt*, sprookje van Hans Christian Andersen, 1835.

Tegenwoordig hoef je geen prins of prinses meer te zijn om hooggevoelig te zijn. Je kunt het lichamelijk zijn, maar ook mentaal, en vaak beide tegelijk. Hooggevoelig zijn betekent dat je een grotere gevoeligheid hebt dan de gemiddelde mens (zoals je al kon vermoeden). Mensen die heel gevoelig zijn, reageren heel sterk, wat voor prikkel ze ook krijgen. Ze zijn met name heel gevoelig voor heel subtiele stimuli die andere mensen niet waarnemen. Hooggevoelige jongens of meisjes zullen op emotioneel vlak dus heftiger reageren dan anderen, over welke emotie het ook gaat: vreugde, woede, angst, verrassing, frustratie, medelijden, verbazing, verdriet, kwelling, afkeer, tegenzin, opwinding, enzovoort. Een ander kenmerk van hooggevoelige mensen is dat ze reageren op een . . .

... zwakke stimulus². In dat geval word je kwaad om niets. Schrik je op bij een klein geluidje. Ben jij de enige die bulderend lacht om een grap. Door je hooggevoeligheid beleef je aangename momenten ook veel intensiever dan anderen. Je zult veel meer meegesleept worden door positieve emoties. Zo zul je ook veel meer onder de indruk zijn van een mooi gedicht, prachtige muziek, een lieflijk landschap. Je zult in alle situaties meer emoties hebben dan anderen. Hooggevoelige pubers hebben meestal een sterke empathie. Ze zijn trouw in hun vriendschappen en in de liefde. Maar niet alle hooggevoelige mensen zijn hetzelfde. Want hooggevoeligheid is niet hun enige karaktertrek, ze hebben ook andere persoonlijkheidskenmerken. Zo zijn

2. De stimulus is de gebeurtenis, de factor, de oorzaak die de reactie oproept.

sommige mensen heel expressief, overheersend, spontaan, kwetsbaar of extravert. Terwijl anderen emotioneel juist heel terughoudend zijn: introvert, gesloten, verlegen, schuw, angstig of ze lijken koud en ongevoelig.

We zullen samen zien dat hooggevoeligheid geen beperking is. Het heeft zelfs voordelen. Ja, je kunt hooggevoelig en gelukkig zijn! Maar natuurlijk zijn er ook nadelen en we gaan samen kijken hoe je die kunt aanpakken. Doe ondertussen alvast de volgende test om te kijken hoe hooggevoelig je bent.

Test: ben jij hooggevoelig?

(Let op! Het resultaat is slechts een indicatie)

Antwoord zo eerlijk mogelijk op alle vragen op basis van hoe jij je voelt. Kies de zin die bij jou past en reken hiervoor een punt. Als geen enkele zin 100% bij jou past, kies dan de zin die zo dicht mogelijk in de buurt komt (of die er het minst ver vandaan zit). Als je vindt dat geen enkele zin op jou van toepassing is, kruis je niets aan.

1.

A Als ik naar een schilderij kijk, sta ik meteen stil bij een detail.

B Ik kijk eerst naar het schilderij als geheel.

2.

A Mijn humeur is elke dag ongeveer hetzelfde.

B Als ik met iemand praat die verdrietig is, word ik zelf ook al snel verdrietig.

3.

A Ik ben heel gevoelig voor pijn.

B Ik kan vrij goed tegen pijn.

Test: ben jij hooggevoelig?

4.

A Ik voel me heel goed in een nachtclub.

B Ik houd niet van plaatsen waar te veel mensen zijn.

5.

A Ik moet regelmatig alleen kunnen zijn.

B Ik kan er niet tegen om alleen te zijn, zelfs thuis niet.

6.

A Ik houd van koffie en energiedrankjes.

B Ik drink zelden of nooit koffie of energiedrankjes.

7.

A Ik ben gevoelig voor geluiden.

B Ik ben niet bepaald gevoelig voor geluiden.

8.

A Als ik wil lezen, geef ik de voorkeur aan een roman.

B Als ik wil lezen, geef ik de voorkeur aan artikelen en korte verhalen.

9.

A Ik doe graag artistieke dingen.

B Ik doe niet graag artistieke dingen.