

SURVIVALGIDS

---

# Wat als je **HOOGSENSITIEF** bent?

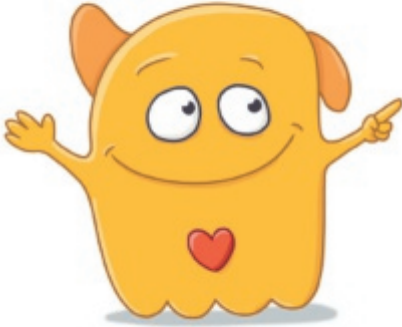
An Michiels  
i.s.m. Sensitief vzw



Zeggen mensen soms dat jij je te veel aantrekt?  
Of dat je te vaak nadenkt over alles?  
Voel je je soms anders dan de anderen?  
Merk je dingen op die anderen (nog) niet zien?  
Ben je heel gevoelig? Misschien ben je wel hoogsensitief.  
In dit doe-boekje ga je op ontdekkingstocht  
naar jezelf.

# Samen op weg in dit boek

Dit is Loekie.



Loekie studeerde aan de Academie voor Survivalkunsten. Zij gaat samen met jou op ontdekkingsstocht doorheen dit doe-boek. Zij ontdekt samen met je wat hoogsensitief zijn betekent, wat dat met je doet, en hoe je ermee kunt omgaan. Daarnaast helpt zij jou uit te zoeken wat en wie jou kan helpen. Als je Loekie ziet, staat er een doe-opdracht.

Maak van dit doe-boek je beste vriend! Vul in.

Dit boek is van \_\_\_\_\_

Ik noem dit boek \_\_\_\_\_

## Dit boek is helemaal van jou

Jij beslist zelf wat je leest, wat je erin wilt schrijven en tekenen.

Je fantasie bepaalt hoe je boek er zal uitzien. Leef je maar uit!

Je kunt dit bijzondere boek overal mee naartoe nemen.

Misschien wil je het zelfs onder je hoofdkussen verstoppen?

Of er een ander geheim plekje voor zoeken?

Ready? Go!

Dit is geen  
gewoon boek.

Dit is een doe-boek en het is helemaal voor jou. De opdrachten helpen je om beter te begrijpen welke rol hoogsensitiviteit kan spelen in jouw leven. Jij kiest zelf wat je invult en wanneer. En jij bepaalt ook hoe vaak je dat wilt doen. Zo wordt het leuk om nieuwe dingen over jezelf te ontdekken en beter te begrijpen wie je echt bent. Je vindt in dit boek ook **verhalen en tips van andere kinderen**, en **vragen**. Sommige kun je **alleen** beantwoorden. Voor andere kun je misschien wat **hulp** gebruiken. Zoek dan iemand waar jij je goed bij voelt.



**Wie kan dat zijn voor jou?**  
Vink maar aan.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> mijn goede vriend(in) | <input type="checkbox"/> mijn beetje gekke oom  |
| <input type="checkbox"/> mijn mama             | <input type="checkbox"/> mijn zorgzame oma      |
| <input type="checkbox"/> mijn papa             | <input type="checkbox"/> mijn jongste opa       |
| <input type="checkbox"/> mijn juf/meester      | <input type="checkbox"/> onze kat/hond/papegaai |
| <input type="checkbox"/> mijn toffe zus        | <input type="checkbox"/> _____                  |
| <input type="checkbox"/> mijn slimme broer     | <input type="checkbox"/> _____                  |
| <input type="checkbox"/> mijn liefste tante    |   |

Misschien wil je ook enkele namen opschrijven:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Inhoud

Wat heb je al  
gelezen? Zet een kruisje.

<input type="checkbox"/>	<b>1 Dit ben ik</b>	7
	Leer jezelf beter kennen	8
	Hoe zie jij jezelf?	10
	Wat doe je graag?	14
	Welke eigenschappen passen bij jou?	15
	Jij hebt je eigen mening!	16
	Waar hou je van, waar ben je goed in?	17
	Wat weet je al over hoogsensitiviteit?	21
<input type="checkbox"/>	<b>2 Ben jij hoogsensitief?</b>	23
	Iedereen heeft gevoelens ... maar niet iedereen is even gevoelig	24
	Hoogsensitief is niet hetzelfde als overgevoelig!	25
	Je kunt op verschillende manieren hoogsensitief zijn	30
	Waarom is de ene mens gevoeliger dan de andere?	39
<input type="checkbox"/>	<b>3 Hoe gebruik jij je superkrachten?</b>	41
	Je gevoelens als innerlijk kompas	42
	Gevoelens en emoties zijn heel nuttig	47
	Extra voelsprietten	54
<input type="checkbox"/>	<b>4 Ontdek je gevoelswereld</b>	57
	Kun jij kiezen hoe je je voelt?	58
	Je lichaam speelt een belangrijke rol	59
	Je omgeving heeft veel invloed	63
	Je gedachten spelen de hoofdrol	65

□	<b>5</b>	<b>Leer goed met je emoties omgaan</b>	71
	TIP 1	Toon hoe jij je voelt	72
	TIP 2	Je emoties zijn van jou	74
	TIP 3	Wees ook lief voor jezelf	75
	TIP 4	Zo kun jij jezelf motiveren	76
	TIP 5	Gebruik krachtkaartjes	78
□	<b>6</b>	<b>Mooie kwaliteiten en pittige uitdagingen</b>	81
		Intense gevoelens en last van stress	82
		Goede bedoelingen en toch boos	89
		Diepe vriendschappen en heftige ruzies	95
		Slim denken en dom piekeren	100
		Vroeg eigenwijs en vaak onbegrepen	103
		Diep verbonden en moeilijk kunnen loslaten	106
		Veel verantwoordelijkheid en vaak machteloos	109
□	<b>7</b>	<b>Tips voor een leuker leven</b>	113
	TIP 1	Liefde is het allerbelangrijkste	114
	TIP 2	Word een luistervriend	117
	TIP 3	Vergader met je gezin	120
	TIP 4	Maak het gezellig (alleen en samen)	123
	TIP 5	Doe nog meer leuke dingen	128
	TIP 6	Schrijf je ervaringen op	129



Ik ben  
trots op  
mezelf!

1

# Dit ben ik

Leer jezelf beter kennen	8
Hoe zie jij jezelf?	10
Wat doe je graag?	14
Welke eigenschappen passen bij jou?	15
Jij hebt je eigen mening!	16
Waar hou je van, waar ben je goed in?	17
Wat weet je al over hoogsensitiviteit?	21

# Leer jezelf beter kennen



Wie ben jij?  
Vul in.

Mijn naam is \_\_\_\_\_

Mijn naam betekent \_\_\_\_\_

*(Je kunt de betekenis googelen of aan je ouders vragen.)*

Ze noemen mij ook weleens \_\_\_\_\_

Dat vind ik

grappig     raar     stom     lief     \_\_\_\_\_

Mijn naam werd gekozen door \_\_\_\_\_

Mijn naam past wel/niet bij mij omdat \_\_\_\_\_

Ik vind mijn naam wel/niet mooi omdat \_\_\_\_\_

Ik wilde wel/niet liever een andere naam, namelijk \_\_\_\_\_

Namen die ik ook heel mooi vind: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Teken en kleur hieronder je naam zoals die bij jou past.

\_\_\_\_\_ mijn naam \_\_\_\_\_



Plak hieronder een mooie foto van jezelf of teken jezelf.



Zo zie ik er nu uit:

ik

Wat ik heel bijzonder vind aan mezelf is \_\_\_\_\_

## De spiegel toont je hoe je eruitziet, maar er is meer dan alleen je buitenkant.

We zien er **niet** allemaal hetzelfde uit en we houden niet allemaal van dezelfde dingen. Dat is oké. Maar dat betekent ook wel dat het soms moeilijk is om anderen te begrijpen. Anderen denken of doen niet hetzelfde als jij en ook niet op dezelfde manier als jij.

**Hoe meer je te weten komt over jezelf en over de anderen, hoe beter je kunt samenspelen, samenwerken en samenleven.**

**Meer plezier dus!**

# Hoe zie jij jezelf?

Alle mensen kijken op een andere manier naar mensen en dingen. Dat komt omdat ze **anders denken** en **andere ervaringen** hebben. Hoe kijken anderen naar jou? Dat hangt onder meer af van hoe goed ze je kennen en welke 'bril' ze op dat moment opzetten.




*Denk eens aan een boom. Hoe ziet die boom er in jouw verbeelding uit? Teken die hieronder.*

A large, empty rectangular box with a teal border, intended for drawing a tree.

Als je aan iemand anders vraagt om een boom te tekenen, zal die er wellicht heel anders uitzien.

Het kan een appelboom, een lindeboom, een esdoorn of zelfs een kerstboom zijn. De boom kan bijvoorbeeld recht zijn, krom, groot of klein. Of grillige kale takken hebben of een bolle groene kruin, of een verlaten nest dragen, of vol lekkere rode vruchten hangen.

## Kijken is niet hetzelfde als zien.



Als een **schilder** naar een boom kijkt,  
heeft hij vooral oog voor de kleuren,  
voor de juiste verhoudingen tussen stam en kruin,  
voor licht en schaduw.

Als een **timmerman** naar een boom kijkt,  
bedenkt hij voor welk meubel het hout geschikt is.  
Hij berekent meteen hoeveel planken hij ervan kan zagen.  
Hij heeft vooral oog voor de kwaliteit van het hout.

Als een **boswachter** naar een boom kijkt,  
wil hij vooral weten hoe oud die is  
en om welke soort het gaat.  
Hij vraagt zich af in welke streek de boom groeit  
en hoeveel soorten vogels er hun nest in maken.

Als een **dichter** naar een boom kijkt,  
kan hij heel blij of juist heel droevig worden.  
Dan ziet hij de schoonheid van elk blad aan elke tak.  
Dan denkt hij aan de kracht van de oude stam  
of aan de kwetsbaarheid van het piepjonge boompje.

**Hoe kijk jij? Maak de zinnen verder af!**



Als mijn **moeder** naar een boom kijkt (vraag het haar even),  
dan ziet ze vooral \_\_\_\_\_

Als **ik** naar een boom kijk,

let ik vooral op \_\_\_\_\_

## Door welke bril kijk jij?

**Iedereen kijkt op een eigen manier naar de wereld.** Het verschil zit in hoe nauwkeurig je kijkt en op welk moment. Als je toevallig naast de grootste leerling van de klas staat, lijkt jij eerder klein. Maar als je naast een mier staat, ben je een reus. Als je scheelziet van de honger, kijk je anders naar een bord spaghetti dan wanneer je te veel gegeten hebt. Te klein, te groot, te warm of te koud, te veel of te weinig? Het hangt er maar van af.

*Herken je jezelf in wat je leest? Lees nog even verder. Misschien heb je dit ook al meegemaakt?*

Lekker spelen doe je met je speelgoed. Maar als je daarna aan tafel komt om te eten, zegt je moeder dat je eerst 'je rommel' moet opruimen. Misschien word jij dan boos omdat je graag na het eten verder wil spelen. Het kan gebeuren dat je moeder dan boos wordt omdat ze vindt dat jij niet boos mag zijn. En als jij dat niet eerlijk vindt, wordt ze misschien nog bozer. Als je dan zwijgt, tegen je tranen vecht en geen hap meer door je keel krijgt, noemt ze jou 'koppig'. Dat zegt ze vooral als ze gehaast is of zich ergens zorgen over maakt. Als ze rustig is, bekijkt ze het waarschijnlijk allemaal anders.

Als je moe of **overprikkeld** bent, ervaar je je **gevoelens intenser**: je vindt alles veel erger dan wanneer je rustig bent. Daarom heb je bijvoorbeeld 's avonds meer last van heimwee dan 's morgens. Wie minder gevoelig is, **bekijkt** de wereld op een andere manier dan wie heel gevoelig is. Daarom **beleeft** iemand die minder gevoelig is de wereld op een andere manier, en kan die zich moeilijk voorstellen hoe het is om heel gevoelig te zijn. Begrijp je nu waarom mensen je soms niet begrijpen?

Op welke manier kijk jij? Hoe ziet jouw 'bril' eruit?  
Versier deze maar.



'Zeg eens oma, als iemand flauw doet, waarom heet dat dan kinderachtig en nooit papa-achtig of mama-achtig?'

LIEN, 7 JAAR