



Omgaan met hooggevoelige
pubers

WELKOM



De Vlaamse vereniging voor Hooggevoelige Personen vzw HSP Vlaanderen –
Linda T'Kindt - www.gevoeligopvoeden.be



Wat is HSP ?

- **H**ighly **S**ensitive **P**erson of hooggevoelig persoon
- 15 tot 20 % is hoogsensitief = gevoeliger voor prikkels.
- Een andere prikkelverwerking in de hersenen
- Wetenschappelijk onderbouwd, door tientallen onderzoekers



Wat is HSP ?

- Niet HSP's hebben een soort filter in het informatieverwerkingsysteem. De gefilterde informatie wordt vervolgens verwerkt in de hersenen.
- HSP heeft die filter niet
- HSP heeft ook meer hersenactivatie in de gebieden van bewustzijn, empathie, aandacht, integratie van zintuiglijke informatie en plannen van actie.



Wat is HSP ?

Gevolg geen filter :

- Er komt veel informatie binnen (huidige maatschappij)
- Die moet allemaal worden verwerkt
 - sneller overprikkeld
 - sneller moe
 - sneller emotioneel
 - meer last van lawaai, geur, licht...

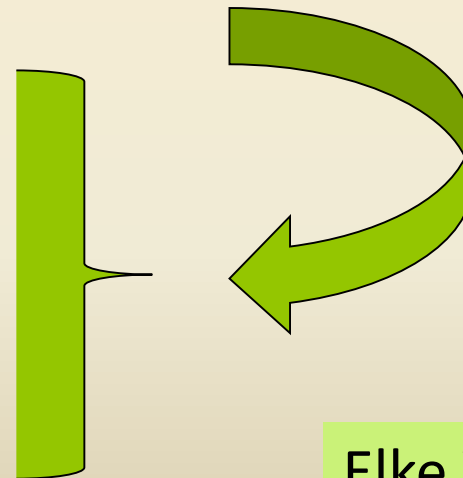
Dit overkomt hen, zij botsen vaak op onbegrip maar kunnen hier leren mee omgaan.



Wat is HSP ?

DOES = definitie Elaine Aron

- Diepgaandere verwerking
 - Overprikkelbaarheid
 - Emotionele intensiteit
 - Sensorische sensitiviteit



Elke Van Hoof



Waarom meer aandacht voor HSP kinderen en jongeren ?

Elaine Aron :

Erkenning gekregen tijdens jeugd voor deze eigenschap ?

Nauwelijks problemen vast te stellen

- Ze weten (bewust dan wel onbewust) hoe ze met deze eig. moeten omgaan
- **Ze kunnen genieten van hun HSP talent.**



Waarom meer aandacht voor HSP kinderen en jongeren ?

Elaine Aron :

Geen of nauwelijks erkenning gekregen tijdens jeugd ?

Een grotere kans op problemen :

Mijden situaties die voor de meesten plezierig zijn (terugtrekken) of zullen overreageren (druk gedrag)

→ Meer kans op depressie, ziektes, stoornissen



Waarom meer aandacht voor HSP

- Flauwekul en aanstellerij → stigma doorbreken
- Geen ziekte maar een **persoonlijkheidskenmerk, en een fysieke eigenschap (hersenen)**
- **Met voordelen** : positieve eigenschappen
- Met nadelen : Kan tot **ziektes leiden**
- **Bij pubers meer kans op depressies, stemmingsschommelingen, negatief zelfbeeld, maar nog niet te laat !**



Waarom meer aandacht voor HSP

- Hoogsensitieve kinderen en jongeren worden vaak **onbegrepen** ; zij voelen zich dikwijls **anders** , en toch willen zij er bijhoren.
 - Zij passen zich voortdurend aan en groeien weg van hun eigen kern
 - Op termijn risico negatief zelfbeeld, weinig zelfvertrouwen, depressies enz.
- Meer erkenning en herkenning bevordert hun ontwikkeling en gezondheid .



Ouders : voorbeeldfunctie

- HSK's pikken onbewust onrust, stemmingen van anderen een stuk beter op dan gemiddeld.
- Niet authentiek gedrag merken zij vlugger op, met als gevolg dat zij dichtklappen.
- HSK's herkennen de behoeftes van anderen en reageren er sterk op.
- Ze **gaan zichzelf wegcijferen** en bekommeren zich om de problemen van hun ouders, de wereld,...

HELAAS....sommige ouders zijn blij dat hun gevoelige kind zo goed voor hen zorgt.



Van LAST naar KRACHT : in hulpverlening

LAST

Ouders melden problemen

Zien meestal enkel nog de last
en de klachten

KRACHT

Welke zijn de talenten van het kind?

Positieve elementen van HSP
benoemen

Zie en benoem de inzet van het kind
in de hele context

Erken en aanvaard het anders zijn:
dit kind is OK

Zie de intentie van het kind om goed te doen ! Overprikkeling
overvalt hen, zij hebben dit niet in de hand,
zij hebben jouw hulp hierbij nodig .



Wat wij bieden...

- Lezingen
- Cursussen (3 delig) voor ouders
- Individuele opvoedingsondersteuning
- Individuele Kindercoaching
- Jongeren tweedaagse
- Kinderkampen
- Gesloten FB groep voor jongeren



Wat wij bieden...

- Trainingen voor volwassenen
 - Zelfcoaching
 - Omgaan met vermoeidheid, zelfzorg
- Praatkoffees over heel Vlaanderen
- Psycho educatie dmv
 - Literatuur
 - Informatieve website www.hspvlaanderen.be
 - Brochures, folders
 - Boek : Mijn kind is hooggevoelig
 - Tweemaandelijks magazine De COCON (leden)



Samenwerking met ...

- HSP Vlaanderen
- VUB : Post Academische Vorming voor hulpverlener
- AHS te Gent : begeleiden studenten bij eindwerken
- Scholen, Pedic,
- GGZ, CM, Gezinsbond, Vormingplus enz.



Recente ontwikkelingen...

- Aan de VUB onderzoek :
 - Zelftest nader bekijken
 - Studie met 1500 mensen van 26 tot 55 jaar
 - → omgeving van HSP is cruciaal voor de verdere ontwikkeling
- Persoonlijke bijscholingen :
HSP Professional



www.hspvlaanderen.be

- Hooggevoeligheid is geen ziekte , maar een persoonskenmerk
- Heb vooral aandacht voor de positieve kenmerken van hooggevoeligheid.
- Zie vooral de inzet van het kind !
- Ben jij hun voorbeeld ?



HARTELIJK dank voor de aandacht

- Neem persoonlijk contact op via mail :

linda@gevoeligopvoeden.be

of

linda@hspvlaanderen.be

- Neem vrijblijvend folders mee, ook voor uw kennissen- en vriendenkring.