

NA EEN PAAR WEKEN BLOGGEN OVER HOOGSENSITIVITEIT IS HET TIJD OM EENS even te kijken naar de resultaten.

Ik heb het genoeg gehad om met verschillende mensen te mogen praten over hoogsensitiviteit, mensen die zelf hoogsensitief zijn en mensen die er in het dagelijks leven mee te maken hebben zoals Esther en Marita. Voordat ik begon met dit blog over hoogsensitiviteit, wist ik er zelf ook nog niet zo heel veel vanaf. Ik wist dat het te maken had met geluiden en met prikkels maar na het schrijven van mijn blog weet ik dat er zoveel meer bij komt kijken. De vraag die ik graag wilde beantwoorden de afgelopen weken is: 'Hoe is het om hoogsensitief te zijn?' Ik heb hiervoor verschillende interviews gehouden en research gedaan.

Na wat gesprekken te hebben gehad met hoogsensitieve mensen ben ik erachter gekomen dat de meeste het niet zien als een nadeel. Sterre en Daphne zien bijvoorbeeld juist meer voordelen dan nadelen. Ze zijn allebei heel erg verschillend, maar toch hebben ze ook veel overeenkomsten. Ze kunnen bijvoorbeeld slecht tegen prikkels en willen het liefst even alleen zijn als ze overprikkeld raken. Dit is ook iets dat vaak terug kwam, ook bij Linda. Ook zij is het liefst even alleen als ze overprikkeld is. Zo is Sterre bijvoorbeeld heel erg bezig met de spirituele kant en is Daphne meer bezig met haar emoties. Ook weet ik nu dat je dus op vier verschillende vlakken hoogsensitief kunt zijn: emoties, intuïtief, spiritueel/mentaal en lichamelijk. Vaak hebben hoogsensitieve mensen wel kenmerken op meerdere vlakken of zelfs op allemaal.

Een ander onderwerp dat heel veel is teruggekomen op mijn blog is de onwetendheid van mensen rondom hoogsensitiviteit, zo heb ik met Esther Bergsma gesproken over te weinig kennis bij medici, dit is uit haar onderzoek gebleken. Hoogsensitieve kinderen krijgen namelijk vaak de verkeerde diagnose ADHD of autisme, terwijl ze gewoon hoogsensitief zijn. Daarom krijgen ze ook vaak medicijnen die ze helemaal niet nodig hebben. Daarnaast heb ik ook gekeken naar hoogsensitieve kinderen op school, is het eigenlijk wel bekend op scholen? Hiervoor heb ik gesproken met Irene van Baalen, van SaHa-communicatie. Ze geeft symposia over hoogsensitiviteit, voor onder andere leraren in het basisonderwijs. Daarom heb ik tegenover Irene een juf in het basisonderwijs gezet, namelijk Christie. Volgens Christie was het allemaal goed geregeld bij hun op school. Een schurend item dus. Ook in de interviews die ik heb gehouden kwam steeds weer naar voren dat ze op zoek waren naar een diagnose maar het niet konden vinden of de verkeerde kregen. Sterre is bijvoorbeeld zelfs getest op een hersenbeschadiging, omdat het niet goed genoeg bekend is. Ook is iedereen die ik heb gesproken ervan overtuigd dat het een eigenschap is en geen ziekte of aandoening.

Natuurlijk weet ik nog lang niet alles over hoogsensitiviteit, er is nog zo veel dat ik niet weet. Wat ik wel weet is dat een normaal leven leiden met hoogsensitiviteit heel goed mogelijk is, als je maar weet hoe je ermee om moet gaan. Dit kwam ook vaak terug in het gesprek met Sterre.

Heel erg bedankt voor de afgelopen weken, ik hoop dat jullie genoten

hebben en meer te weten zijn gekomen over deze mooie eigenschap: hoogsensitiviteit. Ik ga door met bloggen zodat we nog meer te weten komen over deze speciale eigenschap.



Advertenties



[Report this ad](#)



[Report this ad](#)

[Een reactie plaatsen](#)