

Menig hulpverlener vraagt zich af wat de verschillen of overeenkomsten zijn tussen een hoogsensitief en overprikkeld jong kind. Begrijpelijk, alleen hoort het één vaak bij het ander. Overprikkeld zijn is namelijk iets dat meer dan gemiddeld voorkomt bij mensen die hoogsensitief zijn. Andersom geldt dit overigens niet.

Kim Oude Egberink en Monique Thoonsen

Anticiperen op

haperend prikkelfilter

In de hersenen zit een soort 'prikkel-filter' dat bepaalt of en hoe sterk zintuigprikkelers doorgegeven worden naar de hersenschors. Daar wordt de prikkel pas bewust. De meeste kinderen kunnen prima met zintuigprikkelers omgaan; ze hebben over het algemeen geen last hiervan en ervaren voldoende prikkels uit de omgeving en hun eigen lichaam om hun gedrag erdoor te laten leiden. Het prikkelfilter doet zijn werk. Maar wanneer dat prikkelfilter niet goed werkt, kun je onderprikkeld of juist overprikkeld raken. Wanneer je onderprikkeld bent, worden er te weinig of te zwakke prikkels doorgegeven. Overprikkeld raak je, wanneer het prikkelfilter te veel en te sterke prikkels doorlaat naar het bewustzijn.

Wanneer iemand spanning opbouwt, hem niet veel ontgaat, hij mopperend reageert en lastige situaties vermijdt, kan het best lijken op hoogsensitiviteit. Maar bij hoogsensitieve mensen zijn er meer kenmerken, die je bij een overprikkeld persoon niet hoeft tegen te komen.

Hoogsensitief

Hoogsensitiviteit, ook wel hooggevoeligheid genoemd, is een karaktereigenschap welke volgens wetenschappelijk onderzoek bij ongeveer 15 tot 20% van de mensen voorkomt. Mensen die hoogsensitief zijn, zijn gevoeliger voor prikkels. De zintuigen werken niet beter maar het filter in de hersenen van een hoogsensitief persoon laat meer prikkels door en hier-

door zijn de hersengebieden, die betrokken zijn bij de verwerking van die prikkels, actiever. Dit noemen we diepe verwerking. Ook eigen gedachten en gevoelens worden bij een hoogsensitief persoon dieper verwerkt, wat kan leiden tot overprikkeling. Hoogsensitiviteit heeft dus net als overprikkeling te maken met zintuiglijke prikkelverwerking. Hoogsensitief zijn heeft voordelen, maar kan ook voor uitdagingen zorgen.

Hoe kun je inschatten of iemand hoogsensitief is of alleen overprikkeld?

De volgende kenmerken horen bij overprikkeld zijn:

- Is gevoelig
- Is opmerkzaam
- Vindt rust prettig
- Is regelmatig nerveus
- Kan opeens overstuur raken
- Heeft oog voor detail
- Is snel gespannen
- Wil controle hebben

Twijfel je of je alleen te maken hebt met overprikkeld zijn, of dat er ook sprake is van hoogsensitiviteit? Kijk dan of ook de volgende kenmerken (al vanaf de vroege kinderleeftijd) aanwezig zijn:

- Kan zich goed inleven in anderen

Rida is een jongen van vier jaar. Hij is onlangs voor het eerst naar groep 1/2 gegaan en heeft het best moeilijk daar. In de gangen van de school en in sommige lokalen klinken de stemmen erg hard. Als ze in de kring zitten raakt hij vaak geïrriteerd, want dan is het druk en daar kan hij niet tegen. Het zijn voor hem stressvolle momenten, hij loopt regelmatig de kring uit en probeert zich in de leeshoek te verstoppen. Waarschijnlijk loopt zijn zintuiglijke prikkelverwerking niet helemaal goed en krijgt hij regelmatig te veel en te sterke omgevingsprikkels binnen. Hij raakt daardoor overprikkeld.



- Heeft een sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Stelt veel waaromvragen en vragen over het leven
- Is gevoelig voor de stemming en verwachtingen van anderen
- Heeft oog voor detail
- Heeft een duidelijk idee over hoe vriendschappen er uit horen te zien
- Kan lang/veel nadenken (piekeren)
- Raakt gemakkelijk overvoerd door nieuwe en/of drukke sociale situaties
- Beleeft de dingen intens (intense emoties)

Wat te doen?

Kinderen als Rida hebben soms behoefte aan minder prikkels en moeten af en toe bijkomen van prikkels. Soms een capuchon opzetten kan helpen evenals in de rustige leeshoek

gaan zitten terwijl ze naar muziek luisteren via oortjes. Daardoor kunnen deze kinderen zich even afsluiten van omgevingsprikkels. Wellicht is er ook een ruimte in de klas of op de gang waar leerlingen rustig hun boterham kunnen eten. Of kan de hele klas in

stilte hun boterham eten, dat zal voor meer kinderen fijn zijn. Af en toe buiten een rondje lopen zorgt ervoor dat ze hun opgebouwde spanning kwijtraan. Dus als zij op het speelplein alleen een beetje rondlopen is dat prima. Deze kinderen stimuleren om

Mieke is zes jaar en zit in groep drie. Dit schooljaar is er een nieuw meisje gestart in hun klas en de juf heeft haar naast Mieke geplaatst. Het nieuwe meisje is onzeker, heeft behoefte aan steun en is erg bepalend. Mieke heeft het gevoel dat ze voor het nieuwe meisje moet zorgen en doet trouw haar best om het haar naar de zin te maken. Op school wijkt Mieke dan ook niet van haar zijde en ziet nauwelijks haar andere vriendinnen nog. Na schooltijd piekert Mieke over het nieuwe meisje en 's avonds komt ze lastig in slaap. Mieke mist haar andere vriendinnen erg, maar durft geen nee te zeggen tegen het nieuwe meisje omdat ze haar geen verdriet wil doen.

mee te doen aan een tik- of balspel zal niet helpen.

Thuisgekomen moeten overprikkelde kinderen eerst herstellen van de schooldag. Zij kunnen 'ontprikkelend' door onder de douche te gaan staan, even een kop thee te drinken met een boekje erbij of door op een fijne plek een half uurtje naar muziek te luisteren.

Hoogsensitieve kinderen zoals Mieke kunnen leren wat voor effect dit heeft op hun leven. Het zal hen helpen zich bewust te worden van het feit dat zij meer dan gemiddeld prikkels oppikken en deze dieper verwerken. Hierdoor voelen ze zich zo verantwoordelijk en raken ze sneller overprikkeld. Help deze kinderen ontdekken wat zij belangrijk vinden, wat hun grenzen zijn, hoe ze die kun-

nen aangeven en wat zij nodig hebben om zich goed te voelen. Zo leren zij overprikkeling te voorkomen of daarvan te herstellen. In het voorbeeld van Mieke kan zij het meisje bijvoorbeeld op een andere manier steunen door vaker de hulp van de juf in te roepen als het meisje iets niet fijn vindt. Op die manier kan ze gehoor geven aan haar grote verantwoordelijkheidsgevoel, maar hoeft ze er niet continu over te piekeren.

Waar kan ik terecht?

Voor meer informatie over zintuiglijke prikkelverwerking kun je terecht op www.7zintuigen.nl. Voor praktische tips en strategieën op school is er het boek 'Wiebelen en friemelen in de klas'. ●

Meer informatie over hoogsensitiviteit kun je vinden op www.hooggevoeligheelgewoon.nl

Bij dit artikel horen tien referenties; deze zijn op te vragen via vroeg@dgcommunicatie.nl.

auteursinformatie

Kim Oude Egberink (hetsensitievebrein.nl) is psycholoog en expert op het gebied van hoogsensitiviteit. Monique Thoosen (7zintuigen.nl) is pedagoog en expert op het gebied van zintuiglijke prikkelverwerking. Beide auteurs geven op hun vakgebied trainingen.

(advertenties)

24-09-2019 | Breda | VROEG-Lezing

'Levend verlies' door prof. dr. Manu Keirse



Voor ouders die een kind krijgen met een beperking verandert het leven totaal. Dit levende verlies is een rouwproces dat nooit over gaat. Hoe kun je deze gezinnen als professional ondersteunen? Die vraag vormt de rode draad van de VROEG-lezing op 24 september in Breda door Prof. Dr. Manu Keirse. Aansluitend is er een netwerkdiner.

Informatie: vakbladvroeg.nl



'Steunpilaren', uitgegeven door Vakblad Vroeg, maakt de lezer vertrouwd met de werkwijze van Stichting MeeleefGezin. De aanpak kan veel uithuisplaatsingen voorkomen en biedt kinderen van 0 tot en met 4 jaar perspectief op een gezonde ontwikkeling.

Informatie: vakbladvroeg.nl