



WEBINAR

HOOGGEVOELIGHEID EN PRIKKELVERWERKING 2024

- SAMENVATTING -

Dit is de samenvatting van het [webinar hooggevoeligheid en prikkelverwerking 2024](#). Onder de samenvatting hebben we de meest relevante vragen gebundeld. **Concrete tips** zijn **dikgedrukt**. Via de diverse links kun je makkelijk meer informatie vinden over een onderwerp.

Dagelijks krijgen we allemaal informatie binnen via onze zintuigen: we horen, zien, voelen, ruiken, proeven. Daarnaast spelen je eigen gedachtes door je hoofd. Al deze informatie moeten je hersens zien te verwerken. Als er meer informatie binnenkomt dan je verwerken kunt, kun je overprikkeld raken. Overprikkeling kan zich uiten door middel van een woede-uitbarsting, huilbui, door druk of juist teruggetrokken gedrag. Het antgif voor overprikkeling is ontspanning. Als je **ontspanningsmomenten** kunt **inbouwen** door de dag heen, is de kans groter dat overprikkeling voorkomen wordt. **Beweging, ademhalingsoefeningen en helpende gedachtes** zijn manieren om overprikkeling te voorkomen. Meer info over een positieve mindset vind je [hier](#).

Op het moment dat iemand overprikkeld is, is het van belang dat die persoon rust krijgt. Tijdens de overprikkeling schakelen de hersenen namelijk de nadenkfunctie van het brein uit. Als de hersenen weer tot rust komen, wordt de nadenkfunctie weer ingeschakeld en kan er nagedacht worden over een oplossing. Er ontstaat dan ook weer ruimte om te kijken vanuit meerdere perspectieven.

Uit de situatie weg gaan, ademhalingsoefeningen of een rondje wandelen kunnen helpen om het brein te kalmeren. Wil je meer weten over de werking van ons brein in stresssituaties? We leggen het je uit in het [webinar: Van Bang naar Baas](#) (vanaf 7.30 minuten ongeveer).

Door middel van **sensorische integratie therapie** kunnen jullie in beeld krijgen door welk soort prikkels je kind overprikkeld raakt en van daaruit specifieke tips in wat kan helpen om overprikkeling te voorkomen.

Opvoeden doe je niet alleen!



Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap waarbij je meer last hebt van de prikkels die binnenkomen. Uit onderzoek is gebleken dat ongeveer 20% van de mensen en kinderen hooggevoelig is. En dat de hersenen van een hoogsensitief persoon actiever zijn; ze werken harder. Wat aan de ene kant kan leiden tot vernieuwende ideeën, en aan de andere kant ook heel vermoeiend kan zijn. Ook is aangetoond dat hooggevoeligheid erfelijk is.

De verwerking van de informatie die binnenkomt, is diepgaander. Hooggevoelige personen analyseren grondig, bepalen dan de beste actie bij de betreffende situatie. Dat kost tijd. **Geef je hooggevoelige kind die tijd.** Zie het voordeel van eerst denken, dan doen.

Hoe kun je hooggevoeligheid herkennen?

Groot inlevingsvermogen	Rekening houden met alles en iedereen
Sterk rechtvaardigheidsgevoel	Moeilijk om zaken los te laten
Opmerkzaam	Sneller overprikkeld
Zelfreflectie	Erg kritisch op zichzelf
Reflectie op sociale situaties	Kunnen last hebben van de omgeving
Overzicht op complexe materie	Hoge verwachtingen van zichzelf
Verbanden leggen	Houden niet van veranderingen
Creatief, ook in het bedenken van oplossingen	Schrikken snel
Intens genieten	Ervaren andere emoties ook intens
Kunnen in de juiste omstandigheden opbloeien tot personen die over bijzondere kwaliteiten beschikken	Als ze opgroeien / zich bevinden in ongunstige omstandigheden hebben ze daar meer last van dan niet hooggevoelige personen

Opvoeden doe je niet alleen!



Tips:

1. **Reageer rustig.** Stemverheffing kan tot overprikkeling leiden
2. **Toon begrip voor het gevoel** (kijk naar en bespreek de oorzaak / reden van het gedrag)
3. **Accepteer** dat jouw kind heftig kan reageren, de kat uit de boom kijkt enz. En schenk aandacht aan de positieve kanten
4. **Begrens** op een rustige manier. Leg uit, denk samen na, maak afspraken en evalueer. Grenzen bieden duidelijkheid, dat geeft houvast voor je kind.
5. **Alternatief.** Denk samen na over hoe het eventueel anders kan als er dingen gebeuren die jij of je kind niet prettig vinden. Oefen eventueel samen.

Herken je hooggevoeligheid bij jezelf? Dan kun je jouw kind op sommige vlakken heel goed begrijpen en van daaruit precies bieden wat je kind nodig heeft. Daarnaast is het voor jou ook net zo belangrijk om goed voor jezelf te zorgen. Zodat jij de ouder kunt zijn die je graag wil zijn.

Hooggevoeligheid heeft raakvlakken met [hoogbegaafdheid](#) en met [beelddenken](#). Dit is wellicht goed om in je achterhoofd te houden.

In onderstaande video's wordt in kindertaal uitgelegd wat hooggevoeligheid is:

- [Bing Video's](#)
- [video uitleg hooggevoeligheid kind - Google Zoeken](#)

Heb je vragen over jouw specifieke situatie? Neem dan contact met ons op.

Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg:

info@cjgml.nl

088-4388300

Opvoeden doe je niet alleen!



WEBINAR: HOOGGEVOELIGHEID EN PRIKKELVERWERKING 2024 - Q&A -

Tijdens [het webinar](#) werden er vragen gesteld. We zetten de belangrijkste vragen in één overzicht. Zo kun je dit op een rustig moment doornemen en je voordeel doen met vragen van andere ouders. Hoe doen zij dit en waar lopen zij tegenaan?

We hebben de vragen ingedeeld in de thema's:

- Prikkelverwerking
- Hooggevoelig of niet?
- Sociaal
- Situaties buitenshuis

Prikkelverwerking

Q: Kan een hooggevoelig kind ook juist simpele dingen vergeten doordat het hoofd te vol zit?

A: Een hooggevoelig kind krijgt veel prikkels binnen waardoor het hoofd soms vol zit. Nieuwe dingen kunnen dan niet binnen komen. Of de gedachtes worden zo opgeslokt door andere dingen waardoor inderdaad iets simpels vergeten wordt.

Q: Kan een hooggevoelig kind op school goed functioneren maar bij thuiskomst meteen overprikkeling laat zien?

A: We horen vaak dat de uitbarsting thuis plaatsvindt, terwijl een kind zich op andere plekken voorbeeldig gedraagt. Waarschijnlijk heeft de spanning zich opgestapeld. Ga op een rustig moment met je kind in gesprek, benoem welk gedrag je ziet en vraag wat hij nodig heeft op zo'n moment. Wellicht kun je samen met hem ontdekken wat helpend kan zijn, of waar hij behoefte aan heeft. (bijv iets actiefs doen, rennen, springen, boksen). TV kijken/ scherm gebruik lijkt ontspanning te geven, maar zijn ook weer veel prikkels voor een kind.

Daarnaast kan het helpen om samen met school te zoeken naar momenten en manieren waarop de spanning al eerder ontladen kan worden. Kan je kind zich met momenten even terugtrekken of kan hij/zij het met de leerkracht bespreken als iets niet prettig is? Een tijdelijk hulpmiddel daarin kan zijn om een teken af te spreken. Dan weet de leerkracht genoeg en hoeft je kind op dat moment niks uit te leggen.

Opvoeden doe je niet alleen!



Q: Wat kun je doen bij een kind wat zich naar binnen keert bij overprikkeling?

A: Sommige kinderen kunnen door zich even terug te trekken tot rust komen en prikkels verwerken. Dat is helemaal prima. Als het kind er last van heeft, ga dan op een rustig moment met hem/haar in gesprek, benoem welk gedrag je ziet en vraag wat hij/zij nodig heeft op zo'n moment. Wellicht kun je samen ontdekken wat helpend kan zijn, of waar de behoefte ligt.

Q: Wat als je kind geen ontspanningsoefeningen wilt doen?

A: Misschien passen de oefeningen niet bij je kind. Er zijn ook andere manieren om te ontspannen. Bij het ene kind werkt bijv. bewegen heel goed. Suzanne van Snippenberg heeft een boekje geschreven met 80 praktische (beweeg) tips voor prikkelverwerking bij kids.

Q: Hoe kan een hooggevoelige ouder, zonder zelf overprikkeld te raken, reageren op een hooggevoelig kind?

A: Dit kan inderdaad een uitdaging zijn. Belangrijk is dat je bij jezelf ontdekt wat jij nodig hebt op zo'n moment. Wat kan jou helpen om rustig te reageren? Soms helpt het om niet direct te reageren, maar even uit de situatie te stappen en het op een later moment samen met het kind op te pakken. Ook als je wel "heftig" gereageerd hebt, kun je dit op een later moment met je kind terugpakken en uitleggen waarom je reactie "heftig" was.

Q: Wij zijn gescheiden. Hoe ga je ermee om als je kind overprikkeld terugkomt van de andere ouder?

A: Heel veel kinderen hebben moeite met de overgang van de ene naar de andere ouder. Voor hooggevoelige kinderen geldt ook dit waarschijnlijk nog sterker. Er zijn een aantal dingen die je kunt doen:

- Accepteer en geef ruimte. Bespreek op een rustig moment wat voor jouw kind kan helpen om de overgang gemakkelijker te maken.
- Bespreek met de andere ouder wat je ziet en denk na over wat jullie hier allebei in kunnen betekenen.
- Hoe verloopt het contact tussen jou en de andere ouder? Als er spanning, ruzie, irritatie of verdriet is, voelt je kind dat feilloos aan en zal daar last van hebben. Het is dan ook van belang voor je kind dat jullie dit met elkaar oplossen. Voor jullie kind zijn beide ouders net zo belangrijk, een kind wil en kan niet kiezen tussen zijn ouders.

Opvoeden doe je niet alleen!



Hooggevoelig of niet?

Q: Als een kind niet alle symptomen heeft, spreek je dan toch van hooggevoeligheid? Of moet je dan echt aan alles voldoen?

A: Hooggevoeligheid is bij ieder kind/volwassenen anders. Je hoeft niet alle kenmerken te hebben om toch hooggevoelig te zijn.

Q: Is er onderzoek gedaan of eeniige tweelingen beide hooggevoelig zijn, of kan één er last van hebben en de ander niet?

A: Er is een artikel waarin omschreven wordt dat tweelingen beiden hooggevoelig (kunnen) zijn: [het hooggevoelige kind - Coks Feenstra](#).

Q: Verloopt de prikkelverwerking bij AD(H)D anders dan bij hooggevoelige kinderen?

A: Bij AD(H)D komen alle prikkels even hard binnen. De tikkende klok en de geluiden van de straat komen net zo hard binnen als de instructie van de leerkracht. Hierdoor raakt een kind snel afgeleid en overprikkeld. Het is moeilijk om de aandacht lang ergens bij te houden. Vaak is er ook sprake van lichamelijke onrust (friemelen, wiebelen) en grote beweeglijkheid (steeds opstaan en rondlopen).

Kinderen met ADHD reageren over het algemeen voordat ze nadenken, hooggevoelige kinderen denken over het algemeen voordat ze reageren.

Situaties buitenshuis

Q: Hoe ga je om met het corrigeren van gedrag als je ene kind wel en het andere niet hooggevoelig is?

A: Het kan heel goed zijn dat kinderen uit hetzelfde gezin iets anders vragen in de opvoeding. Het is oké om je opvoedstijl aan te passen aan de karakters van je kinderen. Daarbij kun je dezelfde regels en grenzen aanhouden.

Q: Thuis ontwikkelt ons (hooggevoelige) kind zich beter op cognitief gebied dan op school, hoe komt dat?

A: Het kan zijn dat je kind niet op wil vallen en zich aanpast aan de andere kinderen. Of dat je kind meer twijfelt op school, waardoor dat wat erin zit, niet naar buiten komt. Door het verschil dat je ziet met school te bespreken, kan er ruimte en vertrouwen ontstaan om ook op school te laten zien wat je kind allemaal kan.

Opvoeden doe je niet alleen!



Q: Wat doet een ergotherapeut voor hooggevoelige kinderen?

A: Een ergotherapeut die gespecialiseerd is in sensorische integratie (S.I.) kan in kaart brengen waar de gevoeligheid het grootst is en hoe je kind hiermee om kan gaan.

Q: Sommige kinderen hebben veel vrienden, kan het ook juist moeilijk zijn om contact te maken?

A: Vrienden maken en hebben is ook afhankelijk van het karakter en behoefte van het kind. Er zijn kinderen die veel vrienden hebben, en andere hebben er één of twee en dat is voor hen voldoende.

Ook over het contact met anderen denken hooggevoelige kinderen veel na. Ook daar leggen ze de lat hoog. Dus ja, het kan zeker zijn dat een kind moeite heeft om contact te maken. Positieve ervaringen kunnen helpen om er vertrouwen in op te bouwen. Samen nadenken over wat je kind kan doen om contact te leggen en dit oefenen kan ook helpend zijn. Het kan ook zijn dat je kind geen behoefte heeft aan veel vrienden.

Heb je na het [\(terug\)kijken van het webinar](#) of na het lezen van deze Q&A nog vragen? Neem dan contact op met het Centrum voor Jeugd en Gezin Midden Limburg. Onze ondersteuning is kosteloos.

Centrum voor Jeugd en Gezin

T: 088 - 438 83 00

E: info@cjgml.nl

W: www.cjgml.nl

Opvoeden doe je niet alleen!