

Ellen van den Ende
in samenwerking met Mariëtte Verschure

JONG EN HOOGGEVOELIG

HOEZO ANDERS?!

Informatie, oefeningen en tips
voor hooggevoelige jongeren



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Hooggevoelig, hoezo anders?! 7

Hooggevoeligheid 11

In je kracht staan 25

Communicatie 43

Ontspanning 61

Voeding en eetgewoonten 83

School 95

Relaties 107

Vrije tijd 123

De kluskast 133

Vragen aan jezelf 153

De toekomst 157

Voor opvoeders, docenten en andere begeleiders 165

Boeken en websites 181

Aanvulling op je kluskast 185

Dankjewel 191

Hooggevoelig, hoezo anders?!

De meesten van ons willen niet verschillen van andere mensen, omdat anders-zijn je vaak kwetsbaar maakt en je je daardoor buitengesloten kunt voelen. Als je bij een groep hoort, ervaar je meestal gezelligheid, veiligheid en verbondenheid.

Maar aan de andere kant is het juist ook wel leuk om anders te zijn, bijvoorbeeld heel goed in iets zijn kan een kick geven, aandacht of erkenning opleveren. Juist omdat je anders dan anderen bent, ben je een uniek persoon. Zonder al die verschillende mensen zou het leven maar saai zijn.

Hoe zit het dan met iemand die hooggevoelig is? Is die dan echt zo anders? Of juist heel gewoon? Maar dan wel met een bijzondere eigenschap.

Hoe voel jij je meestal? Anders of gewoon?

Denk er maar eens over na en misschien vind je na het lezen van dit boek een antwoord op deze vragen.

De hooggevoelige jongeren die hebben meegeholpen met dit boek vinden dat ze niet anders zijn dan anderen, maar toch *voelen* ze zich wel vaak anders. Zij kwamen dan ook met het idee voor de ondertitel – Hoezo anders?! – om dat duidelijk te maken.

Al deze jongeren hebben dagelijks te maken met de mooie en soms moeilijke kanten van hun hooggevoelig-zijn. Ze lopen tegen emotionele, sociale of gezondheidsproblemen op, maar

soms merken ze ook dat ze steeds beter in hun vel komen te zitten door de manier waarop ze in het leven staan. Zoveel verschillen ze dus niet van hun leeftijdgenoten, maar ze ervaren en voelen de prikkels uit hun omgeving gewoon anders.

Met hun korte (geschreven) ervaringen willen ze je laten zien waar je zoal tegenaan kunt lopen, welke gevoelens je soms kunt hebben of wat je kunt doen als het een keer allemaal niet zo lekker loopt.

In dit boek vind je informatie over onderwerpen waar veel hooggevoelige jongeren mee te maken hebben. Maar het boek bestaat zeker niet alleen uit 'droog leesvoer'! Tussen de verschillende hoofdstukken en paragrafen vind je ook steeds leuke tips en handige oefeningen. Je kunt ervoor kiezen om de oefeningen meteen te doen, ze te laten voor wat ze zijn of ze later te doen.

En ter afsluiting heeft (bijna) elk hoofdstuk een wist-je-dat...-gedeelte. Hierin staan feiten en leuke of interessante weetjes. En soms vind je hier nog wat aanvullende informatie.

Het boek begint met een algemeen hoofdstuk waarin uitgelegd wordt wat hooggevoeligheid precies is, maar je hoeft de hoofdstukken niet in een bepaalde volgorde te lezen. Je kunt eruit halen wat jij op een bepaald moment nodig hebt, want elk thema is uitgebreid uitgewerkt.

Aan het eind van het boek vind je een speciaal hoofdstuk voor je ouders, begeleiders en/of docenten. Ook voor hen is het belangrijk om meer informatie te krijgen, zodat ze jou beter gaan begrijpen en zo goed mogelijk kunnen ondersteunen.

We hebben geprobeerd om zo veel mogelijk informatie, tips en oefeningen te verzamelen in dit boek, maar er zal vast en zeker nog genoeg ontbreken. Je kunt dit boek dan ook als een soort start zien, om eens te kijken wat bij je past. Aan de hand daarvan

zul je waarschijnlijk meer gericht op zoek kunnen gaan
(bijvoorbeeld op het internet) naar aanvullende informatie.

Tot slot willen we je nog graag iets meegeven voordat je het boek
induikt.

*Jij bent bijzonder met je eigen talenten. Jij bent niet
de enige met hooggevoeligheid, maar je bent wel
uniek. Maak gebruik van je mogelijkheden en sta er
elke dag bij stil dat je een mooi en krachtig persoon
bent.*

Heel veel plezier met het lezen van dit boek!

Ellen van den Ende
Mariëtte Verschure

School



Iedere dag weer
Levenslessen leren
Wanneer is de toets?

'Ik paste me altijd aan, zelfs met het zoeken van opleidingen ging ik af op wat anderen me vertelden wat leuk voor me zou zijn.' *Frijk*

'Deze week viel wiskunde uit. In die les kan ik me anders nooit goed concentreren in verband met het vele geklets tussendoor. Nu had ik mijn huiswerk veel sneller af. In de brugklas heb ik die leraar ooit gevraagd of ik in een rustig lokaal mocht werken, maar hij vond toen dat ik maar moest leren in de klas te werken.' *Casper*

'Ik kan me goed focussen ook al is er veel lawaai, want ik sluit me ervoor af.' *Paul*

'Het wel of niet goed kunnen concentreren tijdens de les is erg afhankelijk van de docent.'
Thessa

'Samenwerken met mij kan lastig zijn, omdat ik alles heel perfect wil doen. Ik vind het geen probleem, maar anderen storen zich er af en toe wel aan.' *Ellen*

'Ik heb moeite met luistertoetsen. Je moet luisteren en tegelijkertijd vragen lezen en beantwoorden. Dat lukt me gewoon niet.' *Arthur*

Een groot deel van je leven besteed je aan leren. Vanaf je 4de tot ongeveer je 23ste jaar zit je op school – en wie weet ga je daarna nog meer opleidingen en cursussen volgen. Je bent dus nooit te oud om te leren, maar het kan wel lastig zijn om te leren.

Welke problemen ondervind jij op school en met leren? Dit kan voor ieder hooggevoelig persoon weer verschillend zijn, omdat iedereen school anders ervaart.

In dit hoofdstuk vind je een aantal tips over hoe school en leren prettiger en gemakkelijker kunnen worden.

Schooltijd

School is niets, de docenten zijn saai, de lessen te lang en wat je doet is toch niet goed. Waarschijnlijk is dit je schoolleven in één zin samengevat. Thuis horen we bijna elke dag ditzelfde verhaal, dus je bent niet de enige met het probleem 'school'. De middelbare school voelt meestal niet als een eigen keuze, dus wat kun je anders doen dan mopperen?

Voor een hooggevoelige jongere kan school meer obstakels opleveren dan voor andere jongeren. Denk maar eens aan alle prikkels die je de hele dag te verwerken krijgt, zoals medeleerlingen, computers, verlichting, geluiden, geuren, allerlei posters aan de wanden. Je kunt er helemaal door van slag raken met als gevolg dat je nog maar weinig energie overhoudt.

Het kan ook lastig zijn om te leren volgens de opgelegde lessen. Hooggevoelige jongeren hebben vaak het vermogen om bepaalde probleemstellingen of lesstof van meerdere kanten te bekijken dan in de lessen worden aangereikt. Omdat ze dan meer tijd kwijt zijn om over de stof na te denken kunnen ze achterop raken tijdens de les. De les wordt dan maar half gevolgd en dan moet er na de les nog van alles worden bijgewerkt.

Als je hooggevoelig bent, heb je vaak ook behoefte aan inzichten, verdieping, verbreding en gesprekken op gebied van de innerlijke wereld (spiritualiteit, geloof of filosofie). Op school is hier meestal geen ruimte voor, terwijl dit voor jou net zo goed leren kan zijn.

Het kan zijn dat je je hierdoor steeds meer tegen school gaat verzetten, door bijvoorbeeld te spijbelen, niet meer je best te doen met leren of dwars gedrag te vertonen. Kortom, je voelt je een slachtoffer van het schoolsysteem.

Hoe kun je er dan voor zorgen dat je niet alleen maar moppert of jezelf slachtoffer voelt?

Laten we hetzelfde verhaal nu eens van een andere kant bekijken en beginnen met: de school ben jij.

Wat zouden we daar nou mee bedoelen? Heb je zelf een idee? Als je het hoofdstuk 'In je kracht staan' al hebt gelezen, heb je misschien al een vermoeden van wat hier achter zit. Denk er gerust even over na of blader terug naar het genoemde hoofdstuk om daar een stukje te lezen.

Eigenlijk ben je nu 'je eigen school': we laten je aanmodderen met een vraag en de bedoeling erachter en hopelijk leer je van je eigen antwoord. Het is een spiegel, want jij bent de enige die verandering kan brengen in je houding ten opzichte van school.

OEFENING: schoolvakken

Zet alle schoolvakken die je hebt eens onder elkaar. Zet een gekleurde krul achter de vakken die je leuk vindt. Wat is er zo leuk aan die vakken? Waarom hebben de andere vakken geen krul gekregen?

Probeer nu bij de vakken zonder krul toch iets positiefs te bedenken en schrijf dat erachter, bijvoorbeeld bij wiskunde: leuke poster aan de muur; bij frans: aardige docent; bij scheikunde: ik zit lekker bij het raam, enzovoort.

Zodra je op school een vak hebt zonder krul, denk je voor de les even aan jouw positieve woord of zinnetje erachter. Houd dit een paar weken vol.

Iets verderop komt het vervolg hierop, dus bewaar je lijstje.

Hard of vanuit je hart leren?

Een Engels gezegde luidt: 'learning by heart'. De Nederlandse vertaling daarvan is 'uit het hoofd leren'. Je kunt de twee zinnen eens voor jezelf uitspreken. Welke zin voelt voor jou het prettigst? Merk je verschil in klank, in je lichaam, in je gevoel?

We zijn geneigd om met ons hoofd te leren, want daar zitten nou eenmaal onze hersenen die alle leerstof moeten opslaan. Rijtjes woorden, formules en alle andere belangrijke feiten moeten worden herhaald en later gereproduceerd worden tijdens een proefwerk of examen.

Voor jou als hooggevoelige jongere kan het leren en het uitwerken van alle stof voor problemen zorgen, omdat je misschien alles zo goed mogelijk wil doen. Dat is natuurlijk een mooie kwaliteit, maar het kan ook een heleboel tijd in beslag