



HSP

MAAK ER JE KRACHT VAN!

meas



**" MAAK VAN HSP
EEN KRACHT, HET IS EEN
PRACHTIG INSTRUMENT
WANNEER JE ER GOED
MEE OM WEET
TE GAAN! "**

Voorwoord

Lieve mensen,

Voor u ligt het e-book 'HSP - Maak er je kracht van!'

Als Mens-wens zijn wij een praktijk in het aanbieden van hulp veelal op sociaal-emotioneel gebied. Opvallend is dat heel veel mensen die naar onze praktijk komen hoogsensitief zijn en daar vaak zelf nauwelijks weet van hebben. Daarbij is het net zo opvallend dat we HSP even vaak kunnen concluderen bij volwassenen als bij kinderen.

Dit E-book is een bundeling van belangrijke informatie uit verschillende bronnen die we de afgelopen jaren vergaard hebben over hoog sensitiviteit (HSP). Niet alleen is de expertise van Mens-wens onder andere ontstaan in het begeleiden van HSP'ers met name middels de Powertraining maar ook vanuit eigen ervaring zijn wij deskundigen op dit gebied; In onze familie komt HSP veel voor onder volwassenen en eveneens bij de kinderen. Het is evenredig aan mannen en vrouwen, jongens en meisjes.

De Powertraining is onder andere ontstaan vanuit de verdieping in HSP, maar is voor iedereen bedoeld die wilt werken aan zichzelf, beter naar zichzelf wilt leren kijken, inzichten wilt krijgen en in zijn/haar 'kracht' wil komen te staan en wellicht af te rekenen met een stukje verleden. Denk behalve aan HSP'ers aan mensen die zijn vastgelopen in hun werk of relatie, moeite hebben met vriendschappen, scheidingen of waar jij ook naar op zoek bent.

Wij willen dan ook een ieder bedanken die de moeite heeft genomen zich te verdiepen in de materie of dat nou uit wetenschappelijk of psychologisch niveau is of puur uit begrip.

Wij wensen je veel leesplezier toe en een warme groet.

Team Mens-wens

Wilhelminadorp, 16-05-2017

Inleiding

Hoogsensitiviteit (HSP) is een persoonlijkheidskenmerk dat bij ongeveer 20% van de bevolking voorkomt.

Een persoon met HSP onderscheidt zich door een sterke vaardigheid om externe factoren waar te nemen en ze diepgaand te verwerken. Hierdoor is er vaak sprake van een verhoogde kwetsbaarheid ontstaan door overprikkeling.

De maatschappij kan vrij hard zijn waardoor je geneigd kan zijn het te zien als falen door te (moeten) werken aan jezelf. De meesten van ons zijn een kei in het bagatelliseren van onze situatie ofwel we rationaliseren alles waardoor ons gevoel naar onze tenen is gezakt, ofwel we voelen zoveel waardoor het rationele (verstandelijke) stuk weg is gevaagd en we kunnen gaan 'zweven'. Het doel is om het gevoel en het rationele stuk op één lijn te krijgen. Kortom: rust en balans! Stop met bagatelliseren en denk het om; iedereen zou moeten werken aan zichzelf! Niet werken aan jezelf is terecht komen in een bubbel, een vicieuze cirkel en is stilstand. Dit alles schept ontevredenheid en dat allemaal gevoed door angst. Hoe knap is het dan ook dat je voor jezelf wilt leren kiezen, dat je in de spiegel leert kijken zonder je vinger te wijzen naar de ander, door meer balans te vinden in het leven waardoor het leven uiteindelijk makkelijker én zonniger wordt!

Een voorbeeld hierin is dat je door alle signalen die je oppikt, je anders voelt en je buiten de groep voelt vallen. Hierdoor trek je je terug en komt elke opmerking des te harder binnen. Door de gedachten anders vorm te geven en bij jezelf te blijven (niet kijken wat een ander 'fout' doet, maar kijken naar hoe jij het anders kan doen zonder aan jezelf voorbij te gaan) sta je sterker in je schoenen wat je zowel verbaal als non-verbaal laat zien waardoor er respect ontstaat en je je goed voelt binnen de groep.

Het doel van dit e-book is mensen een introductie te geven en daarnaast handvatten aan te reiken om van HSP een kracht te maken in plaats van een last.

Tevens is dit e-book een aanvulling op onze Powertraining en/of coaching die bij ons gevolgd kan worden. Deze training zorgt voor extra handvatten voor HSP en zal in dit E-book nog verder worden toegelicht.

Deze handvatten kunnen u helpen om minder kwetsbaar te zijn, in je kracht te blijven, jezelf niet meer verloochenen, je overweg kunt met je gevoelens, je een duidelijker doel hebt en meer vertrouwen krijgt.

Inleiding

4

Hoog sensitiviteit, wat is dat?

6

Hoog sensitieve volwassenen

Tweezijdig

Inzicht

Kenmerken van hoog sensitieve volwassenen

Prikkels worden sterker ervaren

Hoe komt het dat iemand hoogsensitief is?

Een hoogsensitief persoon en zijn omgeving

Bekende HSP kenmerken

10

De bekendste klachten en symptomen

HSP, een stoornis of karaktereigenschap?

Zelfs bij dieren komt hoog sensitiviteit voor

Extravert / Introvert

HSP en ADHD

14

Concentratie maakt het verschil

Regulier basisonderwijs

HSP en Dyslectie

16

Vriendjes en vriendinnetjes

Boeken die hulp kunnen bieden bij HSP

18

Hoe je in balans kan komen voorbeelden:

20

Over Mens-wens

22

Bronnen

25

Contact

26

Hoog sensitiviteit, wat is dat?

HSP is een Engelse afkorting voor 'highly sensitive person'.

In Nederland zeggen we een hooggevoelig persoon of hoogsensitief. In 1992 werd HSP een begrip door de Amerikaanse psychotherapeute Elaine Aron. Aron veronderstelde dat een groot deel van de bevolking een andere werking van het zenuwstelsel en het brein heeft waardoor zij op een andere manier de wereld ervaren. Door Elaine Aron bleek dat er mensen zijn die prikkels op een andere manier verwerken waardoor zij externe maar ook interne signalen sneller opmerken en sterker ervaren. Gevolg is

dat een hoogsensitief persoon sneller overprikkeld raakt. Bijvoorbeeld drukte door een grote groep, veel taken die afgerond moeten worden, harde muziek etc. Deze hooggevoeligheid zorgt er op zijn beurt voor dat een hoogsensitief persoon (ook wel hooggevoelig genoemd) zich terugtrekt om 'de batterij' weer op te laden om zo weer innerlijke rust te kunnen ervaren.

Hoog sensitiviteit is dus geen stoornis of ziekte. Je zou kunnen zeggen dat hoog sensitiviteit een karaktereigenschap is, of een bundeling van een aantal eigenschappen.

Hoog sensitieve volwassenen

Twintig jaar geleden was nog weinig bekend over hoog sensitiviteit. Hoog sensitieve volwassenen zijn daarom opgegroeid zonder kennis over deze eigenschap. Bij sommige mensen is dat prima gegaan, maar anderen hebben zich altijd 'van een andere wereld' gevoeld. Zij hadden het idee dat ze er niet bij hoorden. Begrepen niet waarom anderen zo onnadenkend leven.

Feilloos stemming aanvoelen, luisterend oor voor iedereen zijn en alles goed willen doen. Dat kenmerkt de meeste hoog sensitieve personen. Tegelijkertijd zijn ze vaak kritisch op zichzelf en onzeker over hun prestaties.

Tweezijdig

Aan de ene kant zijn hoog sensitieve personen heel sociaal: ze hebben een groot inlevingsvermogen, zorgen graag voor anderen en voelen hun behoeftes aan. Anderzijds vinden veel hoog sensitieve volwassenen het lastig sociale contacten te onderhouden. Ze zijn geregeld teleurgesteld in vrienden en (oppervlakkige) gesprekken putten hen uit.

Inzicht

Als je je eigen karakter beter begrijpt geeft dit een gevoel van erkenning ("ik ben niet gek") en herkenning ("ik ben niet de enige die zo is"). Het helpt je hoog sensitiviteit als kwaliteit te zien en de voordelen ervan goed te gebruiken.

Kenmerken van hoog sensitieve volwassenen

Hoog sensitieve volwassenen raken snel (fysiek of emotioneel) uitgeput bij overprikkelende situaties. Ze kunnen door emoties overvallen worden. Juist het onderdrukken van die gevoelens veroorzaakt weer nieuwe emoties. Een ander punt dat veel hoog sensitieve volwassenen lastig vinden is hun zelfkritiek. Het eindeloze gepieker kost energie en ondermijnt het zelfvertrouwen.

Prikkels worden sterker ervaren

Prikkels zijn overal. Op elk moment van de dag moeten we prikkels van bijvoorbeeld licht, smaak, geuren, vormen en geluiden trotseren. Binnenkomende prikkels worden door hoog sensitieve mensen minder gefilterd. De prikkels maken een diepere indruk.

Hoe komt het dat iemand hoogsensitief is?

Een sluitende verklaring voor het ontstaan van hooggevoeligheid is nog niet gevonden. Wat alle hoog sensitieve personen wel gemeenschappelijk hebben, is een extreem gevoelige amygdala. Dat is een deel van de hersenen dat zorgt voor de verwerking van prikkels.

Hoog sensitieve personen beleven als het ware dus alles in 'high-definition'.

Een hoogsensitief persoon en zijn omgeving

Een HSP'er neemt veel meer waar uit zijn omgeving. Kleine details worden eerder opgemerkt en ook de psychologische toestand van anderen om zich heen worden sterk ervaren. Ook geuren en smaken worden sterk ervaren. Dit komt omdat het brein i.c.m. het zenuwstelsel op een andere manier de prikkels filtert. Zo kan het voorkomen dat een HSP'er soms ineens een wisselende stemming ervaart. Dit kan in veel gevallen komen door de psychische toestand van één of meerdere mensen om hem heen. Een HSP'er ervaart namelijk direct welke stemming er in de ander omgaat. Dit is een heel bekend kenmerk van HSP. In veel gevallen heeft deze stemming van de ander direct gevolg op de stemming van hem zelf. Hierdoor kan de HSP'er deze stemming snel zelf gaan ervaren en dat gebeurt vaak onbewust. Dit kan erg verwarrend zijn voor een HSP'er. Hij/zij zal zich dan ook afvragen waarom dit gevoel ineens de overhand neemt. Niet

wetende dat deze emoties afkomstig zijn van de ander en deze onbewust zijn overgenomen. Dit werkt bijvoorbeeld ook zo met medicatie en overgevoeligheid voor voedsel. Een HSP'er zal veel eerder kleine veranderingen bij zichzelf ervaren. Dit kan zeer verwarrend zijn en zelfs voor angst zorgen om de controle te verliezen. HSP'ers hebben ook in veel gevallen last van allergieën. Ook dit zijn reacties van het zenuwstelsel die overmatig reageert.

O M G E
V I N G

STEMMING

Bekende HSP kenmerken

- 1 → Een intensievere en gedetailleerde waarneming
Sterk vermogen sfeer en stemming van anderen te voelen ← 2
- 3 → Ervaart de stemming van anderen en van zichzelf als zeer sterk
Sterk rechtvaardigheidsgevoel (wat tot conflicten kan leiden) ← 4
- 5 → Rijke innerlijke beleving en veel fantasie/dromen
Pas waarde kunnen hechten als er gevoel aan te pas komt ← 6
- 7 → Over het algemeen perfectionistisch van aard
Sterkere verbinding met de natuur ← 8
- 9 → Goed inlevingsvermogen
Zeer goed ontwikkelde intuïtie ← 10
- 11 → Lijken over een 6e zintuig te beschikken
Diepzinnig en creatief ← 12
- 13 → Denken in plaatjes (visueel ingesteld)
Snel geraakt door muziek of kunst ← 14
- 15 → Begaan met het lot van anderen
Eigen belang op tweede plek en willen graag anderen helpen en bijstaan ← 16
- 17 → Moeite met veranderingen in planning
Veel piekeren ← 18
- 19 → Ongewoon zelfkritisch

De bekendste klachten en symptomen

- Moeite met het vinden van een ritme
- Moeite met plannen en krijgen van structuur
- Veel tijd nodig om indrukken te verwerken en tot rust te komen (overprikkeling)
- Snel zorgen maken en snel overstuurt zijn
- Sneller last van klachten als stress, spanningen, angsten en vermoeidheid
- Vaker fysieke pijnen als maag- en darmklachten, hoofdpijn en allergieën.
- Eerder last van pijn
- Moeite met veranderingen in het leven
- HSP'ers zijn vaak kieskeurig

HSP, een stoornis of karaktereigenschap?

Door de klachten zou je bijna denken dat HSP een stoornis is, maar dat is absoluut niet waar! Hooggevoeligheid is namelijk puur een eigenschap van een persoon. Er is onderzocht dat bij 20% van de bevolking in meer of mindere mate HSP kenmerken voorkomen. 30% hiervan is extravert, 70% introvert. Zowel bij mannen als vrouwen, kinderen als volwassenen en zelfs bij dieren is gebleken dat hoog sensitiviteit voorkomt! Misschien lijkt de beschrijving van HSP negatief maar niets is minder waar. Een HSP'er is eigenlijk heel speciaal. Deze mensen hebben hun eigen kijk op dingen en zijn vaak zeer creatief. Ze kunnen met oplossingen komen waar een ander nooit aan zou denken. Ze lijken dan ook over een 6e zintuig te beschikken, maar kunnen niet vertellen waarom ze iets weten. Iets verteld hen gewoon hoe het is. Je zult HSP'ers ook vaak

horen zeggen: "Ik voel gewoon dat het zo is". HSP'ers hebben een zeer goed ontwikkelde intuïtie.

Helaas is het zo dat hooggevoeligheid zich makkelijk tot een stoornis kan uiten in deze maatschappij waarin stress toch wel 1 van de meest voorkomende ziektebeelden is. We leven nu eenmaal in een maatschappij waarin alles snel moet en we gebombardeerd worden met prikkels. Je zult begrijpen dat HSP dan ook als een stoornis voor de persoon zelf als ervaren kan worden. Dit wordt immers door de omgeving keer op keer bevestigd. De hooggevoelige eigenschappen worden tegenwoordig eigenlijk amper meer gewaardeerd. Een HSP'er zal dan ook vaak niet met beide benen "geaard" staan, ze zijn veel in hun hoofd bezig en voelen zich niet altijd in het 'hier en nu' leven, maar meer zweven naast de werkelijkheid.

Extra- vert

Bij extraverte HSP'ers is de energie naar buiten gericht op mensen, activiteiten of dingen. Ze zijn liever samen dan alleen. Extraverte HSP'ers zijn energiek, enthousiast, actiegericht, spraakzaam en assertief.

Tools voor in de omgang

- 01 Respecteer hun onafhankelijkheid: belemmer ze niet, ze zijn graag op pad.
- 02 Complimenteer ze in gezelschap; ze genieten van aandacht
- 03 Accepteer hun enthousiasme en moedig het aan
- 04 Laat ze dingen onderzoeken en erover praten; geen lauwe reactie
- 05 Wees attent en verras ze
- 06 Heb er begrip voor dat ze het druk hebben; ze hebben het altijd druk
- 07 Laat ze het druk hebben en laat ze vrij om te bepalen waar hun grens ligt
- 08 Laat ze meteen in het diepe springen; ze willen niet wachten, ze willen NU
- 09 Geef ze opties; zet ze nooit vast
- 10 Geef ze fysiek en verbaal blijk van je affectie; anders weten ze niet dat je van ze houdt
- 11 Laat ze schitteren, ze staan graag in de belangstelling

Bij introverte HSP'ers is de energie meer naar binnen gericht, op eigen gedachten en gevoelens. Het zijn rustige types, weloverwogen. Ze zijn liever alleen dan in een groep. Introverte HSP'ers zijn niet persé mensenschuw. Ze kunnen zelfs zeer uitbundig en sociaal gedragen; het kost echter meer energie.

Intro- vert

- 01 Respecteer hun behoefte aan privacy
- 02 Breng ze niet publiekelijk in verlegenheid
- 03 Geef ze de ruimte om een nieuwe situatie te observeren
- 04 Geef ze de tijd om na te denken over een antwoord
- 05 Onderbreek ze niet; ze kunnen dichtklappen
- 06 Ze kunnen moeilijk schakelen, geef ze de tijd om wat af te maken
- 07 Spreek ze aan op dingen in een privésfeer en niet publiekelijk
- 08 Nieuwe vaardigheden leren ze beter in privésfeer, zonder pottenkijkers
- 09 Forceer ze niet om stapels vrienden te maken
- 10 Probeer er geen extraverte HSP'er van te maken

HSP en ADHD

ADHD is officieel opgenomen in DSM V als psychiatrische aandoening. HSP niet. HSP'ers worden ook wel de nieuwtijdskinderen genoemd. Het blijkt dat veel mensen die ADHD hebben ook hoogsensitief zijn. Je ziet dit veel in gezinnen/families. ADHD en HSP mensen trekken elkaar vaak aan. Een HSP'er heeft als het ware veel sterkere zintuigen dan de doorsnee mens. Mensen met ADHD kennen deze symptomen en hebben net als HSP'ers ook de eigenschap dat prikkels harder worden ervaren. Niet zozeer omdat zij sterkere zintuigen hebben, maar wel omdat zij de prikkels even hard binnenkrijgen en daardoor overprikkeld raken. Het grote verschil tussen ADHD en HSP is, dat iemand met enkel HSP, zich over het algemeen beter kan concentreren. Ook hebben zij minder last van continue drukte in hun hoofd en chaos. Dit speelt in meer of mindere mate pas op wanneer de HSP'er overprikkeld is geraakt. Pas dan komt de onrust en concentratieproblemen, iets wat iemand met ADHD wel altijd ervaart. Veelal van eerder genoemde

kenmerken komen dus voor bij zowel HSP als ADHD. Je zult begrijpen dat mensen met ADHD en HSP'ers zich sneller tot elkaar aangetrokken zullen voelen omdat er veel overeenkomsten zijn op de manier hoe zij in de wereld staan. Bedenk wel dat niet alle mensen met ADHD ook hooggevoelig zijn of dat HSP'ers allemaal ADHD hebben, dit is niet het geval! Ook komt heel vaak voor dat mensen de stempel ADHD hebben maar HSP blijken te zijn! Het grote verschil tussen ADHD en HSP is de concentratie en aandacht. Wat je vaak ziet is dat bijvoorbeeld kinderen continu wisselen van hun bezigheden. Ze gaan ergens mee aan de slag, zien halverwege iets anders en beginnen daaraan. Zo krijgen ze vaak geen dingen afgerond. Heb je juist het idee dat de concentratie en aandacht over het algemeen (dus niet bij overprikkeling) goed is, maar blijkt dat het kind zich snel terugtrekt, snel overprikkeld raakt of uit het veld geslagen en juist daardoor onrustig, druk wordt en concentratieproblemen krijgt dan duidt dat eerder op HSP.

Regulier basisonderwijs

Hoog sensitieve kinderen vallen op in het reguliere basisonderwijs. Dit komt voornamelijk omdat (vaak) de manier van les geven niet aansluit bij hun behoeften.

Voorbeelden

- Er wordt gewerkt in kleine groepjes in de klas. Daardoor zijn er ongeveer vijf groepjes leerlingen met verschillende dingen bezig. Hierdoor is het erg onrustig in de klas. Een hooggevoelig kind kan zich dan moeilijk alleen op zijn eigen groepje/taak concentreren. Hij/zij ziet en hoort en/of voelt letterlijk alle indrukken in de klas.
- Doordat er vroeger klassikaal les werd gegeven was er automatisch meer overzicht, rust en structuur.
- Veel lesstof wordt minder visueel gemaakt
- In de klassen is het tegenwoordig vrij normaal dat er gewerkt/geleerd moet worden als er onrust in de klas is. Een hoogsensitief kind leert het beste in een stille, rustige omgeving.
- Gevoelige kinderen pikken gevoelens op van de leerkracht en van andere kinderen in de klas. Daardoor kan een kind somber worden door een mede leerling. Ze komen daar uit zichzelf niet echt los van. Ze zullen het op hun manier wel aangeven bijvoorbeeld: 'ik wil liever niet met die en die samenwerken, of er naast zitten'. Ze kunnen nog niet goed beargumenteren waar hun wens vandaan komt, waardoor ze soms bestempeld worden als zeurderig.

HSP en Dyslectie

" DYSLECTIE
IS DAT NIET
ZOIETS ALS
GEEN LETTERS
LUSTEN IN JE
SOEP? "

LOESJE

Het komt nogal eens voor dat hoog sensitieve kinderen moeite hebben met letters en cijfers. Op het moment dat ze echt hiaten zien, dan wordt er vaak een vorm van dyslectie of dyscalculie aangetoond. Veel kinderen met dyslectie zijn beelddenkers. Je kunt beelddenkers herkennen door ze een vraag te stellen waar ze over na moeten denken. Bijvoorbeeld: "Wat voor kleren had je gisteren aan?". Als kinderen op zo'n moment naar boven gaan kijken, dan kun je er bijna zeker van zijn dat het beelddenkers zijn. Beelddenkers leren door de lesstof te visualiseren. Ze moeten letterlijk de woorden voor zich zien. Op zo'n moment dat ze dat kunnen dan vergeten ze het woord nooit meer. De huidige lesmethodes zijn grotendeels auditief (luisteren) ingesteld, waardoor beelddenkers de aansluiting missen. Probeer dan als hoogsensitief kind in een drukke klas (waar elk groepje iets anders doet), nog maar eens orde in je eigen hoofd te krijgen.

beeld
denkers



Uitgeput zijn
na sociaal
contact

Vriendjes en vriendinnetjes

Hoog sensitieve kinderen hebben vaak een of meer waardevolle vriendschappen. Dat is heel belangrijk voor hen. Hierdoor kunnen hoog sensitieve kinderen vaker 'buiten de boot' vallen, minder snel worden uitgenodigd voor kinderfeestjes etc. Dit komt omdat ze meer zijn gefocust op één kind en omdat er snel overprikkeling is. Wanneer ze nog niet met de overprikkeling om kunnen gaan is de kans groot op boosheid, intens

verdriet, zich buitengesloten voelen. Wanneer zulke gevoelens aanwezig zijn dan kunnen ze er tevens voor kiezen om op zichzelf te gaan spelen waardoor ze zich automatisch buiten de groep plaatsen maar wat wel nodig is. Probeer contact met andere kinderen te stimuleren, maar overdrijf niet. Ze hebben ook rust en tijd voor zichzelf nodig om zich vervolgens weer over te geven aan contact met anderen.

Boeken die hulp kunnen bieden bij HSP



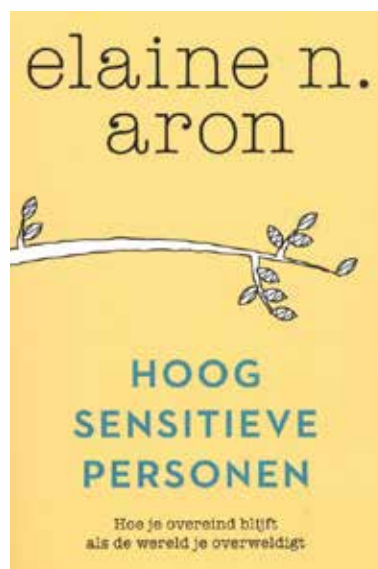
Advies voor kinderen

Hoog sensitiviteit de survivalgids

Ben je snel ontroerd? Heb je bergen fantasie? Is eerlijkheid voor jou van het allergrootste belang? Merk je vaak heel veel details op? Ben je gevoelig voor de stemming van anderen? Ben je geregeld overprikkeld? Hou je van stilte en rust? Voel je je soms anders dan anderen? Doen harde geluiden soms letterlijk pijn? Ben je gevoelig voor geuren? Misschien ben je wel hoogsensitief en wil je weten hoe je daarmee moet omgaan?

An Michiels

ISBN 9789059326125



Advies voor volwassenen

Hoogsensitieve personen

Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt

Een op de vijf mensen wordt geboren met een verhoogde gevoeligheid. Veel HSP's zijn uiterst consciëntieus en intuïtief. Maar de eigenschap heeft ook lastige kanten: HSP's hebben de neiging snel overweldigd te raken door gezelschap, het werk of een drukke omgeving, waardoor ze, als reactie, in hun schulp kruipen. HSP's hebben vaak last van onzekerheid en van sociale belemmeringen. Elaine Aron, psychotherapeut en zelf een HSP, combineerde wetenschappelijk onderzoek met haar ervaringen als therapeut en schreef een toegankelijk en bruikbaar boek voor HSP's én voor de mensen in hun omgeving. hoe je daarmee moet omgaan?

Elaine n. Aron

ISBN 9789400510173

"ALLEEN WANNEER JE IN DE DIEPSTE VALLEI BENT GEWEEST, PAS DAN KUN JE WETEN HOE GEWELDIG HET IS OM OP DE HOOGSTE BERG TE STAAN"

RICHARD NIXON

Zorgen voor
een ander

Hoe je in balans kan komen voorbeelden:

Persoonlijk

- ↳ Spreek je uit
- ↳ Afstand nemen
- ↳ Jezelf accepteren
- ↳ Opkomen voor jezelf
- ↳ Grenzen stellen en bewaken
- ↳ Even lekker huilen zonder publiek
- ↳ Een plek waar je je kunt terugtrekken
- ↳ Plan tijd voor jezelf in
- ↳ Luister naar je 6e zintuig/je intuïtie
- ↳ Neem de tijd voor dingen
- ↳ Werk aan je eigenwaarde
- ↳ Rust en regelmaat inbouwen
- ↳ Bespreek je gevoeligheid met je naasten
- ↳ Loop zoveel mogelijk op blote voeten (aarden)
- ↳ Luister goed naar de signalen van je lichaam
- ↳ Bewust worden waarom je je voelt zoals je je voelt (zijn het wel jouw emoties?)

Regelmaat

- ↳ Vast ritme slapen en ga op tijd naar bed (slaap- en ochtendroutine)
- ↳ Vast ritme in eten
- ↳ Vaste pauzes inbouwen (ook in gezelschap)
- ↳ Routine is het toverwoord

Voeding

- ↳ Eet op tijd en gezond
- ↳ Groene smoothies
- ↳ Zorg voor voldoende magnesium voor ontspanning
- ↳ Onbewerkt en natuurlijke voedingsmiddelen

Bezigheden

- ↳ Schrijven (dagboek/logboek) en/of tekenen
- ↳ Ontspanning/sport (waar laad jij van op?)
- ↳ Meditatie en visualisatie
- ↳ Ademhalingsoefeningen
- ↳ Boetsen of toneel
- ↳ Zelfverdediging (fysiek)
- ↳ Energetische healing
- ↳ Muziek luisteren
- ↳ De natuur in
- ↳ Douchen
- ↳ Vrijen
- ↳ Reiki
- ↳ Yoga

Werk

- ↳ Voor je start met de dag even 10 minuten voor jezelf
- ↳ Kies rustige momenten uit voor dingen die moeten gebeuren
- ↳ Kies een baan die bij jou past
- ↳ Plan je agenda niet te vol
- ↳ Maak een werklijst en stel prioriteiten
- ↳ Leer prioriteiten te stellen

Sociaal

- ↳ Laat elkaar vrij, pak je ruimte

Medicijnen

- ↳ Homeopathische capsules (LTO3)
<http://www.smartvital.eu/nl/lto3-2.html>

Vermijden en/of verminderen

Genotsmiddelen

- ↳ Geen/weinig alcoholische consumpties
- ↳ Niet/minder roken/blowen

Voeding

- ↳ Vermijd zoveel mogelijk: brood, suiker, koemelk, vlees
- ↳ Vermijd zoveel mogelijk de e-nummers. Voor de E621

Bezigheden

- ↳ Uur voor slapen gaan geen t.v. kijken, achter de laptop/l-pad, telefoon niet naast je.
- ↳ Prikkel verminderen

Mens-wens

Wij zijn de praktijk voor Mediation, Training, Advies en Coaching in Wilhelminadorp (Zeeland)

Heel ons leven lang lopen we tegen zaken aan waar we oplossingen voor moeten vinden. Vaak hele simpele, maar soms ook iets ingewikkelder. Zelf zodanig gecompliceerd dat je er even geen heil in ziet. Volgens ons bestaan er geen uitzichtloze situaties!

Voor wie?

Iedereen die een duwtje in de rug kan gebruiken en openstaat om zijn/haar situatie te veranderen/verbeteren is welkom!

Gespecialiseerd in:

Wij willen u verder helpen/ondersteunen zodat uw werk en leven de kwaliteit heeft die uw zelf graag zou wensen! Wij kunnen u helpen door middel van o.a onderstaande diensten:



Powertrainingen

voor volwassenen en kinderen

In de spiegel kijken middels diverse methodes, maar voornamelijk door het aanreiken van handvatten, oefeningen en spellen leren we bewuster te worden van onszelf!



Coaching

Wij helpen je bij het vaststellen van je doelen, met het maken van plannen, met het verwerken van gebeurtenissen, met het houden en waarderen van jezelf en met het ondernemen van acties.



Holistische Healing

Een 'Holistische Healing' is een healing op het fysieke, mentale, emotionele en spirituele niveau. Er worden Engelen healing technieken, Reiki, Kristal healing en chakra healing ingezet. Wat jou niet meer dienstbaar is kan worden losgemaakt en geheeld.



Reiki

Reiki is een intelligente energie welke precies weet wat voor jou op dit moment het belangrijkste is om op te lossen of aan te pakken. Je hoeft dus ook niet te weten wat er innerlijk aan de hand is. Als je lichamelijk en/of innerlijk gaat helen, kan er meer ruimte ontstaan voor je kwaliteiten en talenten die tot nu toe verborgen bleven.



Mediation

Mediation betekent een oplossing tot stand laten komen waarin alle partijen zich kunnen vinden. Het is een manier om onder een deskundige, onafhankelijke en onpartijdige mediator te komen tot een oplossing van een conflict.



Juridisch advies

Heb je hulp nodig om orde op zaken te stellen, weet je even niet meer waar en hoe je het zoeken moet? Wellicht heb je dan de oplossing gevonden in het juridische advies van Mens-wens.



Administratieve diensten

Belastingaangiftes voor particulieren en eenmanszaken. Heeft u moeite met het invullen van de belastingaangifte of is het iets wat niet bij je past en daarom graag uit handen geeft?

We hopen dat dit HSP E-book
je meer inzichten en handvatten
heeft verschaft.

Kunnen wij je ergens mee helpen?

Powertraining & Coaching

De Powertraining is een allround mindfulness training waarin alle krachtige elementen van jarenlange trainingen en praktijkervaringen gebundeld zijn! Deze training is uitermate geschikt voor mensen met HSP.

De 6 hoofthema's die behandeld worden zijn:

- ↳ RET (rationele emotieve therapie)
- ↳ Assertief leren communiceren
- ↳ Jezelf volledig leren kennen (o.a. middels Enneagram)
- ↳ Leren kijken naar andere perspectieven (ombuigen/omdenken)
- ↳ Aarden
- ↳ Affirmeren

Ben je hoogsensitief?

☐ Ja ☐ Nee

Vanuit onze praktijk nemen we ook HSP-testen af echter dit is niet wetenschappelijk! Een huisarts/psycholoog zal de daadwerkelijke diagnose moeten stellen.

Bronnen

Naast ervaringen uit de praktijk als in de hulpverlening Mens-wens als ervaringsdeskundige hebben wij geput uit onderstaand bronnen:

Internet

- 🔗 <https://hsperson.com> (psychotherapeut Elaine Aron)
- 🔗 www.addkenmerken.net/hoog-sensitief-persoon-hsp
- 🔗 www.ikleeranders.nl (aangepaste lespakketten)
- 🔗 Internet (divers)

Drukwerk

- 📖 Serie Kabouter Langmuts
- 📖 Serie Egelientje
- 📖 Gids hooggevoelige kids 80 tips
- 📖 Smoeltjesschriften
- 📖 DSM V



Hoogsensitiviteit als kracht

Auteur
Carolina Bont

ISBN
9789021529905



Hoogsensitiviteit survivalgids

Auteur
An Michiels

ISBN
9789059326125



Hoogsensitieve personen
Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt

Auteur
Elaine n. Aron

ISBN
9789400510173

Interesse in een van onze trainingen? Neem contact met ons op!



Patricia

Trainer/coach

📞 06-23970259

🌐 Patricia van de Velde

✉ patricia@mens-wens.nl



Jeffrey

Mediator/juridisch adviseur

📞 06- 46222475

🌐 Jeffrey van de Velde

✉ jeffrey@mens-wens.nl

*Gij verdient het ook om lekker
in je vel te zitten!*

Contact

✉ mail@mens-wens.nl

📞 06- 46222475

Social

📘 Mens-wens

📷 Mens-wens

📺 Mens-wens

Website

🌐 www.mens-wens.nl