

## Signaleringskaart voor intakers, begeleiders en docenten.

### Eén op de vijf jongeren is hoogsensitief.

Bij hoogsensitieve jongeren functioneren de hersenen op een andere manier. Ze worden sneller geactiveerd en verwerken informatie op een meer diepgaande manier. Daardoor zijn deze jongeren zeer opmerkzaam (ze zien, horen en voelen sneller subtiele veranderingen). Ze beleven indrukken van binnenin (gevoelens, emoties) en van buitenaf (licht, geluid, stemmingen van anderen) zeer intens.

### Hoe herken je hoogsensitieve jongeren?

- Ze stellen diepzinnige, beschouwende vragen
- Ze zijn invoelend, meedenkend en zeer intuïtief
- Het zijn sterke voorvechters van rechtvaardigheid (als een ander gepest wordt, doet ze dat letterlijk zeer)
- Ze zijn perfectionistisch, maar ook snel afgeleid
- Ze hebben moeite met een snel tempo en met chaotisch werken
- Ze leren meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf
- Ze kunnen sensitief reageren op de kleinste prikkels (te warm lokaal, sterke parfumlucht, strenge correctie van docent, te veel geluid.)

### Als de indrukken en prikkels te veel worden, ontstaat er overprikkeling en stress.

#### Mogelijke problemen die dan kunnen ontstaan zijn:

- Concentratieproblemen
- zich afzonderen en/of contact vermijden of druk, opgewonden, chaotisch gedrag vertonen
- Heftige emotionele reacties
- Intelligentie niet tonen in toetsen
- Leerproblemen ontwikkelen
- Het zelfvertrouwen kan dalen, faalangst kan ontstaan
- Fysieke en mentale klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, neerslachtigheid, oververmoeidheid

#### Kwaliteiten van deze jongeren:

- Gevoelig, intuïtief en zachtaardig
- Sociaal betrokken, hulpvaardig en attent
- Opmerkingsbegaafd
- Behoeften en stemmingen van anderen aanvoelen
- Creatieve beelddenkers
- Behoeftig aan diepgang

## Kenmerken van hoogsensitiviteit per aandachtsgebied:

### Kenmerken op lichamenlijk gebied:

- Veel zien, kleine veranderingen waarnemen
- Graag 'langs de kant staan' om te observeren
- Geluiden snel luid noemen en licht snel fel vinden
- Subtiele geur- en smaakverschillen onderscheiden
- Last van labels in kleding en van naden en stiksels

### Kenmerken op emotioneel gebied:

- Aanvoelen van stemmingen en emoties
- Behoeftig aan een rustige omgeving, niet te veel mensen
- De kwetsbaarheid van anderen zien en begrijpen
- Tijd nodig om aan een nieuwe situatie te wennen
- Veel moeite hebben met ruzies en conflicten



### Kenmerken op mentaal gebied:

- Een goed (lange termijn) geheugen hebben
- Snel van de ene gedachte naar de andere associëren
- Liever belevend lezen dan begrijpend lezen
- Een goed gevoel voor vreemde talen hebben, maar die graag in de praktijk leren (niet uit een boekje)
- Kennis op school niet letterlijk kunnen reproduceren, maar liever creatief toepassen
- Een hekel hebben aan oefenen en herhalen

### Kenmerken op spiritueel gebied:

- Zeer hechten aan de waarheid
- Eigen wijsheid, heel gericht de eigen weg volgen
- Diep nadenken over levensvragen
- Sterke binding met de natuur (planten, dieren)
- Wat tegenover elkaar staat tot harmonie willen brengen
- Gericht zijn op liefde en vrede

Bij jongeren zijn vaak kenmerken te herkennen uit alle 4 aandachtsgebieden. Juist het aantal kenmerken en de onderlinge samenhang is bepalend in hoeverre een jongere hoogsensitief is.

## Vragenlijst Ben ik hoogsensitief?

Is er het vermoeden dat één van de leerlingen/studenten hoogsensitief is? Laat ze dan deze vragenlijst invullen.

- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- Tijdens drukke dagen heb ik behoefte om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
- Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
- Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
- Ik ben gewetensvol.
- Ik schrik gemakkelijk.
- Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
- Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
- Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
- Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
- Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
- Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
- Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
- Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
- Als ik erge honger heb, heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Heb je meer dan 14 vakjes aangekruist, dan ben je zeer waarschijnlijk hoogsensitief. Je bent gevoeliger voor nuanceverschillen (je merkt meer op) dan andere mensen.