Omgaan met hoogsensitiviteit. Tips voor de omgeving!

Creëer een **liefdevolle sfeer**.
Ze houden van een rustige, positieve, bemoedigende, duidelijke, open, eerlijke en harmonieuze sfeer.

Geef ze nadenktijd.
Alle informatie wordt uitgebreider en intensiever verwerkt in de hersenen. Ze hebben meer verwerkingstijd nodig, voordat ze tot actie overgaan.

Hoogsensitieve personen hebben behoefte aan **een rustige studie- of werkplek**, zodat ze zich beter kunnen concentreren en niet afgeleid of overprikkeld raken.

Raken ze toch overprikkeld, dan kunnen ze hyperactief worden of drift- en huilbuien krijgen. Zorg dan voor een **stille plek** waar ze zich even kunnen **terugtrekken** om weer tot rust te komen.

Bied **hulp** bij een goede **planning en structuur**.
Verdeel uitgebreide taken en opdrachten in stapjes.

Laat ze in hun **eigen tempo** werken en beperk een te hoge druk en stress.
Voor hoogsensitieve personen gaat kwaliteit boven kwantiteit.

Geef ze **veiligheid**, **opbouwende kritiek** en help ze te **reflecteren op hun gevoelens**.

Ruzie, boosheid of een pittige discussie raakt ze heel diep in hun hart. Blijf met **rustige stem** praten of las een **pauze** in om de overprikkeling te onderbreken.

Ze **communiceren met hun hart** Ze **voelen** wat andere mensen bedoelen, dus wees **open**, **eerlijk** en **oprecht in je communicatie**.

Ze hebben **liefdevolle grenzen** nodig, geen autoriteit of strenge discipline. Ze voelen feilloos het verschil tussen datgene wat hen opgelegd wordt uit macht en datgene wat hen duidelijk wordt gemaakt vanuit liefde.

Geef ze de **ruimte** om zich te kunnen **ontwikkelen**.
Ze hebben echte aandacht en tijd nodig.

Laat ze in hun **waarde**.
Ze voelen zich vaak ‘anders’ omdat ze geen (h)erkenning vinden van wie ze zijn in de buitenwereld. Ze hebben dan de neiging zichzelf te willen veranderen en hun eigenschap te onderdrukken of negeren.