MINIMAGAZINE

Hooggevoelig tijdens de feestdagen

Een uitgave van Hooggevoelig heel gewoon

HoogGevoelig HEEL GEWOON

MINIMAGAZINE

Hooggevoelig tijdens de feestdagen

Dit minimagazine gaat over hooggevoelig zijn tijdens de feestdagen. Natuurlijk ben je gewoon het hele jaar door hooggevoelig, maar tijdens alle feestjes en familiebijeenkomsten in december kan dat best lastig zijn. Hoe bewaak je je eigen grenzen en zorg je voor genoeg energie? Hoe ga je het gesprek aan met familieleden? Maar ook, waar kun je als hooggevoelig mens extra van genieten? Na het lezen van dit minimagazine ken jij de antwoorden!

Wat zijn minimagazines?

Dit minimagazine behoort tot een serie van compacte uitgaven over hooggevoeligheid en aanverwante onderwerpen. De minimagazines zijn bedoeld als ‘inkijkje’ in specifieke thema’s. Op een laagdrempelige manier geven we je in enkele pagina’s de belangrijkste informatie. Je kunt de minimagazines gebruiken voor je eigen vragen en ontwikkeling, maar deel ze ook vooral met vrienden, collega’s, (je) kinderen of professionals. Je downloadt alle digitale minimagazines gratis op www.hooggevoeligheelgewoon.nl/minimagazines. Als je meer wilt weten, kun je vanzelfsprekend ook bij Hooggevoelig heel gewoon of één van onze netwerkleden terecht voor meer verdieping.

Noot van de redactie

Dit minimagazine is een uitgave van Hooggevoelig heel gewoon. Wij behouden ons het recht voor om wijzigingen aan te brengen. Oneigenlijk of ongeautoriseerd gebruik van de inhoud van dit minimagazine is niet toegestaan.

Dit minimagazine is tot stand gekomen in samenwerking met één of meerdere van onze netwerkleden; hooggevoeligheidsdeskundigen gevestigd in heel Nederland. De volgende professionals hebben een bijdrage geleverd aan de inhoud van dit minimagazine:
- Jorieke Kroeze | http://www.joriekekroeze.nl/

Hooggevoelig heel gewoon 2018 | www.hooggevoeligheelgewoon.nl | info@hooggevoeligheelgewoon.nl

Extra genieten

Als je hooggevoelig bent, is je zenuwstelsel nét wat anders bedraad dan bij niet-hooggevoelige mensen. Je neemt meer waar en verwerkt prikkels dieper, intenser. Daarbij denk je misschien al snel aan dingen waar je als hooggevoelig mens last van kunt hebben. Maar vergeet ook niet dat je ook positieve prikkels dieper verwerkt! Je zou dus kunnen zeggen dat hooggevoelige mensen het talent hebben dat ze extra goed kunnen genieten.

ETEN

December is misschien wel dé maand voor alle bourgondiërs onder ons. Lekker eten staat hoog op de agenda. Wist je dat veel hooggevoelige mensen heel goed verschillende smaken, kruiden, texturen en structuren kunnen proeven? Om nog maar te zwijgen over de rol van geur. Stel je eens voor dat je het kerstmenu al kunt ruiken, loopt het water je al in de mond? Probeer deze maand eens heel bewust te eten. Geniet van de kleuren op je bord, proef elk hapje, drink er iets lekkers bij. Eet met smaak en verbaas je over jouw uitstekende zintuigen.

CREATIVITEIT

Hoewel deze misschien niet voor de hand ligt, zijn er genoeg hooggevoelige mensen die kunnen genieten van samenzijn met geliefden. Van een knusse sinterklaasavond met het eigen gezin tot een groot diner met familie of vrienden. Deze periode nodigt extra uit om eens lekker bij elkaar te kruipen en samen leuke dingen te doen. Een diep gesprek met een goed glas wijn, cadeautjes geven die met zorg zijn uitgezocht, samen een spelletje doen terwijl het buiten koud is. Word jij daar warm van? Probeer dan eens extra te genieten van deze momenten met anderen.

SAMENZIJN

De meeste hooggevoelige mensen zijn een kei in creatief denken. Ze leggen verrassende verbanden en zijn innovatief. Daarbij kun je, als je hooggevoelig bent, heel goed genieten van schoonheid en slimme details. Denk eens aan een stapel perfect ingepakte cadeautjes. Cadeaupapier in een passende print, een glanzende strik en handgeschreven naamkaartje. Of denk aan een kleurrijk gedekte tafel. Met een speciaal vormgegeven menukaart, gevouwen servetten, kaarsjes en subtiele decoraties. Of toch een warm, knus huis met de mooiste versieringen? Word je er al blij van? Laat jouw creativiteit deze maand de vrije loop, je zult zien dat er moeiteloos van alles uit je handen komt.

WANDELEN

Ben je hooggevoelig, dan kun je meestal onwijs genieten van de natuur. Een plek van bezinning, maar ook van verwondering over al het moois op onze aarde. Ga deze maand naar buiten! Stippel een route uit door een bos of over de heide. Gaan er kids mee? Zoek samen naar blaadjes en kastanjes om thuis mee te knutselen. Niet zo'n 'buitenmens'? Dan kan een avondwandeling in jouw buurt ook magisch zijn als er overal lampjes branden.

Sociale overload

Zojuist heb je kunnen lezen over genieten van samenzijn. Maar dat heeft ook een tegenhanger. De feestdagen brengen namelijk voor veel hooggevoeligen een 'overload' aan sociale contacten met zich mee. En dat betekent véél voelen. De sfeer in de ruimte, emoties van anderen en misschien ook wel allerlei sociale verwachtingen. Dat maakt dat je je snel 'vol' voelt en overprikkeld kunt raken.

GRENZEN

Hoewel dat niet altijd zo eenvoudig is, doe je er als hooggevoelige goed aan om je sociale activiteiten te doseren. Dus niet drie dagen achter elkaar de hele middag en avond met anderen. Dat vraagt creativiteit en lef. Onderzoek of je misschien een kerstontbijt kunt introduceren, mensen kunt verleiden tot een wandeling of zeggenschap hebt over de plek van de bijeenkomst. Net als jij hebben ook anderen bepaalde verwachtingen van het Sinterklaas- of Kerstfeest. Wees mild in je oordeel, iedereen heeft andere voorkeuren. Dat gezegd hebbende mag je stevig zijn in je grenzen. Uiteindelijk is ieders doel om het samen gezellig te hebben, en de kwaliteit van het samenzijn kan een stuk minder worden als je overprikkeld raakt.

FOCUS

In een drukke setting kun je gemakkelijk overvoerd raken door geluiden, geuren, kleuren en beweging. Het kan helpen om een duidelijke focus te kiezen en je af te sluiten voor al het andere. Ben je in gesprek met je tante? Focus daar dan op en wees aanwezig. Doe je een spelletje met je kinderen? Laat je niet afleiden door gemopper uit de keuken. Ben jij de kok? Dan verdient de maaltijd jouw volledige aandacht. Probeer het eens!

TIME OUT

Ben je in gezelschap en merk je dat je overprikkelt raakt? Denk dan aan deze tips:

- Trek je even terug op het toilet (geen uitleg nodig), ga even naar buiten (groenafval weggooien?), doe even iets alleen (vraag de gastvrouw om een klusje).
- Check of je je lijf nog voelt, raak alle delen in gedachten even liefdevol aan.
- Haal een paar keer diep adem en adem langzaam weer uit. Waar ben je nu aanwezig? Kom weer terug bij jezelf.
- Zorg voor een goede gronding, voel de wortels uit je voeten en je stuitje, en sta stevig op de aarde.
- Om energie van anderen buiten te houden kun je bijvoorbeeld in gedachten een vuurcirkel om jezelf heen trekken, jezelf in een ei of bubbel visualiseren of een spiegel tussen jou en de ander 'neerzetten'.
- Om je eigen veld 'op te schonen' kun je een douche visualiseren. Van water met de perfecte temperatuur, of juist van licht. Spoel jezelf in gedachten helemaal schoon.

Rust en energie

Je zou denken dat de (periode voor de) kerstvakantie een bron van rust is, maar voor veel hooggevoeligen is niets minder waar. Daarom is het belangrijk om te blijven zorgen voor genoeg rust en energie. Onze ultieme tip? Maak het jezelf makkelijk!

BOODSCHAPPEN

De supermarkt nét voor Sinterklaas of Kerst? Een regelrechte hel voor de meeste hooggevoeligen. Of je nu de spullen van je wekelijkse lijstje moet hebben of kookt voor de hele familie, je zult boodschappen in huis moeten halen. Wellicht een open deur, maar veel supermarkten hebben een prima bezorgservice. Slim is wel om je bezorging (ver) van tevoren in te plannen, zodat je zeker weet dat je nog mee kunt op de route. Ga je zelf inkopen doen? Kom ‘s ochtends vroeg, rond lunchtijd of na het avondeten. Bereid je voor met een concreet boodschappenlijstje. Zet desnoods een koptelefoon met een lekker muziekje op!

PRIORITEITEN

Bepaal wat je belangrijk vindt en wat niet. Je kunt niet alles tegelijk en niet alle to-do’s kunnen bovenaan je lijstje om aandacht schreeuwen. Keuzes maken dus! Denk daarbij nog eens terug aan onze eerste tip; goed is goed genoeg. Stel jezelf een doel deze maand en leg je to-do’s langs deze ‘lat’.

Dat kan van alles zijn, bijvoorbeeld: dankbaar zijn, veel tijd doorbrengen met het gezin, reflecteren en vooruit kijken, genieten van je kersverse partner, etc. Dat kan bijvoorbeeld betekenen dat je lekker op de bank kruipt terwijl de afwas nog niet gedaan is,of dat je een simpel menu bedenkt zodat je ook nog kunt kletsen met je gasten. Het is aan jou.

NIET VERGETEN

- Zorg voor een goede nachtrust
- Blijf bewegen, ga naar buiten
- Drink genoeg water
- Ontbijt (waar mogelijk) gezond en stevig
- Neem de tijd om te aarden en je lijf te voelen
- Plan (kleine) momenten voor jezelf in

Feestdagen met hooggevoelige kids

In december ben je als kind meer zichtbaar doordat je cadeautjes krijgt van Sint of misschien met kerst. Bovendien is er allerlei lekkers dat je wordt toegeschoven of waar je zelf om vraagt. De start van de winter kan soms behoorlijk nat zijn, dus zitten we meer binnen met elkaar. Al deze dingen die anders verlopen dan normaal, kosten erg veel energie. Kinderen hebben vaak nog niet alle woorden tot hun beschikking om hun gevoelens te uiten. In plaats daarvan zie je hun gedrag veranderen. Ze worden druk, trekken zich terug of gaan op allerlei momenten dwarsliggen.

GOED VOORBEREIDEN

Je kunt je kinderen voorbereiden op de festiviteiten door ze een eigen taak te geven. Misschien kunnen ze een mooie hanger voor in de kerstboom maken, de lepels extra mooi oppoetsen of een leuke versiering voor op tafel knutselen. Vertel van tevoren wat er gaat gebeuren, wie er komen en wat de volgorde van activiteiten ongeveer zal zijn. Zo kan je kind zich erop voorbereiden en zich al een voorstelling maken van hoe het zal zijn.

RUST INBOUWEN

Al die sociale contacten zijn gezellig, maar geen ook veel prikkels. Je ruikt het lekkere eten dat wordt gekookt, je hoort de liedjes die de radio speelt en je ziet de lampjes en kaarsjes fel branden. Een kind voelt zelf goed aan wanneer het even behoefte heeft aan rust. Laat je kind daarom ook lekker even alleen buitenspelen of zich terug trekken in een zelfgebouwde hut of met een meegebracht leesboek. Je zult zien dat wanneer je kind voldoende opgeladen is, het vanzelf weer aansluit. Plan niet alle activiteiten achter elkaar, maar zorg voor pauzes om thuis lekker even te rommelen.

STRUCTUUR EN DUIDELIJKHEID

Het kan verwarrend zijn wanneer er normaal gesproken bijvoorbeeld een limiet zit aan schermtijd en dit tijdens de feestdagen ineens ongelimiteerd tot de beschikking is. Houd daarom vast aan regels en afspraken die voor jullie gezin belangrijk zijn. Dit geeft je kind een veilig gevoel en biedt tegenwicht voor alle extra prikkels in deze maand.

HET GOEDE VOORBEELD

Geef deze maand het goede voorbeeld! Vertel je kind bijvoorbeeld dat je een beetje zenuwachtig bent of het toetje wel slaagt of dat je ongeduldig bent als de visite op zich laat wachten. Wanneer het je even te veel wordt en je een moment voor jezelf nodig hebt, neem deze dan en benoem naar je kinderen dat je even tijd voor jezelf nodig hebt en later weer aansluit. Zo leer je je kinderen dat het normaal is om goed voor jezelf te zorgen en anderen je beter begrijpen wanneer je benoemt hoe je je voelt. Een groter cadeau kun je je kinderen in december niet geven.

Mede mogelijk gemaakt door Jorieke Kroeze: www.joriekekroeze.nl