

Yolanda Onderwater

# *Ik ben hooggevoelig*



*Illustraties:  
Réal Boerlage*

# ***Ik ben hooggevoelig***

*Illustraties:  
Rénal Boerlage*



*Uitgeverij  
Ten Have*

# Inhoud

Voorwoord 9

Voor wie is dit boekje geschreven? 11

## **DEEL 1. Gevoelig zijn 15**

Ben ik anders dan de anderen? 16

 Labels 17

 Deodorant 19

Ik ben hooggevoelig geboren 20

 Msn 20

 De lieve vrede 21

Pfffff... Emoties 22

 Eng 23

Nieuwe omgeving 24

 Aanraken 24

Gedachten 25

Inzicht 26

Orde 27

Chaos 28

Veranderingen 30

 Wennen 30

Dood 32

 Goofy 32

Er zijn ook hooggevoelige dieren 34

## **DEEL 2. Emoties van anderen voelen 37**

Lichaamstaal en aura 38

 Verdriet 38

 Tip  39

Sfeer 39

Verbinden 40

Je energie afschermen 42

In de klas 43

Speen en doekje 44

 Geheim 45

Openstaan 46

Rechtvaardigheidsgevoel 47

Geweten 48

Oefeningen waarbij je stil zit en naarbinnen kijkt 49

- Voel maar 50
- Ei van licht 51
- Wortels maken 52
- Energie voelen 53
- Lemniscaat 54
- De boom 55
- Aardingskoord 56
- De tornado 57

Oefeningen waarbij je moet bewegen 58

- Stampen 58
- Op en neer springen 58
- Schoppen 58
- Sporten 59
- Dansen 59
- Buiten spelen 59
- Fietsen 59
- In de bus of tram 59

- Goed om te weten 59
- Ssssssstttt... 60
  - Rusten 60
  - Slapen 60
- Gisteren heb ik niets gedaan 61
- Als er niets meer helpt 62

### **DEEL 3. Bijzondere ervaringen 63**

- Inleiding 64
- Veel en vol in de manege 65
- Ik durf heus wel! 66
- Voorlezen 67
- Op kamp 68
- Blij 69
- Kleurenveld 70
- Gedachten lezen? 71
- Wezen van Licht 73
- Nog een leven? 74
- Onzichtbaar vriendje 75
- Ziek 76
  -  Voorgevoel 76
  -  Tip  77

 **DEEL 1** 

# ***Gevoelig zijn***

## ***Ben ik anders dan de anderen?***

Ik wil graag vertellen wat er anders is aan mij in vergelijking met anderen. Maar het grappige is dat ik al mijn hele leven mijn best doe om juist *hetzelfde* te zijn als hen. Het heeft dan ook een hele poos geduurd voordat ik er zelf bewust van werd dat ik meer voelde dan andere kinderen. Of eigenlijk was het andersom: ik ging langzaam begrijpen dat anderen niet zo intens leefden als ik.

Mensen zoals ik, die zo gevoelig zijn, hebben een speciale ‘gevoels-antenne’ waarmee ze hun omgeving aftasten. Het is natuurlijk geen echte antenne. Je kunt hem niet zien met je ogen en er komen ook geen sprietjes uit mijn hoofd. Aftasten doe ik ook niet letterlijk. Ik raak niets aan met mijn handen. Maar wat is die ‘gevoelsantenne’ dan wel?

Als ik ergens binnenstap gebruik ik mijn gewone vijf zintuigen. Ik zie de ruimte, ik hoor de klok, ik ruik de geur, ik voel de vloerbedekking, ik bemerk de andere mensen.

En dat allemaal in één seconde. En allemaal tegelijk. Een grote berg informatie die ik nog moet ontrafelen door naar alle dingen apart te kijken.

Maar er is nog meer, ik neem ook nog extra informatie waar, die ik met mijn gewone zintuigen niet opgemerkt kan hebben. Ik voel ook met mijn energie. Daarmee voel ik de sfeer van een ruimte. Een ruimte die gebruikt is om feest te vieren voelt bijvoorbeeld anders dan een klaslokaal of een kerk. Ik hoef niet alles helemaal uit te pluizen om precies te weten wat ik allemaal opgemerkt heb. Dat zou ook veel te veel tijd kosten. Het voelt oké of het voelt niet oké...

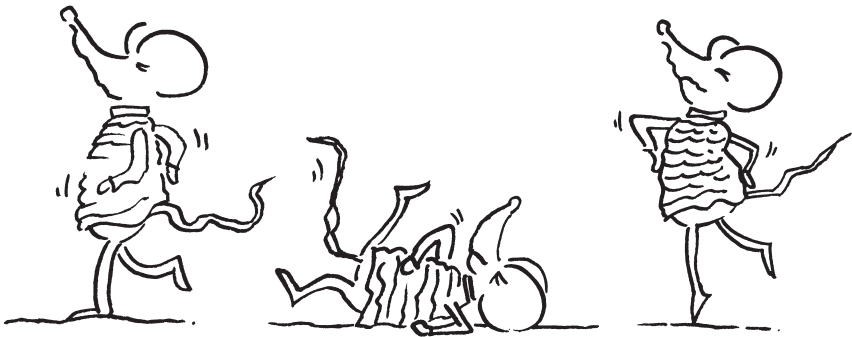
 **Labels:**

**Ik heb altijd last van de labels in  
mijn kleding.**

**Het kriebelt, net als wollen truien.**

**En in sommige sokken zit bij de  
teen iets dubbel.**

**Als ik dat niet wegknip dan voel ik  
het de hele dag!**





Vroeger vonden andere mensen mij vaak hierdoor overgevoelig of een zeur of raar. Of nog erger: een watje... Dat wilde ik natuurlijk niet en dus was de oplossing eenvoudig: ik paste mij aan.

Als eerste leerde ik dat ik over een aantal dingen beter niet kon praten. Zodra mijn opmerkingen of vragen belachelijk gemaakt werden, kwam ik er nooit meer op terug. Ik vertelde alleen nog de dingen die andere mensen wilden (of konden) horen.

Ook de tweede oplossing bedacht ik zelf. Ik moest harder worden. Dat betekende onder andere dat ik mij niet meer zoveel moest aantrekken van wat andere mensen van mij vonden. Dat ik niet meer moest voelen dat anderen gekwetst werden, maar er zelf aan mee moest gaan doen. Dat ik niet meer zorgzaam voor anderen moest zijn, maar het ze zelf moest laten uitzoeken. En dat ik niet meer spontaan mijn hulp moest aanbieden omdat dat niet erg stoer was.

Verder deed ik alsof ik alles meteen begreep, terwijl ik over veel dingen graag nog wat langer wilde nadenken. En ik ging meedoen met roken en drinken, want dat was nou juist wél stoer.

Diep vanbinnen wist ik wel dat het allemaal niet bij mij paste. Maar pas later begreep ik dat al die dingen die ik wegduwde juist mijn kwaliteiten zijn! Het was belangrijk dat ik leerde waarom ik anders was en hoe ik daarmee om moest gaan. Hooggevoeligheid kun je namelijk niet wegdrukken en hoef je ook niet weg te drukken.



### **Deodorant:**

**Mijn vriendin heeft een deodorant en als ik die ruik krijg ik zo'n fijn gevoel! Het is vast dezelfde geur als die van de juffrouw van de crèche, denk ik. Want ik zie dan allemaal baby's voor me en kinderen van ongeveer één jaar oud. Als ik die geur ruik word ik er helemaal rustig van.**