

Hooggevoeligheid en nieuwe manieren van elkaar spreken

April 2020

Elkaar online spreken

Door de Corona vinden vergaderingen / overleggen met collega's nu op een ander manier plaats. Via onder andere 'Microsoft Teams'.

Gesprekken met ouders vinden telefonisch, via beeldbellen (app, facebook) en bijvoorbeeld via Skype plaats. Dat gaat goed na even wennen aan de manier van.

Gisteren sprak ik een collega hierover. Zij gaf aan dat ze consulten via skype nog steeds wel lastig vindt, omdat ze bij zichzelf merkt dat ze minder makkelijk structuur in het gesprek kan brengen. Ik herkende dat niet. Juist eigenlijk het tegenovergestelde.

Dat zette mij aan het denken. Wat maakt dat ik gesprekken en overleggen via Skype, Microsoft Teams etc eigenlijk makkelijker / rustiger voor mijzelf vindt verlopen.

Hooggevoeligheid en omgeving scannen Voor mij ligt het antwoord in mijn hooggevoeligheid. Ik scan als hoog gevoelige de omgeving af waarin ik mij bevind. Ik neem vooral sfeer en emoties waar. Oogcontact die plaats vindt tussen collega's of ouders 'doen' iets met mij van binnen. Ze hebben invloed op mij. Ook de manier waarop mensen er bij zitten tijdens een vergadering. Of de manier waarop een vraag gesteld wordt en hoe er oogcontact is tussen elkaar. Ik neem dat bewust en onbewust waar en het heeft effect op mij. Dat kan een voordeel zijn bij gesprekken, maar ook een nadeel.

Door de nieuwe manier van werken, neem ik bij groepsgesprekken via Microsoft Teams, minder waar. We zien elkaar niet allemaal tegelijkertijd (maximaal 4 personen zie je in beeld). We moeten elkaar laten uitspreken, anders horen we elkaar niet. Hierdoor ben ik veel meer gericht op de inhoud van dat wat besproken wordt en veel minder op dat wat ik zie en voel aan sfeer en emoties. Dat brengt mij meer rust van binnen en betere, andere concentratie. Ik neem nog wel sfeer en emoties waar, maar minder en niet meer van meerdere mensen tegelijkertijd.

Het scannen van een omgeving is er altijd, echter als ik mij 'veilig' voel in een (groeps) gesprek dan kan ik stoppen met scannen en tot rust komen. Als ik niet lekker in mijn vel zit, dan scan ik ook meer.

Hooggevoeligheid en behoefte in deze tijd

Wat ik nu ook sterk merk is dat ik grote behoefte heb aan zachte stoffen van kleding om mij heen. Ik omhul mij graag met zachtheid en warmte, nu nog meer. Blijkbaar ligt daar mijn behoefte in deze tijd.

Ik werkte al wel regelmatig vanuit huis, en nu zo veel mogelijk. Dat betekent dat mijn man en ik 24 uur / dag samen in huis zijn. Prima, fijn en soms veel te veel! Sinds weken is hij 1 dag weg geweest naar vrienden. O zo fijn even 1 dag niemand om mij heen. Daar laad ik echt van op. Allemaal passend bij mijn hooggevoeligheid.

Ben je benieuwd naar wat hooggevoeligheid inhoudt? Kijk dan eens op:

<https://www.hooggevoeligheelgewoon.nl/kennisbank/wat-is-hooggevoeligheid/>

<https://www.loes.nl/tips/basisschoolkind/ontwikkeling/is-jouw-kind-hooggevoelig.html>

Arianne Bronsvort

Coördinator en pedagogisch medewerker Loes Twenterand / ZorgSaam Twenterand

Medewerker Zorginformatie • Punt ZorgSaam Twenterand