**Vragen over Hooggevoeligheid (HSP)**

Er worden mij regelmatig vragen gesteld over hooggevoeligheid en de relatie met sensomotorische integratie. Hierbij enkele van die vragen en mijn (persoonlijke)antwoorden daarop:

**Bestaat er een verband tussen hoogevoeligheid en problemen met sensomotorische integratie?**

Ik denk zeker dat er een verband bestaat tussen hooggevoeligheid en problemen met sensorische informatie verwerking of sensomotorische integratie. Gedeeltelijk is het een andere naam voor hetzelfde proces.

**Wat is het verschil tussen hoogevoeligheid en problemen met sensomotorische integratie?**

Bij **problemen met de sensomotorische integratie** of sensorische informatieverwerking gaat het er simpel gezegd om, dat zintuigprikkels die informatie verschaffen, die we nodig hebben bij je dagelijks functioneren en het leren van nieuwe dingen, dat we die prikkels langs ons heen laten gaan of dat we die prikkels vervelend vinden of er last van hebben. Als we last van bepaalde zintuigprikkels hebben, dan storen ze ons en willen we eigenlijk van die prikkels af. We gaan geen verbinding met die prikkels aan. In beide gevallen - zowel het last hebben van de prikkels als ze langs ons heen laten gaan - hebben we geen toegang tot de informatie van die zintuigprikkel, waardoor problemen met het dagelijks functioneren en met het aanleren van nieuwe dingen kunnen ontstaan.

Bij **hooggevoeligheid** ligt de nadruk op het opmerkzaam zijn en soms last hebben van prikkels die anderen niet opmerken, prikkels die anderen langs zich heen laten gaan. Mochten we geen last hebben van die prikkels maar in staat zijn om extra informatie uit zintuigprikkels te halen, dan kunnen we dat zien als een talent. Bijvoorbeeld situaties en stemmingen van andere personen goed aanvoelen. Ongeveer zoals een beroepsmucicus, die naar een collega luistert, daar veel meer informatie uit haalt dan de meeste anderen.

Hooggevoeligheid als talent is meestal geen probleem en zouden we ook niet als een sensomotorisch integratie probleem moeten beschouwen. Hooggevoeligheid en last hebben van prikkels, waar anderen geen last van hebben, kan wel een probleem zijn, en heeft dan een grote overeenkomst met sensomotorische integratie problemen. Meestal is het niet zo zwartwit en hebben veel hooggevoelige personen gauw last van bepaalde prikkels, maar voelen situatie's en dergelijke ook heel goed aan.

**Zijn er algemene adviezen voor mensen met hooggevoeligheid?**

Door de grotere gevoeligheid voor zintuigprikkels in het algemeen zijn hooggevoelige kinderen en volwassenen vaak meer omgevingsgericht en staan letterlijk en figuurlijk iets minder stevig in hun schoenen. Mogelijk stimuleert de moderne maatschappij met een overvloed aan visuele en auditieve informatie, en wat minder bewegen deze ontwikkeling.  
We moeten er dan vooral voor zorgen dat we niet overspoeld worden door zintuigprikkels vanuit de omgeving. Het is belangrijk dat de zintuigprikkels vanuit de omgeving en vanuit ons eigen lichaam in balans zijn. Dat kan door regelmatig spelletjes en activiteiten te doen waarbij we de zintuigenprikkels vanuit ons eigen lichaam versterken zoals bewegings- en voelspelletjes. Maar ook mindfulness of yoga kunnen behulpzaam zijn. Zie ook [activiteiten voor hooggevoelige kinderen](http://t.ymlp304.com/ubeyataemsqyaxausmacauubs/click.php).