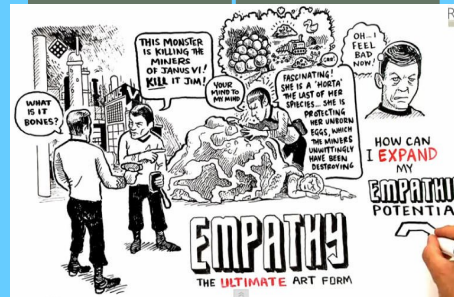
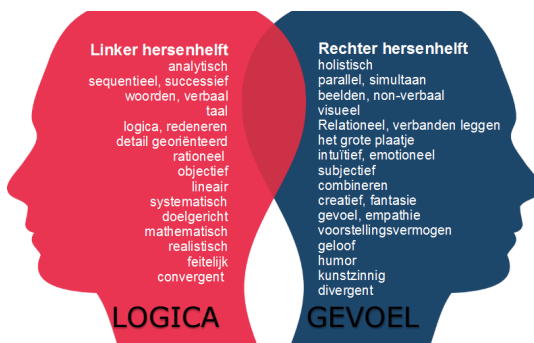


Rust na de feestdagen. Ziektekiemen, verlaagde weerstand, stress, prikkelbaarheid en ga zo maar door. De decembermaand is een feestelijke maand met gezelligheid, lekker eten, borrelen en laat naar bed. Intens maar daardoor ook zeker energie slopend. Het is ook een maand waarin niet iedereen het gezellig heeft. Eenzaamheid, armoede, en overpeinzing komt in alle groepen van de bevolking voor. Wat voor de één een enorme uitdaging is, om enerzijds de verleidingen te weerstaan en anderzijds de moed te hebben om onze wil, gedachten en gedrag positief te stellen is voor een ander vanzelfsprekend.

Empathisch vermogen. Om ook dit jaar weer de persoonlijke ontwikkeling centraal te stellen, wil ik graag beginnen met het woord empathie of te wel inlevingsvermogen. Een gevoel, een intuïtie die zich ontwikkelt in de kleuterfase en die zich afspeelt in de neurale responsen van de visuele gebieden van de hersenen (onderzoeken zijn nog in volle gang). Het grootste kenmerk is de bewustwording van het verschil van jij en ik. Empathie draagt bij aan het begrijpen van emoties bij anderen. Door o.a. te luisteren, en is de eerste fase in communicatie met anderen (zonder empathisch vermogen is het onmogelijk om op gevoelsniveau te communiceren). En met luisteren bedoel ik dan actief luisteren. **Meer lezen-leren-weten over empathie: www.co-counsel.nl/2015/01/empathie**

Hoogsensitief. Mensen die (te)veel inlevingsvermogen hebben vaak een te hoge sensitiviteit (hoog sensitief persoon HSP, zo'n 20% van de bevolking). In onderzoek komt sterk naar voren dat hoogsensitiviteit aangeboren en genetisch bepaald is. Als HSP kun je veel klachten hebben zoals: vermoeidheid, overprikkeld, doorschieten, ongemakkelijk voelen bij anderen, terugtrekken, stressgevoelig, onbegrensd en veel moeten. De omgevingsfactoren zijn van invloed op de algehele gemoedstoestand van de persoon. Zij voelen zich vaak anders. Door hun intense beleving van sirenes, harde muziek, menigtes, felle lichten of vreemde geluiden, kan een heftige reactie ontstaan. Als deze reactie aanhoudt of vaker voorkomt lijdt dat tot stress, wat weer depressie, overspannenheid of angsten tot gevolg kan hebben. Helaas is in onze maatschappij weinig begrip voor hoog gevoeligheid. Rationaliteit is de norm en wordt meer op waarde geschat, onterecht vind ik. Mensen met een hoog gevoeligheid hebben eigenschappen die belangrijk zijn voor de verbinding met elkaar, zijn zich meer bewust in een situatie, letten op details en bedenken zich meer scenario's. Ze kunnen een situatie vaak heel goed inschatten en intens meeleven met anderen, vaak ten koste van zichzelf.

Je ziet de term HSP ook steeds vaker bij kinderen naar voren komen, niet zo gek aangezien dit vanaf de kleutertijd in ontwikkeling komt. Bij kinderen wordt ook vaak de term nieuwtijdskinderen, of beelddenkers genoemd. Wat je ziet is dat ze op een andere manier hun informatie verwerken, veelal vanuit hun rechterhersen helft. Op school en bij de opvoeding wordt veelal vanuit de linkerhersen helft informatie aangeboden. Effect: hoogspanning, conflicten, moeite met leren en/of gedragsproblemen. Het blijft een erg complex onderwerp, want heeft hoogsensitief zijn nu te maken met de evolutie, opvoeding, cultuur en omgang, of de norm die wordt gesteld. Ik denk alle vier waarin de uitdaging kan worden gezocht in de acceptatie naar jezelf en elkaar. Wees bewust, het is geen ziekte maar een karaktereigenschap. **Meer lezen over HSP: www.co-counsel.nl/2015/01/hsp**



CO-COUNSEL

CONTACTGEGEVENS

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
T. 06-10633487
info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl

Agenda donderdag 5 februari 10.30-11.30 (elke eerste donderdag v/d maand) gratis inloopsprekuren bij Gezondheidscentrum "De Sprank", Oude molenweg 14 De Mortel. Voor al uw vragen over uw psychische gezondheid.

Donderdag 5 maart 2015 Wensen zijn voorgevoelens...Vraag jij jezelf ook weleens af: wat inspireert mij nu echt, waar ligt mijn passie, wat is mijn ambitie? Of ben je op zoek naar een nieuw idee voor je huis, tuin, slaapkamer enz.? Geef je dan op www.cursushuidas.nl/index.php/persoonlijke-ontwikkeling/moodboard-ontdek-je-inspiratie

