

# Hoogsensitief in een wereld vol prikkels

Cathy

“Ik ben hoogsensitief!” Het is een zin die tegenwoordig door menig mens in de mond wordt genomen. Maar wat is hoogsensitiviteit nu eigenlijk? Zijn dit gewoon ‘heel gevoelige’ mensen? Of houdt HSP meer in? Karlien (28 jaar), psychologe en Cathy (35 jaar), coach voor mensen met hoogsensitiviteit, beiden ervaringsdeskundigen, delen graag hun ervaringen en enkele wetenschappelijke inzichten.

## “ Wat is HSP?

Het begrip HSP betekent ‘High Sensitive person’. Enerzijds wordt hiermee bedoeld dat iemand een sterk inlevingsvermogen heeft en gevoelens van anderen en zichzelf heel sterk aanvoelt. Anderzijds zijn sensitieve personen ook vatbaarder voor allerlei zintuigelijke informatie (horen, zien, voelen, ruiken, proeven). Ze zijn erg gevoelig voor lichaamstaal, stemming van anderen, geuren, licht, geluid, smaken, sferen ... Dit zorgt ervoor dat een HSP'er snel overprikkeld geraakt en regelmatig nood heeft om zich terug te trekken.

## Welke soorten HSP bestaan er?

Er bestaan 2 types van HSP. De meerderheid (zo'n 70 %) zijn de introverte HSP'ers, de zogenoemde ‘rustzoekers’. Dit zijn eerder denkers dan doeners. Deze mensen worden vaak als verlegen bestempeld, kampen met angsten en gaan niet graag sociale relaties aan. De overige 30 % zijn de extraverte HSP'ers, de ‘spanning zoekende types’. Deze HSP'ers worden enthousiast van spannende, avontuurlijke activiteiten. Ze gaan regelmatig op zoek naar nieuwe intense ervaringen.

## Hoe weet je of je HSP'er bent?

Elaine Aron en Dr. Arthur Aron ontwikkelden een HSP-schaal. Dit is een zelftest die bestaat uit een aantal vragen, waarbij een positief antwoord op 14 of meer vragen een indicatie is dat de persoon hoogsensitief is.

Enkele zinnen die in deze schaal voorkomen zijn o.a.: ‘Ruikt elk vreemd geurtje’, ‘Beleeft de dingen zeer intens’, ‘Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag’, ‘Heeft een lage pijngrens’, ‘Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen’, ‘Heeft moeite met grote veranderingen’, ‘Wordt beïnvloed door de stemming van anderen’, ‘Werd als kind vaak verlegen genoemd’ ...



Uiteraard is het veelvuldig ‘ja’ antwoorden op deze vragen nog geen bewijs dat iemand een HSP'er is. Vaak combineren psychologen of psychiaters de antwoorden op de test met iemands persoonlijk verhaal. Dat biedt een vollediger plaatje. Nieuwsgierig naar de volledige test, neem dan een kijkje op de website [www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be) onder de rubriek ‘Over HSP’.

## Weetje

### Wie is de grondlegger van HSP?

Het begrip HSP werd in 1996 voor de eerste keer gebruikt door de Amerikaanse psychologe Dr. Elaine N. Aron. De jaren nadien is er meer wetenschappelijk onderzoek gevoerd over HSP, maar tot op de dag van vandaag is er veel dat we nog steeds niet weten over HSP en wat nog verder onderzocht wordt.

## Wat kan ik doen als ik HSP heb? Geraak ik hiervan af?

HSP is geen ziekte of psychische stoornis. Het is een aangeboren karaktereigenschap. Je kan het vergelijken met de karaktereigenschap 'verlegen zijn'. Sommige mensen zijn heel verlegen van karakter, terwijl andere mensen helemaal niet verlegen zijn. HSP is ook zo'n soort karaktereigenschap.

Uiteraard bestaat er geen behandeling om van een karaktereigenschap 'af' te geraken en is dat ook niet nodig. Je bent zoals je bent en dat is prima! Doch kan het nuttig zijn om te weten dat je een HSP'er bent. Op die manier begrijp je beter waarom je snel overprikkeld geraakt en bijgevolg nood hebt om je terug te trekken of even alleen te zijn. Verder kan je tools aanleren om ervoor te zorgen dat je niet in jouw persoonlijke valkuilen trapt en om juist HSP op een positieve(re) manier in je leven te leren inzetten.



### Weetje

#### Hoe vaak komt HSP voor?

Uit onderzoek blijkt dat HSP bij ongeveer **20%** van de mensen voorkomt.



#### Karliën (28 jaar)

“Toen ik als kind naar verjaardagsfeestjes ging, stond de muziek voor mij steeds net iets te luid, werd ik enorm onrustig van de flitsende discolampen, vele slingers en ballonnen en gaven de gesprekken, geuren en sferen rondom mij rap een ‘te druk gevoel’. Ook de etiketten uit de verkleedkleden prutste ik er meteen uit (wat nu nog steeds het eerste is wat ik doe als ik nieuwe kleden koop). Bij een kleine, mooie, maar banale gebeurtenis rolden er al snel tranen over mijn wangen van ontroering of bij een zeer slechte mop, was ik de eerste die van euforie in de slappe lach schoot.

Hoewel ik intens kon genieten van die fijne momenten, ging ik op feestjes regelmatig even apart zitten om nadien weer helemaal opgeladen en vol energie bij de groep te kunnen gaan staan. Mensen dachten vaak, wanneer ik me afzonderde, dat ‘er iets scheelde’ of dat ik ‘verlegen’ was. Ook vonden mensen het vaak gek als ik op een zondagmiddag liever in mijn eentje in de natuur wat zat te filosoferen over de diepere dingen des levens, in plaats van me uit te leven in een jeugdbeweging. Nu weet ik echter dat ik niet gek ben in mijn hoofd, maar gewoon geprezen ben met een hele bijzondere karaktereigenschap, die ik op een mooie manier heb leren inzetten in mijn leven ...”



#### Cathy? (35 jaar)

“Jaren geleden was het zo ver. Ik kon eindelijk mijn eigen sportstal beginnen. Ik weet nog goed hoe enthousiast ik was. Paardrijden was m'n leven. Ik had er tot dat punt van kleins af aan naartoe gewerkt. Ik was nog maar 2 jaar bezig toen ik merkte dat ik het niet ‘aankon’. Ik was voortdurend moe, viel overal in slaap, was altijd gestrest en kon nergens meer van genieten. Alles wat ik voorheen zo graag deed, voelde opeens ontzettend zwaar. Als een sleur, een ‘moeten’.

Deze innerlijke struggle heeft ertoe geleid dat ik mijn bedrijf verkocht. En mijn grote droom moest loslaten. Vandaag de dag run ik een succesvol coachingsbedrijf dat zich puur richt op hoogsensitieve personen. Ik heb geleerd in mijn eigen kracht te staan en mijn valkuilen om te buigen naar een pure zegen. Want dat is wat hoogsensitiviteit is: ‘Het is een kenmerk dat je volledig uit je lood kan slaan, maar mits we dit goed inzetten, wordt dit een absolute meerwaarde!’”



### Weetje

#### Nieuw weetje

Nog plaats voor weetje

**WIL JE GRAAG MEER WETEN OVER HOOGSENSITIVITEIT? SCHRIJF JE DAN IN VOOR ONZE INTERACTIEVE GESPREKSAVOND OP WOENSDAG 24 APRIL 2019 IN HASSELT. ONZE GASTSPREKSTER REINHILDE VERMEULEN (PSYCHOTHERAPEUTE) VERTELT GRAAG MEER OVER DE KENMERKEN VAN HSP. WAT ZIJN DE VALKUILEN EN DE KRACHTEN? HOE GA JE ERMEE OM? JE GAAT MET EEN FLINKE DOSIS PRAKTISCHE TIPS NAAR HUIS.**

**TIP: DEZE LEZING IS GESCHIKT VOOR ZOWEL HSP'ERS ALS NIET-HSP'ERS.**