

Hoogsensitiviteit in een oogopslag

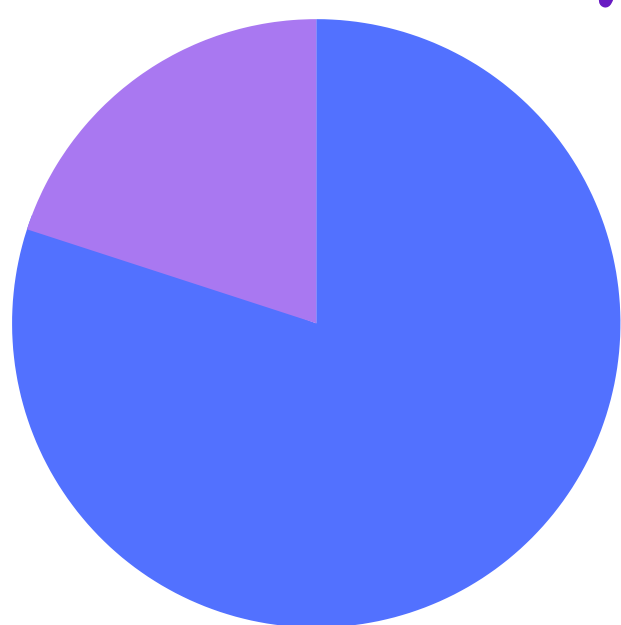
FACTS & FIGURES

EIGENSCHAP

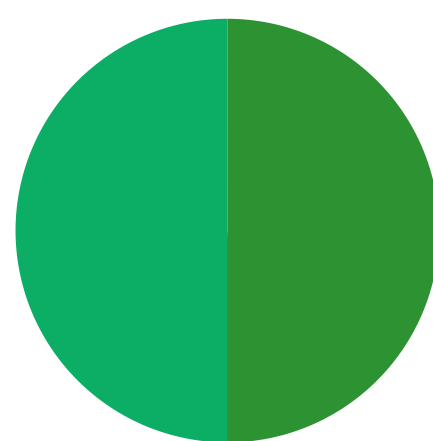
Niet zweverig,
geen diagnose

AANGEBOREN

Je wordt niet op latere
leeftijd hoogsensitief



1 op 5
is HSP



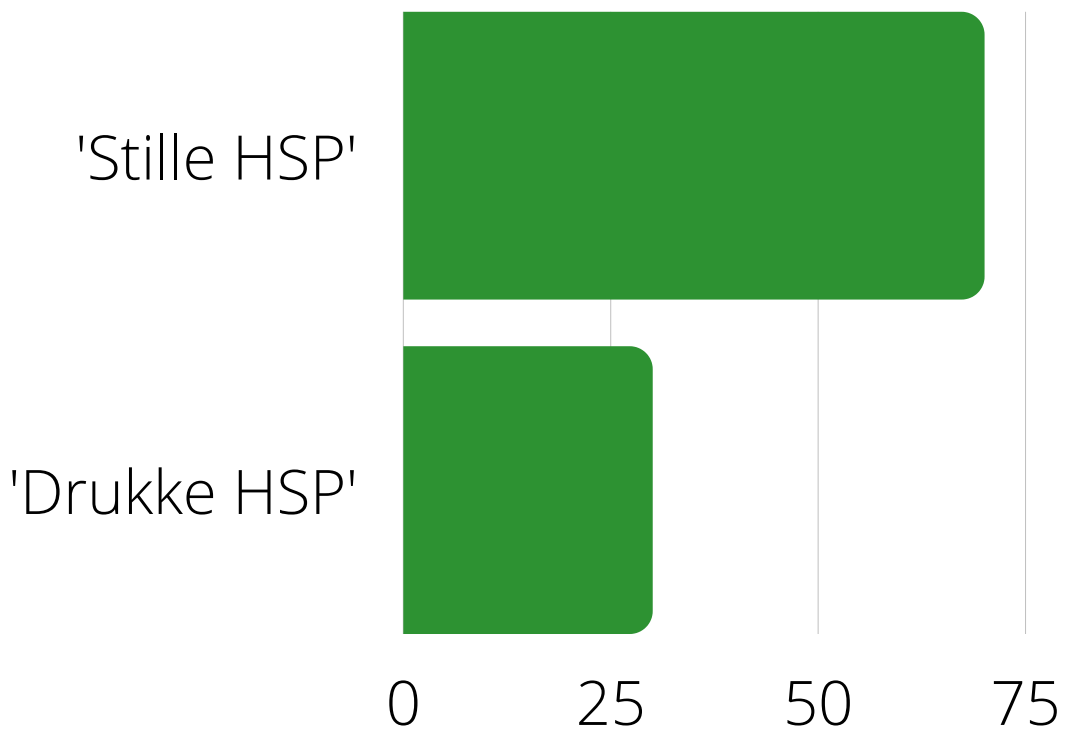
Man / Vrouw
50% - 50%

KOMT VOOR IN
ALLE CULTUREN

ERFELIJKE
EIGENSCHAP



'DRUK' & 'STIL'



Stil: verwerkt prikkels naar binnen: rustig, lijkt verlegen, trekt geen aandacht, kijkt kat uit de boom

Druk: verwerkt prikkels naar buiten: rusteloos gedrag, middelpunt van gezelschap, kan niet stilzitten, daagt uit

DE ENE HSP IS DE ANDERE NIET



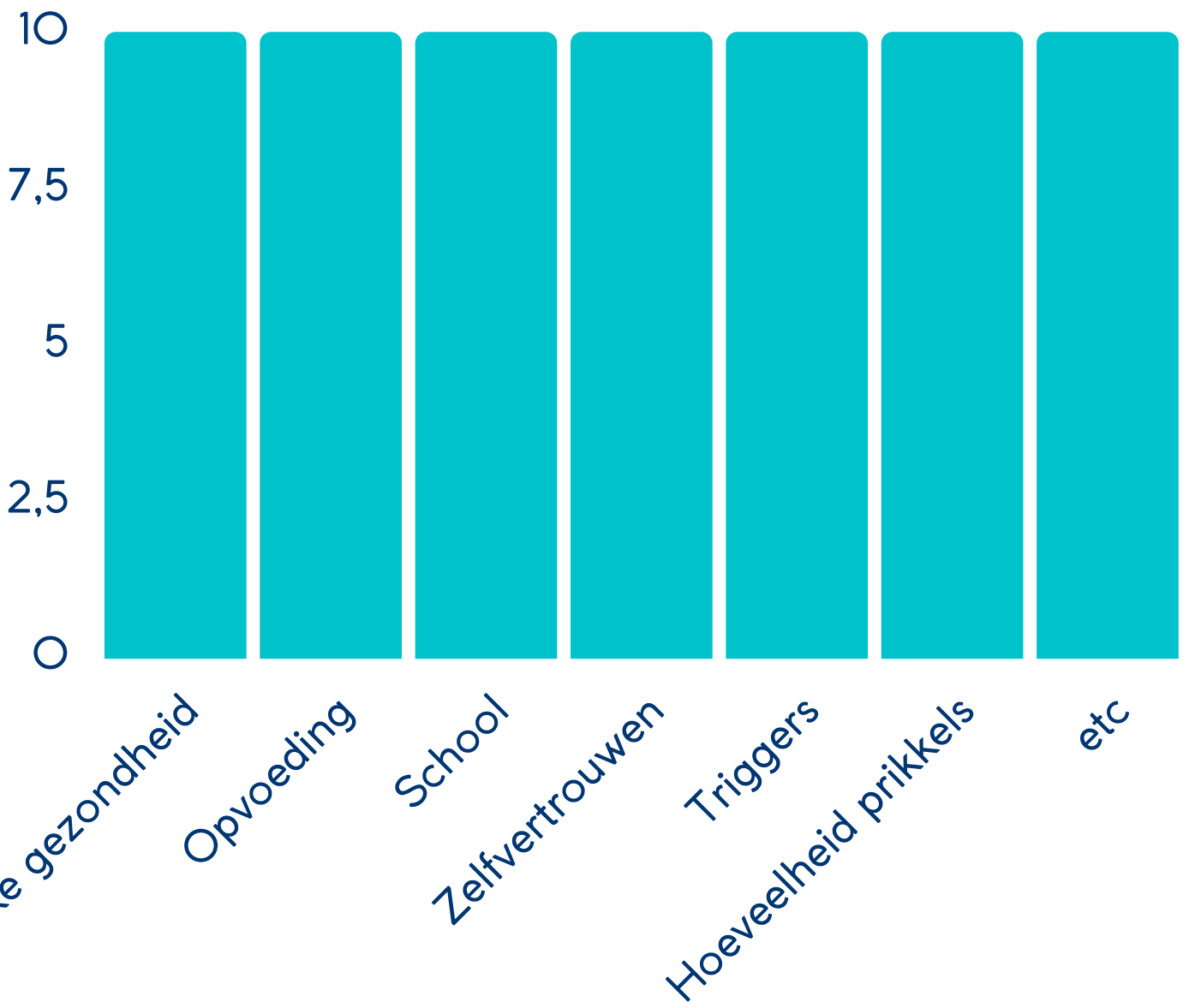
Geen zwart/wit onderscheid
HSP kan ook een introverte sensation seeker zijn

Je bent meer dan alleen hooggevoelig, het is geen allesbepalende eigenschap.

Niet alle mannen zijn 'druk' en niet alle vrouwen zijn 'stil'.

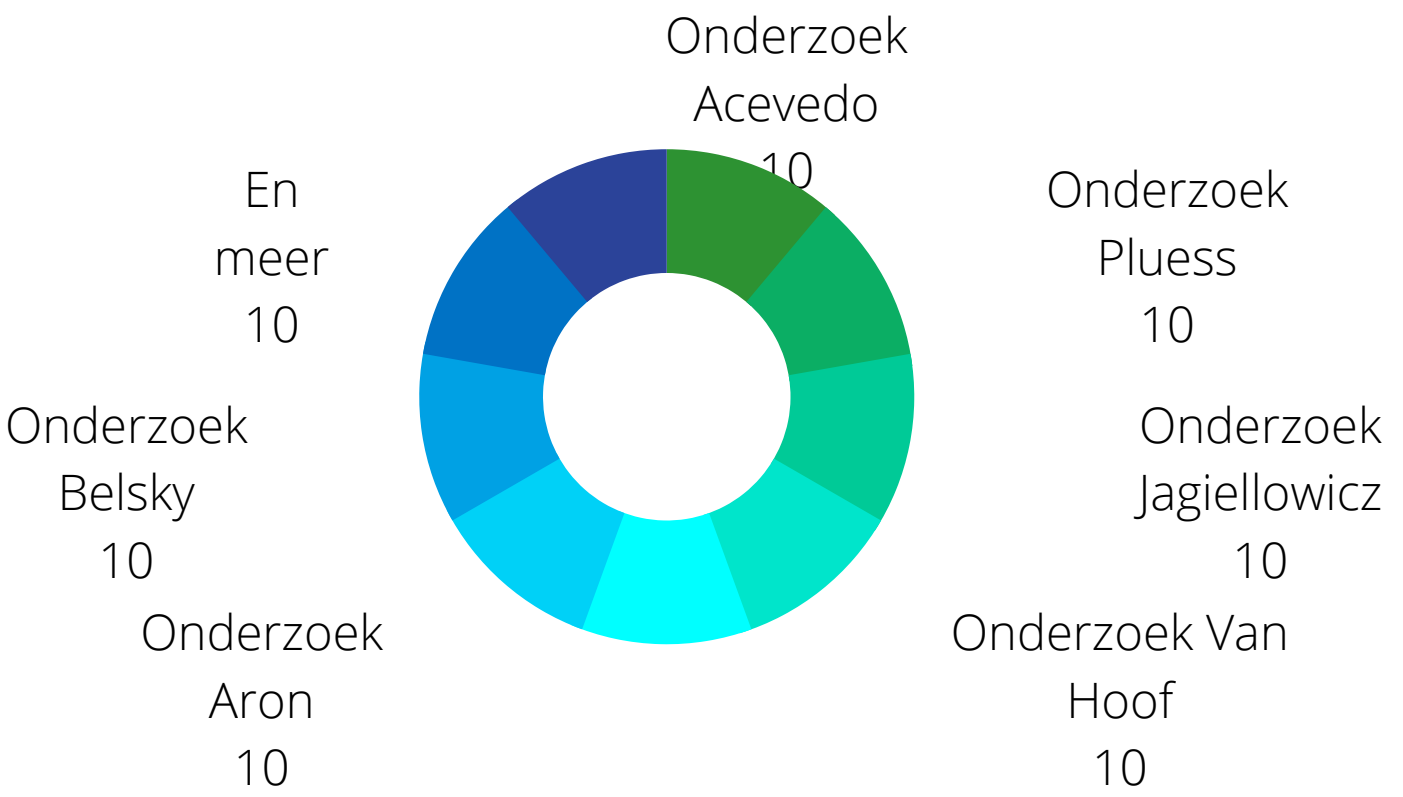


GEDRAG WORDT OOK BEPAALD DOOR

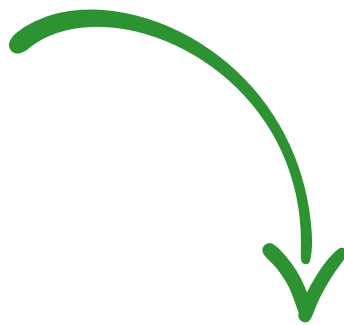


VEEL FOCUS OP WETENSCHAP

AANTOONBAAR MET HERSENSCANS DUS HET BESTAAT..?



zie bijv. sensitivityresearch.com



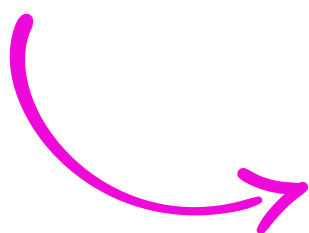
MAAR HOOGGEVOELIGHEID IS OOK:
- SFEER (AAN)VOELEN
- INTUÏTIEF ZIJN
- EMOTIONEEL STERK GERAAKT WORDEN



NIET ALLES IS TE METEN!

KENMERKEND VOOR HS

Niet: de prikkelgevoeligheid
Wel: de diepgaande verwerking



Lees ook de blog overgevoelig
of hoogsensitief op de
website!

Elaine Aron:

D - depth of processing / diepgaande verwerking

O - overstimulation / overprikkeling

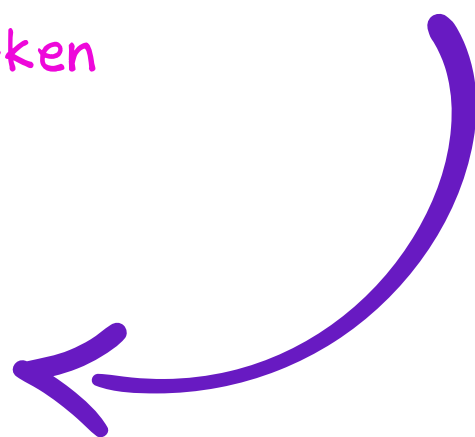
E - emotional reactivity & empathy / emotionele
reacties & empathie

S - subtleties / subtiele details opmerken

Elke van Hoof:

het onderscheidende kenmerk
van hoogsensitiviteit

= diepgaande verwerking



Gevolgen van die diepgaande verwerking zijn
bijvoorbeeld:

Empathie, aanpassingsvermogen,
prikkelgevoeligheid, etc



Tot slot: een paar leestips!

- Hoogsensitieve Personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt?, *Elaine N. Aaron*
- Hoogsensitieve kinderen, *Esther Bergsma*
- Leven met hooggevoeligheid, *Susan Marletta Hart*
- Hoogsensitiviteit professioneel gezien, *Annek Tol*
- Wegwijs in Hooggevoeligheid, gids voor ouder en kind, *Gerarda van der Veen*
- Draakje Vurig, *Josina Bartolo en Janneke van Ophen*

