

Factsheet



Hoogsensitieve Personen

☐ Feiten

☐ Fictie

☐ Voordelen

☐ Nadelen

☐ Feiten

1. Ongeveer 15 tot 20 % van de mensen (mannen en vrouwen) heeft een hoogsensitief karakter.¹
2. Hoogsensitieve personen (HSP) hebben een sterker werkend zenuwstelsel. Wetenschappelijk onderzoek heeft dit in 1997 aangetoond.² Uit vervolgonderzoek van de afgelopen 30 jaar ³ blijkt dat als er een serie neutrale, blijde of verdrietige foto's aan proefpersonen wordt getoond, er bij de hoogsensitieven veel meer hersendelen actief zijn die hun impulsen doorgeven aan zenuwen en de spieren van het lichaam.⁴ Alles komt op volle kracht binnen en moet worden verwerkt.
3. In de meeste gevallen is hoogsensitiviteit aangeboren, je wordt het niet door de omstandigheden.⁵ Je ziet het daarom vaak bij meerdere familieleden.
4. Doordat je zenuwstelsel zo sterk werkt hoor, zie, voel, ruik en merk je alles om je heen.⁶
5. Door je actieve brein en zintuigen geldt dit ook voor je gevoel en intuïtie: een HSP voelt direct aan of een andere persoon rustig, boos, bang, verdrietig, blij of iets anders is.⁷

¹ Aron, E. (2021), *Hoogsensitieve personen – Hoe je overeind blijft als de wereld je overweldigt*. Amsterdam: Bruna. p.11.

² Aron, Elaine & Aron, Arthur. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of personality and social psychology*. 73. 345-68.

³ Aron, Elaine & Aron, Arthur & Jagiellowicz, Jadzia. (2012). Sensory Processing Sensitivity: A Review in the Light of the Evolution of Biological Responsivity. *Personality and social psychology review : an official journal of the Society for Personality and Social Psychology, Inc.* 16. 262-82.

⁴ Acevedo BP, Aron EN, Aron A, Sangster MD, Collins N, Brown LL. (2014) The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain And Behavior*. Jul;4(4):580-94.

⁵ Daniels, D. & Plomin, R. (1985), Origins of individual differences in infant shyness. *Developmental Psychology* 21, pp.118-121.

⁶ Aron, E. (2021), *Hoogsensitieve personen – Hoe je overeind blijft als de wereld je overweldigt*. Amsterdam: Bruna. pp.37-38.

⁷ Corina U. Greven, Francesca Lionetti, Charlotte Booth, Elaine N. Aron, Elaine Fox, Haline E. Schendan, Michael Pluess, Hilgo Bruining, Bianca Acevedo, Patricia Bijttebier, Judith Homberg, Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: A critical review and development of research agenda, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, Volume 98, 2019, pp.287-305.

6. Uit onderzoek blijkt dat bij zo'n 100 diersoorten ook 15 tot 20% van de populatie hoogsensitieve kenmerken vertoont.⁸
7. Hoogsensitieve personen zijn vaak afwachtend in hun reacties, ze willen eerst alle details goed verwerken en op een rijtje krijgen.⁹
8. Van alle HSP is 80% meer introvert en 20% meer extravert.¹⁰
9. Een deel van de HSP is High Sensation Seeker (HSS), ook wel hoogstimulatief genoemd. Onderzoek onder hoogsensitieve kinderen (HSK) laat zien dat het gaat om 5% van de groep.¹¹ Een HSS zoekt juist actief prikkels op en verveelt zich snel. De HSS kunnen overbelast en moe worden, omdat ze teveel prikkels bewust opzoeken en te weinig rust nemen.¹²
10. Een HSP denkt meer visueel-ruimtelijk, en minder serieel-linguïstisch.¹³
11. Als je een hoogsensitief kind dwingt 'normaal' te doen, het kind zal zich overvraagd en niet begrepen voelen, boos worden, zich terugtrekken uit de communicatie en zich ongelukkig voelen.¹⁴
12. Dit speelt bij 50% van de onderzochte HSK door in de vorm van een laag zelfbeeld of een lage eigenwaarde ("ik ben niet goed genoeg"). In de volwassenheid werkt dit door: De helft van de hoogsensitieve volwassenen blijkt weinig zelfvertrouwen te hebben.¹⁵

Fictie

1. Hoogsensitieve personen zijn overgevoelig, sentimenteel of overdreven emotioneel. (hebben zwakke zenuwen). Dat zou zo zijn als bij *gelijke* breinwerking bij aanbieden van dezelfde prikkel, bijvoorbeeld een tragische foto, de gemiddeld-sensitieve persoon (GSP), neutraal reageert en de HSP heftig emotioneel. Dit is een fabel. Zoals al vermeld bij de feiten gaat het er om dat er zóveel meer prikkels binnenkomen bij een HSP vergeleken met een GSP dat het logisch is dat de reactie hierop ook intensiever is bij een HSP.
2. Hoogsensitiviteit is een 'vrouwen-ding'.¹⁶
3. Hoogsensitieve personen stellen zich aan.

⁸ Koolhaas, J. M., S. M. Korte, S. F. De Boer, B. J. Van Der Vegt, C. G. Van Reenen, H. Hopster, et al. (1999) Coping styles in animals: current status in behavior and stress-physiology. *Neurosci. Biobehav. Rev.* 23: 925–935.

En: Aron, E. (2021), *Hoogsensitieve personen – Hoe je overeind blijft als de wereld je overweldigt*. Amsterdam: Bruna. p. 49.

⁹ Bergsma, E. (2022), *Hoogsensitieve kinderen – Praktische leidraad voor ouders en professionals*. Booklight. pp. 22-24.

¹⁰ Aron, E. (2021), *Hoogsensitieve personen – Hoe je overeind blijft als de wereld je overweldigt*. Amsterdam: Bruna. p.156.

¹¹ Bergsma, E. (2022), *Hoogsensitieve kinderen – Praktische leidraad voor ouders en professionals*. Booklight. p.122

¹² Van der Veen, G. (2019), *Gevoeligheid in de klas, Herkenning en begeleiding van hoogsensitieve en hoogstimulatieve kinderen op de basisschool*, p. 93.

¹³ Van der Veen (2019), pp.75-97.

¹⁴ Van der Veen (2019), p.30 en p.39.

¹⁵ Bergsma, E. (2022), *Hoogsensitieve kinderen – Praktische leidraad voor ouders en professionals*. Booklight. p. 52.

¹⁶ Tom Falkenstein (2018), *Hoogsensitieve mannen*. Amsterdam: Bruna.

4. Hoogsensitieve personen moeten zich gewoon leren aanpassen aan de maatschappij.
5. Als je duidelijk aangeeft wat de grenzen zijn en wat je niet tolereert, dan leert een hoogsensitief kind zich vanzelf aan te passen.
6. Hoogsensitieve personen vinden dat ze beter zijn dan anderen, of gebruiken het als excuus om zich onder taakjes of klussen uit te wurmen.
7. Hoogsensitieve personen zijn vaker heldervoelend of paranormaal gevoelig dan GSP.¹⁷

□ Voordelen

1. HSP hebben vaak een “talent voor empathie”. Vaak zijn HSP (als ze in hun kracht staan) meelevend, vriendelijk en attent. Ze voelen of een ander wel of niet goed in zijn vel zit, en kunnen zeer goed aansluiten bij de behoeften van de ander.
2. HSP hebben vaak een “antenne voor authenticiteit”. Ze merken beter dan een ander of een situatie klopt. Bijvoorbeeld of de sfeer echt vriendelijk is, of dat het gespeeld is. En of iemand te vertrouwen is, of alleen aardig doet uit eigenbelang. Een HSP doet het bijvoorbeeld prima als lid van een sollicitatiecommissie).
3. Ze kunnen de sfeer in een groep positief beïnvloeden, doordat ze open, eerlijk en ontwapenend zijn.
4. Als een hoogsensitief mens zich gewaardeerd en gezien voelt, is hij/zij zeer loyaal en trouw.
5. Een hoogsensitief persoon speelt (over het algemeen) geen rol, hij of zij is echt, ‘what you see is what you get’. Een HSP is daardoor betrouwbaar en eerlijk.
6. Een HSP die in balans is, leeft van nature uit zijn/haar gevoel en kan een inspiratie zijn hierin voor een GSP. Bijvoorbeeld door liefde voor dieren, natuur, kunst, of muziek te tonen. Of door een verdieping in de gespreksonderwerpen te brengen.

□ Nadelen

1. Een HSP kan bij overprikkeling boos worden, kwetsende dingen roepen, angstig of verdrietig worden, of zich terugtrekken en niks meer zeggen en willen. Dit zijn de klassieke stressreacties (Fight, Flight, Fright) van alle mensen die teveel stress ervaren. Door het sterk ontwikkelde zenuwstelsel is een HSP sneller overprikkeld of gestresst. Een HSP zal in zijn/haar leven moeten leren deze sterke overprikkeling zoveel mogelijk te voorkomen, of bij overprikkeling een time-out te vragen in de communicatie.
2. HSP stellen vaak (te) hoge eisen aan zichzelf en kunnen faalangst ontwikkelen.
3. HSP die gestimuleerd zijn hun gevoel te onderdrukken en zich aan te passen aan de verwachtingen (van ouders en anderen) belanden soms in banen die niet bij hen passen, maar waarvan de omgeving verwachtte dat ze dit zouden gaan doen. Dit kan zorgen voor een beklemmend gevoel van “niet op je plek zitten”.
4. Er is tijdens de opvoeding van een HSP vanuit de omgeving nog veel onbegrip, waardoor een hoogsensitief kind (HSK) soms door de hele familie als probleemkind

¹⁷ Van der Veen (2019).

wordt gezien. Hierdoor voelen ouders zich onmachtig, gaan denken dat hun opvoeding niet goed is, en het gedrag van het kind kan steeds meer escaleren.

5. Onze prestatie maatschappij leidt er geregeld toe dat zowel HSP als GSP het te druk hebben en te gestresst zijn. Het hoogsensitieve kind neemt stress van ouders ogenblikkelijk over en gaat zich teruggetrokken, dwars of boos opstellen.
6. Een HSK kan op school leerproblemen krijgen als de visueel-ruimtelijke leerstrategie niet wordt onderkent. Het kan lijken alsof het kind moeite heeft met het begrijpen van taal, omdat het kind de belangrijkste delen oppakt en daar in zijn/haar hoofd een eigen verhaal van maakt.

Voor meer persoonlijk advies of informatie kunt u contact opnemen met Trea van der Cingel, trea@sense-coachinghsp.nl, tel 06-40009993.

Op de website staat meer achtergrondinformatie: www.sense-coachinghsp.nl.

Daar staat ook een zelftest die u privacy-veilig kunt downloaden:

