

HSP - Hoogsensitiviteit (hooggevoeligheid)

- een gave of een last ?

door Vivian Heijman,

Hypnotherapeut/Psychosociaal therapeut, Praktijk Restarting – oktober 2015.

Eind jaren '80 ontdekte de psycholoog en psychotherapeut Elaine Aron dat sommige mensen (ongeveer 20% van de mensen) behoorlijk sensitiever waren dan anderen en het begrip HSP (highly sensitive person – ofwel hoog sensitief persoon) werd geboren. Destijds een nieuw begrip die op veel weerstand stuitte binnen de gevestigde orde maar intussen is er veel over geschreven en is het begrip breed bekend geworden. De officiële erkenning voor HSP was een ware opluchting voor mensen die in het verleden geen begrip kregen voor hun bijzondere eigenschappen – toch zijn er helaas toch nog altijd mensen die het bestempelen als “overdreven gevoelig”. Men vermoedt dat HSP erfelijk of in ieder geval aangeboren is.

Hoogsensitieve mensen zijn erg gevoelig voor, en reageren sterk op prikkels van buitenaf. Wij maken hier onderscheid tussen fysieke en emotionele prikkels.

Fysieke prikkels zijn vaak zintuiglijk: hard of aanhoudend geluid, scherpe geuren, grove textielen tegen de huid, te veel of te fel licht, te warm of te koud. Drukke menigten kunnen ook overweldigend en onprettig ervaren worden.

Emotionele prikkels komen vaak voort uit stemming en de sfeer tussen (andere) mensen. HSP'ers hebben een zeer sterke intuïtie en voelen aan wanneer er wrijving is. Een vijandelijke of sterk competitieve sfeer is zeer onprettig voor hooggevoelige mensen, het kan zelfs ondragelijk voor hen zijn. Ze zijn veelal gefocust op hoe anderen mensen zich voelen en willen het liefst harmonie en balans. Ze ervaren subtiele signalen en kunnen soms goed aanvoelen als iemand niet eerlijk is. Onrecht is iets waar de meeste hooggevoelige mensen echt niet tegen kunnen. Leed van anderen – ook dierenleed – raakt ze diep, ze voelen de verdriet van anderen sterk aan – zowel in de werkelijkheid als in films of op TV. Door mooie dingen raken ze vaak diep ontroerd en empathie is een eigenschap die bij HSP'ers hoort.

Wanneer hooggevoelige mensen in te hoge mate worden blootgesteld aan deze prikkels raken ze overgeprikkeld en dat kan leiden tot gespannenheid en stress. Wanneer het langere tijd aanhoudt kunnen ze er ziek van worden.

Er zijn verschillende gradaties van hooggevoeligheid. De een is meer gevoelig voor één type prikkels dan een ander. Een klein groepje mensen hebben vrijwel alle kenmerken, maar het merendeel heeft alleen last van sommige prikkels. Het is ook heel verschillend hoe mensen zelf hun hooggevoeligheid ervaren. Veel kunstenaars, dichters of musici bereiken veel hogere niveaus in de uiting van hun kunst en benutten hierdoor hun hooggevoeligheid

positief. Vooral mensen die zich onbegrepen voelen en onvoldoende ruimte hebben gekregen om hun hooggevoeligheid te ontwikkelen kunnen het echter ervaren als een enorme last.

Het is gebleken dat hooggevoelige mensen veel sterker reageren op traumatische belevissen dan mensen zonder deze eigenschap. Hoewel er veel goede boeken zijn geschreven over omgaan met hooggevoeligheid (onder andere door Elaine Aron en Susan Marletta) waardoor mensen meer begrip en inzicht kunnen krijgen in zichzelf hebben hooggevoelige mensen vaak hulp nodig om problemen uit hun verleden te verwerken. Een moeilijke jeugd, gepest worden, verlies van een geliefde zijn maar enkele voorbeelden hiervan. Gebrek aan begrip voor hun gevoeligheid en onder druk gezet worden om deze te onderdrukken laat ook pijnlijke sporen achter. Begeleiding in de vorm van persoonlijke coaching om inzichten te krijgen in de eigen kwaliteiten en valkuilen kan het leven vergemakkelijken voor een HSP'er. Het inzetten van EMDR en/of hypnotherapie om het verleden te verwerken kan een enorme verbetering van de levenskwaliteit verbeteren.

Heb jij onverwerkte traumatische ervaringen? Of wil je weten of jij geholpen zou kunnen worden in het beter omgaan met HSP? Maak dan een gratis informerende afspraak bij Praktijk Restarting: e-mail: info@restarting.nl of bel 06-22200679

Mensen die niet weten dat ze hoogsensitief zijn hebben vaak problemen die ze zelf niet helemaal begrijpen. Ze hebben "last" van andere mensen en zijn vaak regelmatig zwaarmoedig, voelen zich niet gehoord of begrepen.

Er bestaat een officiële HSP test (zie hieronder). Omdat hooggevoeligheid ietwat in type varieert kan echter ook een lagere score uit de test komen, terwijl de persoon in kwestie wel degelijk hoogsensitief is. In dat geval is er vaak sprake van een zeer sterke gevoeligheid op de punten, waar 'ja' op wordt gescoord.

Test:

Ben ik Hoogsensitief? (HSP)

- 1) Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- 2) Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- 3) Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- 4) Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken naar een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
- 5) Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne (en andere stimulansen).
- 6) Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde geluiden.
- 7) Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- 8) Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- 9) Ik kan diep geroerd raken door films, boeken, kunst of muziek.
- 10) Ik ben consciëntieus (liefst dingen volgens mijn geweten doen).
- 11) Ik schrik gemakkelijk.

- 12) Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in weinig tijd.
- 13) Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
- 14) Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
- 15) Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- 16) Ik kijk in principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
- 17) Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
- 18) Als ik veel honger heb, heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- 19) Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- 20) Ik heb een neus voor bijv. delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
- 21) Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten, heeft bij mij hoge prioriteit.
- 22) Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties minder zijn dan gewoonlijk.
- 23) Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Als je 14 of meer van deze vragen met een "ja" hebt beantwoord is het mogelijk dat je hoogsensitief bent.