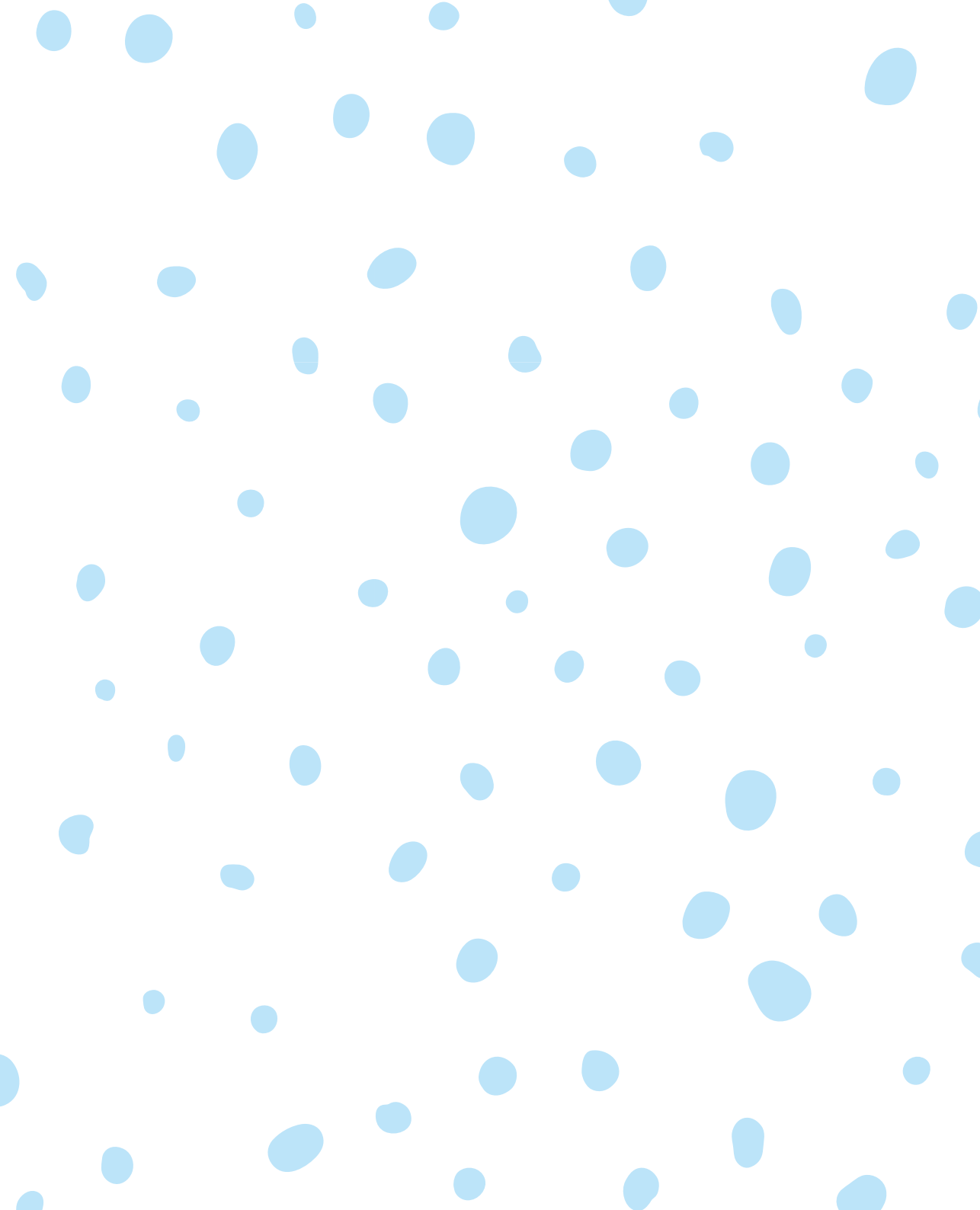


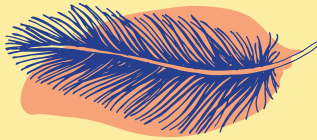


EERSTE  
HULP  
BIJ

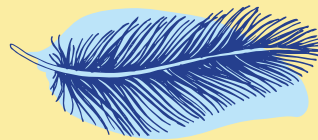
# Hoog- sensitiviteit



**Elke Van Hoof**



# **Hoog- sensitiviteit**



**Onrust ligt  
in onze aard.  
Spinoza zei  
het al:  
‘Al wat leeft,  
streeft.’**

# Inhoud

Woord vooraf 7

- 1/ Wat is hoogsensitiviteit? 11**
  - Dokter Google: niet altijd betrouwbaar 11
  - diepgaande verwerking 13
  - Hoogsensitief of hooggevoelig? 14
  - Metten is weten 15
  
- 2/ Een persoonlijkheidskenmerk met veel facetten 21**
  - Hoogsensitieve kenmerken 21
  - Waarom dan toch een label? 27
  - Wat HSP niet is 28
  - Waar wringt de schoen bij HSP'ers? 30
  
- 3/ Een kijkje in de hersenen 37**
  - Joepie, stress! 37
  - Als een kip zonder kop 38
  - HSP'ers: overgevoelig voor overprikkeling 44
  - Wat we weten uit onderzoek 48
  - Verder onderzoek: HSP als beelddenkers? 52
  
- 4/ Omgaan met hoogsensitiviteit 55**
  - Een lange adem 55
  - Mild zijn voor jezelf 56
  - Anticiperen op afwijzing 59
  - De drie fasen van anticipatie 61
  - Leren uit feedback 64
  - Leren relativeren 65
  - Leren communiceren 69

<b>5/ HSP op het werk</b>	<b>77</b>
Klacht of kracht?	77
Groeien op de arbeidsmarkt	81
Wat vertel ik op de werkvloer?	84
Focus en doelgericht handelen	87
Is het wel jouw verantwoordelijkheid?	92
Matcht jouw werk met wie je bent?	96
Je loopbaan 'knedén'	99
<b>6/ Jouw HSP in een notendop</b>	<b>105</b>
Handleiding	105
FAQ	111
Noten	125
<b>Dankwoord</b>	<b>123</b>

# Woord vooraf

Hoogsensitiviteit is sinds enkele jaren een hot topic in de wetenschappelijke en populaire media. Ondanks de vele goede literatuur die hierover publiekelijk beschikbaar is, valt het me toch op hoeveel misverstanden er rond dit persoonlijkheidskenmerk nog altijd bestaan. In mijn boek *Hoogsensitief* probeerde ik een stand van zaken te geven van het onderzoek dat in dit zich ontwikkelende vakgebied tot nog toe heeft plaatsgevonden. Maar de wetenschappelijke wereld zit natuurlijk niet stil. Bij de Vrije Universiteit Brussel zijn we sindsdien verder blijven zoeken om beter zicht te krijgen op de factoren die een rol spelen bij hoogsensitiviteit of HSP. Deze nieuwe inzichten zijn verwerkt in dit boek.

Bovendien is theorie op zich alleen maar belangrijk als er ook een link is naar de praktijk. Ook daar wil ik in dit boek de nadruk op leggen. Wetenschappers hebben de plicht om uit hun ivoren toren te komen en hun kennis en inzichten te delen met leken. Hoogsensitiviteit komt te vaak voor om het alleen maar over te laten aan een kranse gespecialiseerde onderzoekers. Het is geen weesziekte die slechts een handvol landgenoten treft. Naar schatting 15 procent van de populatie is hoogsensitief, dat zijn in België en Nederland alleen al meer dan vier miljoen mensen!

Maar bovenal is hoogsensitiviteit vooral geen ziekte. Veel mensen met HSP zijn zich er niet eens van bewust dat ze hoogsensitief zijn en hebben er verder ook weinig last van. Dat is allemaal prima. Toch kan dit boek hopelijk ook voor hen een eyeopener zijn. Een verklaring waarom sommige dingen lopen zoals ze lopen.

Andere HSP'ers hebben wél last van hun hoogsensitiviteit. Zeker voor hen is dit boek interessant. In de eerste plaats om een soort herkenning en erkenning te bieden: wat je voelt, is niet abnormaal en je hoeft je er niet voor te schamen of schuldig te voelen. Dat inzicht alleen al kan erg veel soelaas bieden.

Maar ik wil in dit boek verder gaan dan alleen maar een probleemanalyse. Met de tips en oefeningen die in dit boek aan bod komen, kun je onmiddellijk aan de slag om je unieke potentieel te maximaliseren.

Veel leesplezier!

Elke Van Hoof







DUS JIJ HEBT  
EEN PIJNLIJKE  
VOET?

DAN BEN JE  
ZWANGER OF  
GA JE DOOD

SPAM  
ZAL JE  
HELPEN

GOOGLE

Q

100%

100%

# 1/ Wat is hoogsensitiviteit?

## Dokter Google: niet altijd betrouwbaar

Laten we beginnen bij het begin: wat is hoogsensitiviteit? Een legitieme vraag, want er zijn helaas nogal wat verschillende invullingen van het concept een eigen leven gaan leiden. Laat je niks wijsmaken: hoogsensitiviteit heeft niks met zweverigheid of esoterie te maken. In feite moet je het niet verder zoeken dan dit: hoogsensatieve personen (*highly sensitive persons of HSP'ers*) zijn... in hoge mate sensitief.

Geen kernfysica dus. En toch. Het kernaspect van die hoge sensitiviteit is de manier waarop een HSP'er de info die bij hem binnenkomt, verwerkt. Door deze diepgaande verwerking van prikkels ervaren HSP'ers de wereld om zich heen op een fundamenteel andere, intensere manier dan niet-HSP'ers.

**Iemand met hoogsensitiviteit onderscheidt zich door een sterke vaardigheid om externe factoren waar te nemen én ze diepgaand te verwerken.** Het gevolg is dat bij hen een verhoogde kwetsbaarheid ontstaat voor overprikkeling en emotionaliteit. En daarin schuilt, zoals we zo meteen zullen zien, het grote gevaar voor de HSP'er.

Tegelijk wil ik er meteen aan toevoegen dat deze diepgaande verwerking ook heel wat positieve zaken met zich meebrengt. Iedere HSP'er kan, met de juiste instelling en met de juiste inzichten, die positieve aspecten ten volle benutten. Zelfs als dat jou op dit moment (nog) onmogelijk lijkt.

Naar schatting 15 procent van de bevolking is hoogsensitief. Eigen onderzoek onder studenten van de Arteveldehogeschool bevestigde dit cijfer. In deze populatie bedroeg de prevalentie 12 procent. Concreet betekent het dat 12 van de 100 studenten hoogsensitief zijn.

Hoogsensitiviteit komt dus heel vaak voor en heeft de voorbije jaren veel aandacht gekregen in de media. Dat is op zich positief, maar die groeiende naamsbekendheid heeft ook een keerzijde. Dokter Google speelt hierin een niet onbelangrijke rol. Als je je niet lekker voelt, of het gevoel hebt dat er wat scheelt maar je weet alleen niet precies wat, wat doen de meeste mensen dan? Even op internet kijken, toch? Uit een rondvraag van christelijke mutualiteiten en de Universit  catholique de Louvain blijkt maar liefst 91 procent van de Vlamingen eerst online op ‘consultatie’ te gaan bij dokter Google, alvorens de huisarts te raadplegen.<sup>1</sup> Natuurlijk is er helemaal niks mis mee om online wat dan ook te gaan opzoeken – kennis is macht – maar zoekmachines zullen, hoewel heel handig, nooit een betere diagnose kunnen stellen dan een daartoe opgeleide arts of hulpverlener die een face-to-facegesprek heeft met zijn patiënt. Wees je er in elk geval van bewust dat twee op de drie ‘Google-diagnoses’ verkeerd zijn. Bij hoogsensitiviteit is het probleem nog nijpender, omdat een aantal zelfverkleerde goeroes beslag heeft gelegd op een stuk van de koek met een aantal denkkaders die volstreckte onzin zijn. Logisch dat veel mensen door de bomen het bos niet meer zien.

## REFLECTIE

*Hoe zou jij je hoogsensitiviteit omschrijven?*

---

---

---

---

*Wat zie jij als voordelen van hoogsensitiviteit en wat als nadelen?*

---

---

---

---