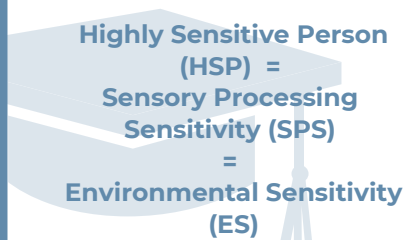


FACTSHEET: DE WETENSCHAP VAN HOOGGEVOELIGHEID

DEFINITIE:

Hooggevoeligheid is een eigenschap waarmee 1 op de (4 á) 5 mensen geboren wordt. Hooggevoelig zijn betekent dat je gevoeliger bent voor prikkels (intern en uit je omgeving). Je neemt meer prikkels waar, verwerkt ze dieper en legt meer verbindingen.

In wetenschappelijke literatuur:

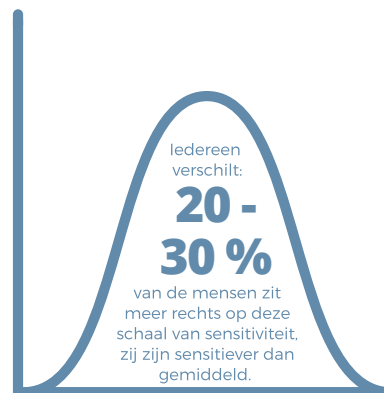


Je rijke belevingswereld brengt je veel en vraagt ook het nodige. Je systeem raakt eerder overprikkeld door iets wat een ander ervaart als normaal. Onbegrip en aanpassen gaat vanzelf, maar investeer je in ontwikkeling van je sensitieve talent, dan voeg je met deze eigenschap o.a. creativiteit, empathie, oog voor detail en gevoel voor rechtvaardigheid toe, waar jijzelf én je omgeving van profiteert.



Differential Susceptibility:

Uit onderzoek blijkt dat HSP die opgroeien in een negatieve omgeving extra gevoelig zijn voor stress en afwijzing. HSP die zich gesteund voelen en opgroeien in een rustige, warme omgeving functioneren juist beter dan niet-HSP. Ze zijn dan zelfs veerkrachtiger.

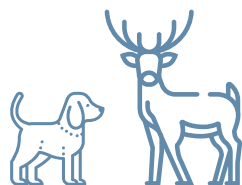


In Nederland:

Hoogsensitiviteit =
Hooggevoeligheid =
HSP
(hoogsensitief persoon/ personen)



Gelijke verdeling hoogsensitiviteit bij mannen en vrouwen



Bij 100+ diersoorten dezelfde verhouding



Geen stoornis, geen behandeling, geen medicatie



Genenonderzoek wijst op: korte allel van 5-HTTLPR-gen



Stabiele trek: je bent hooggevoelig voor je hele leven



Losstaand construct: niet verbonden aan introversie

FACTSHEET: DE WETENSCHAP VAN HOOGGEVOELIGHEID



Persoonlijkheids-
eigenschap



Erfelijk



20 (tot 30) %

Bij dieren is 1 op de 5 waakzamer en voorzichtiger dan de rest. Eerder gevaar opmerken en daarnaar handelen, betekent meer overlevingskansen, ook voor de groep.

Hooggevoeligheid is een normale variatie die geen behandeling of speciale aanpassingen vraagt. Het is een variatie, net als je dat je links- of rechtshandig bent, klein of groot. Alle variaties dragen bij aan onze overleving als soort en zien we daarom terug in onze genen.



VOORDELEN & TALENT



Oog voor detail, waardoor je subtiele verschillen aanbrengt waar iedereen van profiteert, bijvoorbeeld in licht of kleur.



Groot aanpassingsvermogen, daarom **flexibel**.



Creatief in doen (kunst, muziek, schrijven) en denken (oplossingen).



Out-of-the-box denken, dus andere oplossingen zien.



Empathisch: goed kunnen meevoelen en aanvoelen.



Natuurlijk gevoel voor **rechtvaardigheid**, wat klopt en hoort.

UITDAGINGEN & VALKUILEN



Gevoeligheid voor omgevingsprikkels: **overprikkeling** ligt in een drukke en veeleisende maatschappij altijd op de loer.



Onbegrip bij werk- en sociale omgeving.



Misdiagnoses zijn snel gemaakt door gebrek aan kennis in de maatschappij.



Gelijkgestemden ontbreken. **Eenzaamheid**, ook al lijkt je heel sociaal. Je 'anders' voelen.



Gevoeliger voor **stress**, sneller vermoeid, meer risico op burn-out, angst, depressie.



Minder eigenwaarde en zelfvertrouwen door vroeg veel aanpassen.