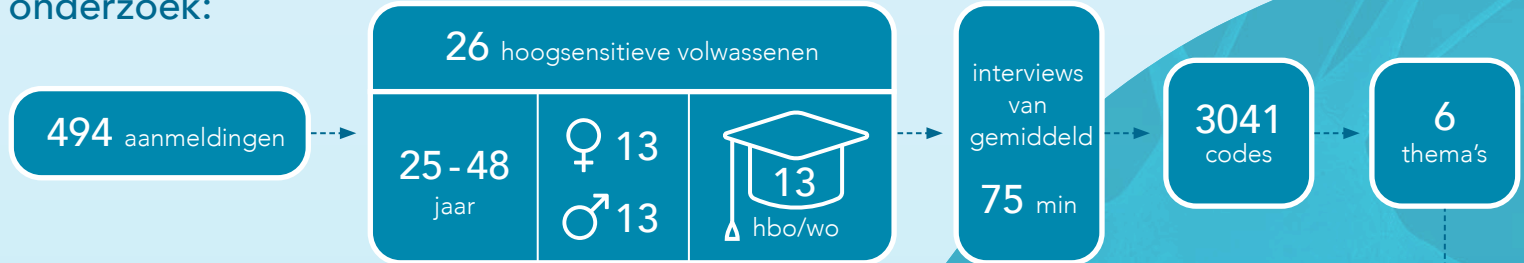


# Hoe hooggevoeligheid wordt ervaren door volwassenen

## Wat is hooggevoeligheid?

Iedereen pikt prikkels op uit de omgeving, maar de mate waarin dit gebeurt verschilt per persoon. Hooggevoeligheid is een eigenschap die betekent dat iemand gevoeliger is dan de meeste mensen voor zowel positieve als negatieve omgevingsinformatie, zoals bijvoorbeeld zintuigelijke en sociale prikkels. Ongeveer 1 op de 5 mensen is hooggevoelig, oftewel een *Hoog Sensitief Persoon (HSP)*.

## Wetenschappelijk onderzoek:



### 1 Emotioneel reageren

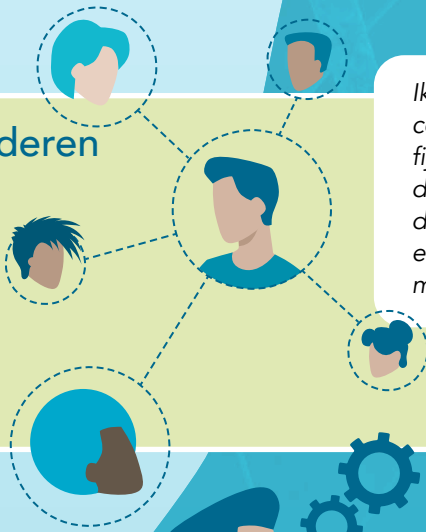
- Sterke negatieve emoties
- Sterke positieve emoties
- Meer tijd nodig om emoties te verwerken



Heel kleine dingen, daar kan ik wel intens van genieten, ja. Kleine dingen die mensen vaak over het hoofd zien. Een briesje door je haar, bijvoorbeeld, of de zon die schijnt, of de bladeren die zo lekker knisperen als je in de herfst door de straat loopt.

### 2 Verbondenheid met anderen

- Opmerken of voelen van emoties van anderen
- Aandacht voor anderen
- Begrijpen van emoties en intenties van anderen
- Handelen vanuit empathie
- Verbonden voelen met anderen



Ik heb bijvoorbeeld in het samenwerken met collega's, ik weet heel snel van: dit vindt die collega fijn, dat vindt die collega fijn. Dus ik krijg vaak terug dat het samenwerken [fijn] is, omdat ik natuurlijk denk van: oh, die vindt het op die manier fijn, en die vindt het op die manier fijn. Maar ik cijfer mezelf daar wel heel erg in weg.

### 3 Denken

- Zorgen maken en piekeren
- Veel denken en reflecteren
- Behoefte aan diepte en betekenis



Ik kan goed filosoferen, denk ik wel [...] Als je over één onderwerp praat, dat ik daar graag langer over door wil praten en niet even kort dit en dan weer een ander onderwerp.

### 4 Overprikkeling

- Overprikkeling door zintuigelijke prikkels en sociale prikkels
- Effect van overprikkeling op cognitie en op stemming



Ik kan niet werken als de radio aan staat. In het begin van Corona werkte ik beneden en m'n vriend ook en dan stond de radio aan en hij was aan het bellen, nou ja dan kon ik niks. Dan keek ik naar hem van hoe kun je werken met die radio aan? [...] Dus ik moet echt stilte hebben, anders kan ik me niet focussen.

### 5 Details waarnemen

- Grote hoeveelheden informatie waarnemen
- Informatie meer gedetailleerd waarnemen



Je ziet veel meer details van dingen. Bijvoorbeeld mijn vrouw liet mij vanmorgen een foto zien, een babyfoto, had ik nog nooit eerder gezien. Wie is dat? Zegt ze. Ik zeg: dat is je vader. Maar ik ken haar vader alleen maar als, pas een man. En uhm, ja, zegt ze, ik had hem niet eens herkend. Hoe dan? Ja, ik zeg, z'n ogen, z'n oren, ik weet het niet.

### 6 Algemene kenmerken

- Zelfbeeld en identiteit
- Stress
- Vermoeidheid



Hoogsensitiviteit betreft je hele zijn.

## Wat er nog meer uit het onderzoek kwam:

- De geïnterviewde volwassenen ontdekten dat ze hooggevoelig waren toen ze ongeveer 30 jaar oud waren.
- De meeste van de bovengenoemde HSP-kenmerken werden beschouwd als positief, of zowel positief als negatief. Overprikkeling, vermoeidheid en stress werden uitsluitend als negatief beschouwd.
- Wat was het effect van erachter komen dat je hooggevoelig bent? Verklaring voor gevoelens en gedrag, (h)erkenning, beter omgaan met negatieve kanten van hooggevoeligheid, hoger niveau van welzijn

30 jaar



Alsof er puzzelstukjes op hun plek vallen.



vormgeving: Jeanne design

Bas, S., Kaandorp, M., de Kleijn, Z.P.M., Braaksma, W.J.E., Bakx, A.W.E.A., & Greven, C. U. (2021). Experiences of Adults High in the Personality Trait Sensory Processing Sensitivity: A Qualitative Study. *Journal of Clinical Medicine*, 10(21), 4912. <https://doi.org/10.3390/jcm10214912>