

BEN IK HOOGSENSITIEF?

Ontdek het in dit gratis overzicht.

www.lifecoachsofie.be



INHOUD



1. Definitie: wat betekent hoogsensitief zijn eigenlijk?
2. Zijn we niet allemaal een beetje (hoog)gevoelig?
3. Zelftest: ben ik hoogsensitief?
4. Resultaat: Wat nu?

1. Definitie

Hoogsensitief: Een blijkbaar nog onbekend begrip in onze maatschappij.

Nog elke dag ontdekken er coachees in mijn praktijk dat ze hoogsensitief zijn. Ondanks het feit dat ze dan opgelucht zijn dat ze eindelijk weten wie ze zijn, heerst er veelal angst en een 'wat nu' sfeer.

Voor alle duidelijkheid: Hoogsensitiviteit is een aangeboren persoonlijkheidskenmerk. Je bent zo geboren, er heeft zich geen situatie voorgedaan in de loop van je leven die je veranderd heeft.

Ik leg het meestal als volgt uit in mijn praktijk: niet Hsp'ers hebben een soort zeef in hun hersenen, waardoor alle prikkels van buitenaf eerst door de zeef moeten passeren vooraleer ze binnenkomen. Iemand die hoogsensitief is, heeft geen zeef. Deze mensen zullen zelf moeten proberen, de prikkels die automatisch binnenkomen, te verwerken. Dat kan een enorm vermoeiend proces zijn, aangezien de meesten onder ons niet weten hoe hieraan te beginnen.

Hoogsensitiviteit is dus geen ziekte of stoornis! We spreken hier dus niet van een diagnose, maar van een vaststelling.

Hoogsensitief zijn kan een serieuze impact hebben op je dagelijks functioneren, zeker in een maatschappij waar snelheid, informatieoverload en een waanzinnige ratrace de norm zijn geworden.

Elaine Aron is de grondlegster van het begrip 'hoogsensitiviteit' en benoemt de 4 belangrijkste kenmerken van HSP onder het acroniem DOES:

D= diepgaande verwerking van prikkels en informatie

O= overstimulatie of overprikkeling

E= emotionele intensiteit en empathie

S= sensorische sensitiviteit, gekenmerkt door opmerkzaamheid en oog voor detail

De diepgaandere verwerking van informatie kan men duidelijk waarnemen op fMRI-scans: de hersenen van HSP's lichten in meer gebieden op als ze een bepaalde opdracht of prikkel verwerken dan de hersenen van een niet-HSP.

Hoogsensitiviteit komt voor in vele gradaties en intensiteiten.

Helaas kan je jezelf thuis niet 'scannen', vandaar dat ik je probeer te helpen een duidelijk beeld te scheppen zodat jij kan nagaan of je wel degelijk hoogsensitief bent. Dit door middel van een zelftest die reeds wereldwijd bekend is ondertussen. Echter is het altijd interessant dit te laten bevestigen door een coach, psycholoog of therapeut.

Helaas is hoogsensitiviteit nog te weinig bekend en wordt het in de hulpverlening te weinig (h)erkend. Echter is het wel een risicofactor die vaak tot psychische problemen en/of stressgerelateerde aandoeningen leidt, zéker als je je er niet bewust van bent.

Graag zet ik nog even op een rij wat hoogsensitief zijn écht betekent.

Als HSP heb je waarschijnlijk volgende dingen met mij gemeen:

- In bepaalde situaties hou ik me liever enige tijd afzijdig, alvorens me erin te begeven en ik zal doorgaans een situatie meer verkennen door te observeren en te overdenken dan door me erbinnen te bewegen. Ik kijk dus eerst liever de kat uit de boom.
- Ik ben me sterk bewust van nuances of subtiele veranderingen.
- Ik heb de behoefte om ieder detail en mogelijke uitkomst te overwegen voor ik actie onderneem, ik wil het graag in één keer goed doen, in tegenstelling tot de neiging van de meeste mensen om sneller beslissingen te nemen. Ik ben me sterker bewust van de risico's en voordelen. Ik kan heel slecht beslissingen nemen, maar mijn beslissingen zijn meestal de juiste.
- Ik ben een echte perfectionist op vlakken die ik écht belangrijk vind. (niet op alle vlakken hoor, ik ben zelfs nogal nonchalant op veel gebieden)
- Ik ben me sterker bewust van de gedachten en gevoelens van anderen. Ik voel intuïtief aan welke gevolgen iets voor anderen heeft. Ik heb soms het gevoel dat ik andermans gedachten kan lezen en laat me sterk beïnvloeden door stemmingen van anderen.

- Ik gedraag me gewetensvoller vanwege een sterke gerichtheid op oorzaak en gevolg. Hoe de dingen zo zijn gekomen en hoe ze zullen uitpakken.
- Ik hou mij bovengemiddeld bezig met maatschappelijk onrecht en heb een ongewoon groot inlevingsvermogen, reeds als kind. Ik probeer mensen al jaren lang te waarschuwen voor van alles en nog wat.
- Ik raak snel overprikkeld en daarom ook snel overgeactiveerd.
- Ik ervaar meer stress als gevolg van veranderingen. (bijvoorbeeld bij een verhuis)
- Ik kan emotioneler reageren op gebeurtenissen die bij anderen vergelijkbare, maar minder hevige emoties oproepen. Bij mij gaat het dan vooral om dingen die moeilijk te relativeren zijn, zoals de dood, mishandeling, armoede,.. Als andere mensen zijn aangedaan, ben ik er kapot van.
- Ik droom opmerkelijk levendig, in kleuren en heel gedetailleerd, met alles erop en eraan.
- Ik werd als kind al verlegen en gevoelig gevonden.
- Ik heb het lastig met prikkelrijke en lelijke omgevingen. Denk maar aan drukke kantines met tl-buizen.
- Ik heb een sterk reagerend immuunsysteem en een snellere schrikreactie. Ik drink ook geen koffie, daar krijg ik hartkloppingen van.
- Ik spreek in subtiele hints. 'Heb jij het hier ook zo warm?'
- De natuur heeft doorgaans een heilzaam en rustgevend effect op mij en ik kan door zijn schoonheid enorm ontroerd raken. Ik ben dol op dieren en water en begeef me het liefst erin of er rond.

Je moet niet al deze kenmerken bezitten om hoogsensitief te zijn, maar er wel een breed scala van hebben en niet slechts enkele!

Je kunt dit persoonlijkheidskenmerk beter zien als een wijdverspreid individueel verschil, ongeveer zoals sekse, dat echter wordt aangetroffen bij een minderheidsgroep, zoals bijvoorbeeld een huidskleur



2. Zijn we niet allemaal een beetje (hoog)gevoelig?

Vaak wordt deze vraag mij gesteld. Het is een feit dat we allemaal wel eens op een overgevoelige manier reageren wanneer iets of iemand ons raakt op een zwakke plek. Dan gaat het om een -tijdelijke- reactie. Maar dat betekent niet dat we allemaal hoogsensitief zijn.

Hoogsensitiviteit wordt regelmatig verward met hooggevoeligheid. Hoewel deze twee termen hetzelfde lijken te zijn, ze zijn het niet, ze hebben zelfs weinig met elkaar te maken. Graag leg ik je hierbij uit, wat hoogsensitief zijn écht betekent en wat het verschil is met hooggevoeligheid.

Hoogsensitiviteit is biologisch bepaald en dus een aangeboren persoonlijkheidskenmerk, het is een manier van 'zijn'.. Hooggevoeligheid daarentegen is de manier waarop we met bepaalde dingen omgaan en hoe we erop reageren. Hoogsensitieve personen zijn even goed in staat om dezelfde emotionele veerkracht te ontwikkelen als niet-sensitieve personen.

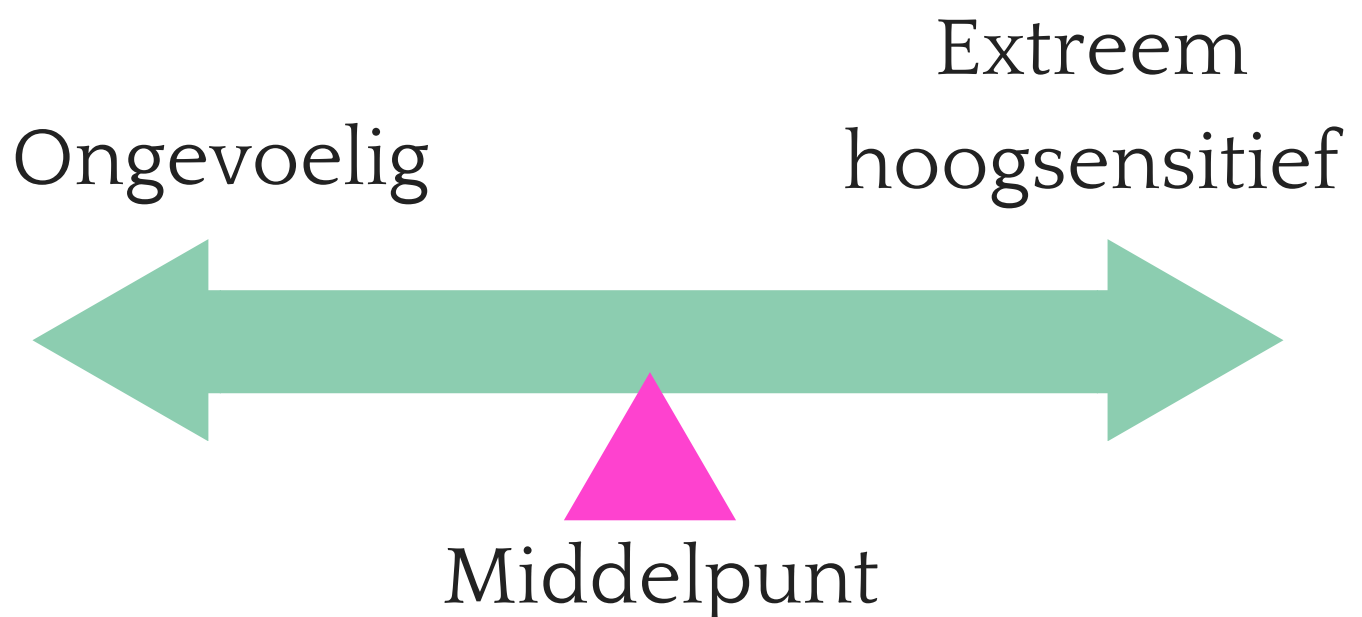
Ik heb gemerkt dat als mensen het hebben over hooggevoelig dat ze dan automatisch 'overgevoelig' bedoelen.

Er zijn uiteraard ook wel hoogsensitieve mensen die hooggevoelig kunnen zijn, net zoals niet-hoogsensitieve mensen ook lichtgeraakt kunnen reageren op kritische opmerkingen of in bepaalde situaties heel emotioneel kunnen reageren.

Hoogsensitiviteit wil dus niet zeggen dat je automatisch fel reageert of dat alles jou diep raakt of kwetst. De meeste negatieve opmerkingen kan ik zo van mij laten afglijden, gelukkig maar. Dit was niet altijd het geval, maar dit heb ik geleerd. Het is enorm moeilijk om mij écht te raken met schunnige opmerkingen, aangezien ik mijn waarde als persoon heel goed ken en stevig in mijn schoenen sta. Dit is een emotionele vaardigheid die ik heb ontwikkeld, net zoals een veerkrachtige geest.

Platte tekst toevoegen

Hoogsensitiviteit is dus niet gelijk aan lichtgeraaktheid!



Vanaf het middelpunt wordt over hoogsensitiviteit gesproken
Er zijn dus veel verschillende gradaties mogelijk.

3. Zelftest

Beantwoord iedere vraag al naargelang je gevoel je ingeeft. Vink het vakje voor de vraag aan als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Laat het vakje leeg als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.

Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.

Ik ben nogal gevoelig voor pijn.

Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.

Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.

Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.

Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.

Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.

Ik ben consciëntieus.

Ik schrik gemakkelijk.

Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.

Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).

Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.

Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.

Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of TV-shows.

Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.

Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.

Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.

Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.

Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.

Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

Als je veertien of meer vragen met "ja" hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief.

Als je slechts 1 of 2 vragen met "waar" hebt beantwoord maar ze zijn wel uitzonderlijk waar voor jou, dan sta je wellicht ook in je recht om jezelf hoog sensitief te noemen.

Wetenschappelijke waarde van de zelftest van Elaine Aron
In 2006 werd door Kathy A. Smolewska, Scott B. McCabe en Erik Z. Bosrijk aan de universiteit van Toronto, Canada, onderzoek verricht naar de wetenschappelijke waarde van de zelftest voor Hoogsensatieve Personen.

De Hightly Sensitive Person Scale werd in 1994 ontwikkeld door Dr. Elaine Aron en Dr. Arthur Aron. Deze zelftest bestaat uit een vragenlijst met 27 eenvoudige vragen, waarbij een positief antwoord op 14 of meer vragen een indicatie is dat de respondent hoogsensitief is. De eenvoud van deze test zorgde ervoor dat vele mensen de betrouwbaarheid van de zelftest in vraag trokken. Het wetenschappelijk onderzoek van Smolewska et al., met medewerking van 851 personen, wijst echter uit dat deze zelftest een geldige en zeer betrouwbare maatstaf voor het concept Hoogsensitiviteit is. Uit de resultaten blijkt dat de zelftest niet enkel een ideaal instrument is bij het meten van hoogsensitiviteit, maar daarnaast ook een indicatie geeft naar mate van Gevoel voor Esthetiek, Prikkelgevoeligheid en Low Sensory Threshold*.

4. Resultaat: Wat nu?

Proficiat, je weet nu nog beter wie je bent en die wetenschap zal je leven enorm verrijken. Je zal jezelf én anderen vanaf nu veel beter begrijpen.

Indien de testen uitwijzen dat je hoogsensitief bent is er absoluut geen reden tot paniek, integendeel.

In komende e*boeken en/of online programma's zal ik je stap voor stap leren:

- *Hoe je het best omgaat met je hoogsensitiviteit*
- *Wat je kan doen om zo goed mogelijk en voluit te leven als HSP'er*
- *Wat je valkuilen en knelpunten zijn*
- *Wat je het best níet doet of onderneemt.*
- *Hoe je je hoogsensitiviteit als een gave kan gebruiken.*

Indien bovenstaande je interessant lijkt, laat het mij dan weten via de knop 'meer info over HSP'en ik hou je op de hoogte.