

FACTSHEET: DE WETENSCHAP VAN HOOGGEVOELIGHEID

DEFINITIE:

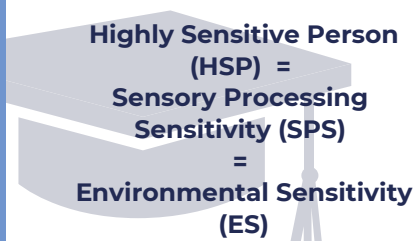
Hooggevoeligheid is een eigenschap waarmee 1 op de 5 mensen geboren wordt. Hooggevoelig zijn betekent dat je gevoeliger bent voor prikkels (intern en uit je omgeving). Je neemt meer prikkels waar, verwerkt ze dieper en legt meer verbanden.



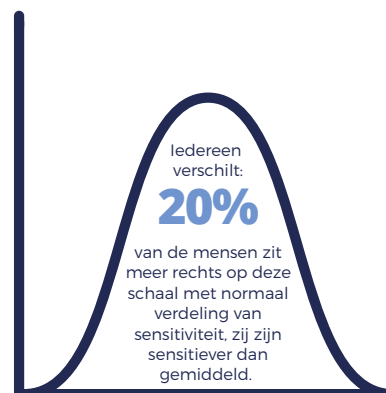
Differential Susceptibility:

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 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.

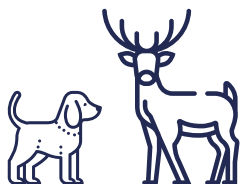


In Nederland:

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 %

Hooggevoelige mensen werken efficiënter, met van nature meer gevoel voor communicatie, leervermogen en creativiteit; vaardigheden die we nu en in de toekomst meer nodig hebben. Deze soft skills kunnen we ontwikkelen. Hoogsensitieve mensen (HSP) hebben ze van nature meer in huis en ze worden gelukkiger als ze die inzetten. Ze staan altijd klaar voor anderen, maar vergeten doorgaans aan zichzelf te denken. Laten ze zich daardoor leiden en geven ze hun grenzen niet aan? Dan ligt stress en oververmoeidheid op de loer, maar ben je dat voor en kun je ondersteunen en uitnodigen, juist de positieve kanten naar boven helpen, dan heb je goud in handen met deze mensen als je medewerkers, vrienden of collega's.

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.