



## Hooggevoelige personen.

### **Wat is HSP?**

De afkorting HSP staat voor "High Sensitieve Person" oftewel hooggevoelige persoon. Iemand die gevoeliger is voor indrukken en subtieler nuances en details intenser waarneemt dan gemiddeld. Alle indrukken worden uitgebreider en intensiever gefilterd dan bij de gemiddelde mens. Ook staat een HSP-er veel meer "open" naar hun omgeving.

Elk moment van de dag doen we indrukken en vele prikkels op, via onze zintuigen, horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Denk maar eens wat er allemaal in onze omgeving gebeurt. Luchtvervuiling, onze voeding, elektrosmog, chemische toevoegingen aan voeding en cosmetica, grote mensenmassa's, harde muziek. Maar ook als je een kamer binnen komt waar meerdere mensen zijn ervaar je buiten de sfeer om ook feilloos de onuitgesproken spanningen. Gevoelig zijn is een eigenschap die bij het zenuwstelsel thuishoort in combinatie met de hersenen. Ergens in het proces van het binnen komen van prikkels naar de verwerking hiervan loopt het bij hooggevoelige mensen anders dan bij de gemiddelde mens. De verwerking van de binnengekomen prikkels loopt al het ware complexer, intenser, uitgebreider, nauwkeuriger.

Voor een HSP-er kan dit al snel te veel worden en raken overprikkeld door letterlijk een teveel aan (sterke) prikkels. Hoog sensitive mensen raken dan ook sneller door hun energie heen omdat er ook meer energie nodig is alle indrukken te verwerken. Want immers het denken, het verwerken van alle prikkels kost ook veel energie. Daarnaast is deze snelle maatschappij niet voldoende toegerust op de emotioneel gevoelige mensen (HSP) die sterk reageren op bovenstaande. In onze hectische westerse maatschappij is er vaak niet voldoende ruimte voor gevoeligheid en bestaat de neiging dit als zwakte te zien. De nadruk ligt op verstand en ratio.

Hooggevoeligheid is niet iets wat je hebt maar wat je bent. Veel hooggevoelige mensen ervaren in eerste instantie dan ook last van hun eigenschap en vragen zich af wat er mis met hen is. Zij hebben de neiging zich zelf te willen veranderen, en hun eigenschap te onderdrukken of negeren. HSP-er zijn wordt ervaren als verrijkend, vermoeiend, boeiend.

Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap die positief is en als positief ingezet moet worden. Door hoog- gevoeligheid kun je bijvoorbeeld sneller gevaren signaleren, in de gaten hebben dat iemand liegt, zien eerder problemen, doorzien sneller verbanden, zien risico's, kleine nuanceverschillen waarnemen, intenser genieten van kunst of muziek en beter concentreren. Hooggevoelige personen zijn vaak gewetensvol, harde werkers, begaan met anderen, vredezoekers en denken vaak diep na over het leven. Ze denken goed na, kunnen niet goed of minder goed risico's te nemen of impulsief te handelen. HSP-ers leven zeer bewust en zien het welzijn van mens en dier. Ze hebben en ervaren een sterke intuïtief, creatief in het bedenken van oplossingen. Ze hebben het nodig eerst rustig overwegingen te maken alvorens ergens op af te stappen. Ze richten zich meer op de verbintenis tussen mensen als op de verschillen of de status verschillen. Een groot tegenwicht voor al de mensen op onze maatschappij die gericht zijn op carrière, veel geld verdienen, egoïsme.

Door eigenschappen als groot inlevingsvermogen, intuïtie, veel oog hebben voor anderen, goed en serieus kunnen luisteren, meevoelen, betrokken, en steunen zijn ze vaak een steun en toeverlaat voor anderen.



Echter deze goede eigenschappen zijn voor hen zelf ook vaak de valkuil. Door je goed kunnen inleven en invoelen in anderen zijn ze vaak geneigd zich zelf te vergeten en zich te richten op de buitenwereld in plaats van wat goed is voor hen zelf. Overprikkeling ligt dan al snel op de loer !!. Door de sterke beleving van prikkels kunnen ze sneller geagiteerd zijn, kort lontje hebben als er te veel prikkels zijn, het even niet meer zien, schrikken erg gemakkelijk, zien sneller beren op de weg, het omgaan met grote veranderingen si lastig en kost tijd, het tempo van de omgeving bij te benen is zoiets als ongetraind de marathon lopen, er is immers steeds tijd nodig om alles te **verwerken**. Door de omgeving kan het omgaan met hen juist als erg intensief worden ervaren, gevoel bespreken is voor een HSP-er erg belangrijk maar wordt immers niet door anderen zo ervaren wat een afstotende werking kan hebben. Toch zullen uiteindelijk na een leerweg de meeste HSP-ers deze eigenschap als positief ervaren. Als ze maar genoeg tijd krijgen alles wat ze meemaken te laten bezinken, erover na te denken, te voelen dat het uit de emotie, de energie blijft. De kans krijgen de ervaringen te bespreken, soms meerdere malen. Kan dit niet direct dn wordt deze informatie wel opgeslagen en is het noodzakelijk dit op een later moment alsnog te verwerken.

#### **Wat eigenschappen en kenmerken van HSP-ers op een rijtje:**

- (te) zorgzaam en bewust
- Lichamelijk gevoeliger.
- Alles graag tot in de puntjes willen doen en bang om fouten te maken.
- Regelmatig behoefte aan een rustige omgeving.
- Meer behoefte aan diepgang, bezinning en spiritualiteit
- Stemmingen en emoties van anderen goed kunnen aanvoelen.
- Sneller in de gaten hebben waar problemen en oplossingen liggen.
- Over veel dingen nadenken en dingen van verschillende kanten bekijken
- Nemen gedetailleerder, subtieler en intenser waar
- Vaak een groot gevoel voor oprechtheid, en niet tegen onrecht kunnen.
- Erg eerlijk waardoor ze soms het gevoel hebben iets te moeten zeggen, dit wordt niet altijd in dank afgenomen of ze zelfs kwalijk genomen of als spits ervaren. Terwijl ze dit juist absoluut niet zijn. Horen ze dit dan kunnen ze diep, diep hierdoor geraakt worden en dit als bijzonder pijnlijk ervaren.
- Feilloos aanvoelen of de waarheid wordt gesproken. Vaak kun je als HSP-er niets met die "wetenschap", de ander zal zijn reden hebben om de waarheid (nu even) niet te vertellen. Het wordt wel als belastend ervaren en veel HSP-ers moeten dan ook leren hiermee om te gaan en dit los te laten.
- Altijd al het gevoel te hebben anders te zijn als anderen en een (constant) gevecht moet leveren om tegen de gevestigde orde te moeten opboksen. Vaak wordt dit als kind en in je gehele jeugd al ervaren maar niet als zodanig herkend. Een gevoel van anders zijn is lastig



te omschrijven maar voor veel HSP-ers direct herkenbaar.

- Jezelf vaak afvragen; wat is er toch met mij aan de hand!?
- Veel HSP-ers zijn vroeger gepest op school of worden als volwassenen op het werk gepest.
- Zijn erg gevoelig voor prikkels van buitenaf, zich overladen voelen door indrukken en prikkels. Vaak voelen HSP-ers zich hierdoor niet op hun gemak.
- Hebben meer moeite en meer tijd nodig om indrukken te verwerken.
- Hebben een diep en rijk innerlijk leven; dromen, fantaseren en overwegen veel.
- Worden meer dan gemiddeld geroerd door natuur, kunst en muziek.
- Eigen emoties en emoties van anderen worden intenser ervaren.
- Hebben moeite met planning en het verkrijgen van structuur.
- Kunnen verlegen overkomen maar zijn dat veelal niet.
- Zijn vaak plichtsgetrouw en perfectionistisch.
- Harde werkers, (gevaar voor overwerkt raken)
- Functioneren minder goed als ze geobserveerd worden en geëvalueerd worden.
- Gericht op noden en zorgen van anderen, moeite om eigen grenzen aan te geven.
- Hebben relatief meer en sneller last van stress, spanning en fysieke klachten zoals hoofdpijn, allergieën, maag/darmklachten, chronische vermoeidheid, emotionele blokkades enz.
- Lopen groter risico op stemmingswisselingen, depressiviteit, angsten en verslavingen.

Globaal genomen zijn er twee soorten HSP-ers. De grootste groep van zo'n 70% zijn van nature rustige en veelal introverte mensen. Ze voelen zich het prettigst bij een redelijk rustig en gelijkmatig leven met niet al te veel risico's. De andere 30% wordt wel HSS genoemd "high sensation Seekers". Ze hebben wel behoefte aan verandering, nieuwe ervaring en spanning in hun leven. Enerzijds zijn ze snel verveeld en op zoek naar uitdaging, anderzijds raken ze snel overbelast. Met 1 voet op de rem, het andere op het gaspedaal.

### **Prikkels;**

Er zijn altijd wel prikkels in je omgeving, ze horen bij het leven. Je kunt je er dus niet aan onttrekken. Wij hebben er niet altijd controle over. Prikkels kosten je echter (veel) energie om te verwerken en je hebt rust nodig om te herstellen. Aan de andere kant hebben wij prikkels ook nodig om te groeien, te ontwikkelen en te kunnen functioneren. Bij te weinig prikkels ontstaat verveling. Bij een goede hoeveelheid prikkels, voel je je lekker maar bij een teveel aan prikkels ervaar je stress, dit voel je aan alles, je lijf, je mentale welzijn, emoties, allerlei lichamelijke en/of geestelijke klachten als b.v. hoofdpijn-migraine- rsi- spierklachten-spijverteringsklachten- fibromyalgie, enz, je hormoonhuishouding verandert. Als de overprikkeling kort duurt is dit ook niet erg, het is wel slecht om teveel en te lang achter elkaar overprikkeld te zijn. Dit geldt voor iedereen, maar hoog sensitieve personen lopen een groter risico omdat ze vaker, sneller en meestal intenser overprikkeld raken.



HSP-ers hebben meer rust nodig. En het is voor hen van groot belang hier bewust van te zijn en een goede balans hierin weten te vinden. Wat je wel kunt doen, wel kunt leren is het aantal prikkels wat je zelf toevoegt te minimaliseren.

Prikkels kunnen van buiten komen of van binnen. Prikkel van buitenaf zijn bijvoorbeeld een hectische thuis-of werksituatie, druk verkeer, geluids(overlast) prestatiedruk, vervelende kleding of bepaald eten, honger, onrust, stress en verdriet bij anderen, viezigheid, verassingen, onvoorspelbare gebeurtenissen. Prikkels van binnenuit worden meestal veroorzaakt door emoties, het denken, overwegingen, bewust en onbewuste denk en emotieprocessen. Veel HSP-ers verliezen ook energie aan andere mensen in je omgeving, juist omdat je erg open staat voor deze omgeving en dus veel energie hiervan oppikt. Energie welke zowel positieve als negatieve energie kan zijn en je het gevoel kan geven dat je hierdoor wordt leeggezogen. En veel HSP-ers zijn erg zorgzaam voor hun omgeving.

Wees van je hooggevoeligheid bewust en accepteer dat je hooggevoelig bent. Dat is een 1<sup>e</sup> stap om te werken vanuit een valkuil of een last naar juist een kwaliteit. Iets wat je juist kan helpen, wat je kunt sterken, wat een gave is. Begrijp wie je zelf bent !.

Wat is hiervoor belangrijk. Sleutelwoorden hiervoor zijn aarden, rust, balans, prikkelarm, deze brengen je in basis terug naar een emotionele gezondheid. Leer goed te aarden, goede en volledige aardingsoefeningen zijn hiervoor essentieel, visualisatieoefeningen. Leer waar je eigen grenzen liggen. Welke prikkels kun je wel aan, wanneer moet je `nee`zeggen. Leer deze grenzen te uiten. Dit is zeker niet eenvoudig en blijft vaak een leerschool met een weg van vallen en opstaan maar wel een manier om hierdoor uiteindelijk je persoonlijke innerlijke kracht te versterken en vind je meer balans tussen activiteit met prikkels en rust met minimale of geen prikkels. Wat vriendelijker, liever en milder te zijn nar je zelf helpt al omdat de negatieve prikkels, de negatieve energie, gedachten en emoties minder de overhand te laten krijgen.

Belangrijk om uit te vinden, wat zijn nu voor jou de dingen die je overprikkelen en welke niet of minder. Ben je je hiervan goed bewust dan leer je veel over je zelf en geeft je de kans hier naar te leven en jezelf te beschermen. Wat in de praktijk vaak gebeurd is dat hsp-ers de energie van anderen oppikken en vast houden. Als je dit niet weet, je hiervan niet bewust bent kan dit je zelf erg in verwarring brengen en onzeker maken. Vaak voel je je dan erg moe, doodmoe, leeg, zelfs lichamelijke reacties als misselijk worden zijn niet vreemd.

Als je bewuster kunt omgaan met je energie, heel gericht je energie te geven daarnaast kunt waken dat je geen onnodige energie weg geeft ben je al ver op weg naar je balans. Je houd dan meer energie over voor je zelf. Veel hsp-ers blijven dit nu juist een moeilijk punt vinden en ervaren door de dag, door het leven vaak vermoeidheid, een gebrek aan energie, een gevoel aan je zelf voorbij te lopen. Juist door de extra, de onverwachte gebeurtenissen in het leven kunnen je uit het lood brengen. Heb je het zo goed gepland voor jezelf, komen er gebeurtenissen op je pad waarvan je niet voorzien hebt dat het je zo veel energie kost.

Bewuster omgaan met de energie. Rust zoeken in de natuur, mediteren, aardings- en ademhalingsoefeningen, rust in je omgeving, met activiteiten die niet op je hoofd, je denken gericht zijn. Dit helpt om je overprikkeling om te zetten. Bij goed aarden leer je je bewust te zijn van je



lichaam en je grenzen, leer je dat je in het hier en nu leeft, leer je dat je gevoed wordt door de energie die uit de aarde komt. En als je zo ver bent te weten wat je overprikkeld kun je dit goed gebruiken om overprikkeling voor te zijn.

### **HSP: Intuïtie – Ratio -Werk**

Voor veel mensen die geen weet hebben van hooggevoeligheid, er nooit mee te maken hebben gehad is HSP maar een raar en misschien zelfs eng begrip en voelen zich hierdoor bedreigd. Wat zijn dat voor mensen, weten die nu alles wat ik denk en voel, doorzien ze mij nu helemaal, zijn die paranormaal, vast allemaal zweverige mensen. Het kan je als HSP'er een hoop afkeurend en / of afwijzend gedrag brengen. (Wat voor een HSP'er al erg moeilijk is te ervaren.) boosheid kan ook voorkomen uit het feit dat je hen soms beter doorziet dan ze zelf al zijn. Als HSP'er kan je mensen soms zonder iets te doen tegen je in het harnas jagen, je energieveld om je heen is duidelijk aanwezig.

Blijf trouw aan je zelf, blijf geloven in je zelf. Vat het niet persoonlijk op. Maak het duidelijk aan je omgeving zodat deze begrijpt wat het voor jou is, dit geeft duidelijkheid en begrip. Eng vinden komt mogelijk voort uit zich bedreigd voelen.

Voor veel mensen is er de vraag wat hun roeping is, wat moet ik doen, wat kan ik. Jonge mensen moeten al erg vroeg op school beroepsrichtingen kiezen waar ze nog geheel niet mee bezig zijn en nog lang niet aan toe zij. Deze vraag stelt uiteraard ook een hsp'er zich, vaak nog veel meer, veel vaker. Juist omdat ze zo gevoelig zijn voor hun (werk) omgeving en veel bezig zijn met zingeving. Als antwoord op deze vraag gaan mensen nadenken wat ze willen. Echter dit nadenken is deels natuurlijk goed, vraag informatie, praat met mensen uit je omgeving. Echter wat ook belangrijk is maar vaak niet wordt gedaan is afgaan op je gevoel, afgaan op je intuïtie. Vaak ligt datgene wat je wilt namelijk verborgen in een diepere innerlijke laag. Een laag waar je niet altijd, vaak niet, makkelijk bij komt. Want hoe kom je nu bij de ziel van je gevoel, nou in ieder geval niet door ons ratio, ons denken. Bij je ziel kom je vooral door je gevoel, je intuïtie te laten spreken.

Maar hoe kom je daar nu, hier zijn verschillende manieren voor. Je kunt een rustige plek opzoeken waar je goed, geborgen, rustig en veilig voelt. Probeer dan naar binnen in je zelf te keren door meditatie. Kijk, voel, ervaar en onderzoek wat er in je hart leeft. Je kunt je zelf ook vagen stellen en deze mee nemen in je meditatie. Wat doe je het liefst als er alle mogelijkheden zouden zijn en je je niet belemmert voelt door praktische en / of financiële bezwaren, wat was je droom toen je een kind was?, wat wil je worden als je later groot bent?, hoe en waarmee komen je talenten ten volle naar buiten, welke wens is er diep van binnen aanwezig, wat geeft je een goed en blij gevoel?, wat je zegt je onbewuste innerlijke stem, waar krijg je energie van en wat kost je energie?. Zomaar wat vragen die je mee kunt nemen en waarvan de antwoorden vanuit je gevoel je aanwijzingen, richtingen kunnen geven en wellicht wat zeggen over je roeping. Voel het !!.

Heb je een idee, een beeld wat je roeping is het vaak zo dat je hiernaar toe moet werken wat betreft baan, opleiding, praktische invulling, nieuwe dingen leren, nieuwe mensen en nieuwe omgevingen



leren kennen, of juist iets op het gebied van kracht, zelfvertrouwen. Ga de reis, maar doe het stap voor stap, vertrouw op je zelf.

Veel HSP-ers voelen zich thuis in een werkomgeving waarin ze kunnen adviseren, zorgen. Waarin ze hun creativiteit, intuïtie en sensitiviteit goed kunnen inzetten. Belangrijk is voor veel HSP-ers een rustige werkomgeving met een goede sfeer waarin ze voldoende tijd en energie aan de werkzaamheden kunnen geven zonder teveel tijdsdruk. Kunnen werken op je eigen manier. Werkomstandigheden als geluid, licht, geuren kunnen erg bepalend zijn voor een HSP-er. Hoe meer je hierin doet waarin je je goed voelt hoe meer je ook kunt betekenen voor anderen. Zowel privé als voor je werkgever of voor je zelf als zelfstandige kunt betekenen.

Voor veel HSP-ers zijn er een aantal voor hen veel voorkomende valkuilen welke ook in je werk ten uiting kunnen komen. Te denken aan bijvoorbeeld faalangst, perfectionisme, overprikkeling, je zelf verliezen in problemen van collega's en/of klanten, teveel medeleven. Rust en een professionele afstand oefenen is een goede leerweg. Ook in je werkomgeving is het zo dat hoe meer je jezelf waardeert, erkent, accepteert hoe meer de buitenwereld dit ook doet.

Er valt nog veel meer te vertellen over HSP-er. Echter wellicht hebt u na het lezen hiervan een beeld gekregen, is het en eye-opener geweest. Laat het dan een beginstuk zijn van waaruit verder gezocht kan worden naar het vinden van de juiste weg. Persoonlijke ervaringen en ervaringen van vele mensen in de praktijk hebben mij veel geleerd en handreikingen gegeven over het omgaan met HSP.

Tevens zijn er vele boeken, informatieve sites en artikelen die je helpen een weg te vinden. Lukt het niet in je eentje, zoel hulp!, er zijn vele (natuurgeneeskundige) therapeuten die je op weg kunnen helpen of je kunnen doorverwijzen naar andere professionele hulpverlening.

Wees een spiegel voor je zelf. Gebeurtenissen in je leven gebeuren niet "zo maar". Vraag je zelf af waarom de gebeurtenissen juist jou overkomen. Hier hoeft je geen "zwaar" onderwerp van te maken maar vraag het jezelf af, mediteer erover, wees je ervan bewust. Het geeft je zo veel kracht, kennis, inzicht en zelfvertrouwen. Gun het jezelf.. !!.. je hebt een prachtige eigenschap!!.

#### **Bronvermelding:**

Persoonlijke- en praktijkervaringen.

[www.hooggevoelig.nl](http://www.hooggevoelig.nl)

[www.ookzogevoelig.nl](http://www.ookzogevoelig.nl)

[www.vereniginghooggevoelig.nl](http://www.vereniginghooggevoelig.nl)

#### **Boeken:**

Leven met hooggevoeligheid, van opgave naar gave van Susan Marletta-Hart.

Voluit leven met hooggevoeligheid van Susan Marletta-Hart.

