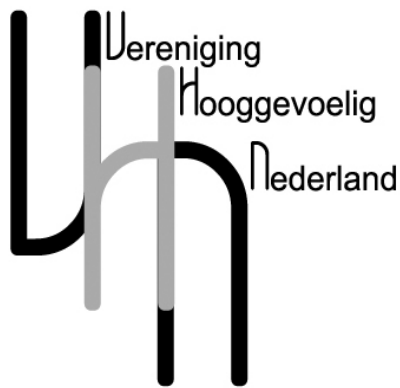


Hooggevoelig



Wat betekent hooggevoelig zijn?

Een hooggevoelig persoon (Highly Sensitive Person/ HSP) is iemand die gevoeliger is voor indrukken en subtieler nuances waarneemt dan gemiddeld. Elk moment van de dag doen we indrukken op, via onze zintuigen, horen, zien, ruiken, proeven en voelen, een hooggevoelig persoon dus intenser dan gemiddeld.

Hooggevoeligheid is een karaktereigenschap die positief ingezet kan worden, bijvoorbeeld door hooggevoeligheid kun je sneller gevaren signaleren, in de gaten hebben dat iemand liegt, 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. Maar zoals alle karaktereigenschappen heeft ook hooggevoeligheid valkuilen. Valkuilen kunnen bijvoorbeeld zijn: te hard werken (overwerken), te zorgzaam zijn voor anderen (en te weinig voor jezelf), te perfectionistisch zijn, overladen voelen door indrukken en bang zijn om fouten te maken.

Algemene eigenschappen van een hooggevoelig persoon

Ze zijn zorgzaam en bewust.

Ze dromen en fantaseren veel.

Ze merken veel meer details en nuances op.

Ze voelen stemmingen en emoties van anderen aan.

Ze denken over veel dingen na, en bekijken alles van verschillende kanten.

Ze zijn snel ontroerd door kunst, natuur en een mooie film.

Literatuur over hooggevoeligheid

Er zijn verschillende boeken over hooggevoeligheid. Het is erg persoonlijk welk boek het meeste aanspreekt. Enkele auteurs die over hooggevoeligheid geschreven hebben zijn: Elaine Aron, Marian van den Beuken, Carolina Bont, Barrie Jaeger, Samuel Pfeifer, Suzan Marletta-Hart, Ted Zeff.

Testen

Onderstaande vragenlijst wordt veel gebruikt om te mate na te gaan waarin een volwassen iemand hooggevoelig is. Indien 15 of meer vragen op iemand van toepassing zijn, is deze persoon hoogstwaarschijnlijk hooggevoelig.

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
2. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
5. Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
7. Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.
8. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.
9. Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
10. Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).
11. Ik schrik gemakkelijk.
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
13. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
14. Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.

15. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
16. Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
17. Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
18. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
19. Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
20. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
21. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
22. Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
23. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Voor kinderen wordt onderstaande vragenlijst veel gebruikt om te mate na te gaan waarin een kind hooggevoelig is. Indien 13 of meer vragen op een kind van toepassing zijn, is hij/ zij hoogstwaarschijnlijk hooggevoelig.

1. Schrikt snel.
2. Heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes ten zijn/haar huid.
3. Houdt over het algemeen niet van grote verrassingen.
4. Leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan een strenge straf.
5. Lijkt mijn gedachten te kunnen lezen.
6. Gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd.
7. Ruikt elk vreemd geurtje.
8. Heeft een scherpzinnig gevoel voor humor.
9. Lijkt zeer intuïtief.
10. Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag.
11. Heeft moeite met grote veranderingen.
12. Wil zich verkleden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden.
13. Stelt veel vragen.
14. Is een perfectionist.
15. Heeft oog voor het verdriet van anderen.
16. Houdt meer van rustige spelletjes.
17. Stelt diepzinnige, beschouwende vragen.
18. Is zeer gevoelig voor pijn.
19. Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving.
20. Heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.).
21. Kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen.
22. Presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn.
23. Beleeft de dingen intensief.

Vereniging Hooggevoelig Nederland

De doelstelling van de vereniging luidt: "personen met elkaar in contact te brengen die affiniteit hebben met hooggevoeligheid." Dit houdt ondermeer in fungeren als landelijk aanspreekpunt voor vragen en ideeën, belangenbehartiging, informatie verzamelen, informatie verstrekken en contactdagen organiseren. De vereniging is niet alleen voor hooggevoelige personen, maar ook voor mensen die beroepshalve interesse hebben in hooggevoeligheid of zich daarop richten.

De vereniging heeft een overzicht met hulpverleners op gebied van hooggevoeligheid.

U kunt zich aanmelding als lid, contact opnemen of vragen stellen bij voorkeur via de website van de vereniging www.vereniginghooggevoelig.nl of via het postadres is v. Rijnesteinlaan 11, 3927DL Renswoude.