

**Wat is hooggevoeligheid?**

Wanneer een persoon hooggevoelig is (HSP), dan heeft deze persoon een hoge 'sensory processing' sensitiviteit (SPS). Hooggevoelige personen zijn gevoeliger voor zowel positieve als negatieve omgevingsinformatie.



**Doelen onderzoek**

1. Achterhalen wat volwassen hoogsensatieve personen als (persoonlijks)kenmerken van hooggevoeligheid zien en of de ervaringen met deze kenmerken positief of negatief zijn.
2. Kennis vergaren over hoe om te gaan met de negatieve kant van hooggevoeligheid om het welbevinden te verbeteren.
3. Kennis vergaren over wat voor invloed de ontdekking van hooggevoeligheid heeft op het leven van een persoon.



**Onderzoek: kwalitatief**



26 hooggevoelige volwassenen



Semigestructureerde interviews

**Resultaten**

**Thema's & subthema's**

**Citaten**

Sterke negatieve emoties  Sterke positieve emoties

**Emotioneel**  **reageren**

Meer tijd nodig om emoties te verwerken

“ Als iemand iets zegt wat dan heel diep binnenkomt en dat ik dat dan bespreek met iemand anders en diegene zegt dan van: “Oh, maar dat kun je toch gewoon van je af laten glijden?” En dat ik dan denk: nee! ”

Opmerken of voelen van emoties van anderen  Verbonden voelen met anderen

**Verbondenheid met anderen**

Aandacht voor anderen Handelen o.b.v. empathie  
Begrijpen van emoties en intenties van 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 ”

Behoeftte aan diepte en betekenis  Denken

Veel denken en reflecteren

Zorgen maken en piekeren

“ Soms duurt het lang om een beslissing te maken, omdat ik alle opties wil afwegen en de voors en tegens en wat iedereen daarvan vindt. (...) m'n vriendin denkt dan: hak een knoop door ”

Effect van overprikkeling op cognitie en op stemming  Overprikkeling

Overprikkeling door zintuiglijke prikkels en sociale prikkels

“ 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? Nou ja voor hem is dat heel normaal, hij is ook absoluut niet hooggevoelig. Dus ik moet echt stilte hebben, anders kan ik me niet focussen. Dat is echt verschrikkelijk ”

Grotere hoeveelheden informatie waarnemen  Waarnemen

Informatie meer gedetailleerd waarnemen

“ Dat valt me concreet soms weleens op dat je met iemand ergens langsloopt en dat je iets heel moois ziet, en dat die persoon het eigenlijk helemaal niet ziet of er voorbij loopt ”

Zelf en identiteit Stress Vermoeidheid  Algemene kenmerken

“ Ik zou wel willen dat ik me beter kon ontspannen, dat is 's-avonds. Ik zit altijd in de hurry up modus ”

**Omgaan met negatieve gevolgen van hooggevoeligheid**

**Ontdekken hooggevoeligheid**



1) verminderen van sensorische input



2) psychologische strategieën



**Conclusie**

Uit de semigestructureerde interviews kwamen zes thema's naar voren. Het onderzoek geeft nieuwe inzichten in hoe hooggevoeligheid in het dagelijks leven wordt ervaren.