



1



2



Geen ziekte/ diagnose

Geen diagnose in de DSM V (psychiatrisch handboek)

Biologische en persoonlijkheidskenmerken bij 20% van de bevolking. Er is niets mis met je!

Let op verschil met trauma, lage psychische belasting of rejection sensitivity

Leef naar je eigenschappen voor veerkracht

Wat is hoogsensitiviteit niet?

3



Geen introversie of verlegenheid

Verlegen = angst voor sociale afkeuring

Niet direct actief sociaal participeren = strategie om de omgeving te leren kennen en begrijpen door observatie (BIS systeem)

10% HSP en 40% HSP-HSS is extravert

'Verlegen' gedrag kan overprikkeling zijn

Wat is hoogsensitiviteit niet?

4



Geen spirituele begaafdheid


43% van HSP beschouwen zichzelf als spiritueel begaafd

Onderdeel van intuïtie en energetisch bewustzijn

Veel oordelen uit maatschappij

Wat is hoogsensitiviteit niet?

5



Geen excuus om iets niet te doen

Neem verantwoordelijkheid voor je zelfacceptatie, zelfzorg, behoeftes, hulp vragen, grenzen aangeven, verwachtingen uitspreken.

Omgeving en anderen kun je niet veranderen.

Voor anderen is het niet 'logisch' dat jij sneller overprikkeld raakt

Wat is hoogsensitiviteit niet?

6