



IN WELKE SOORT  
HOOGSENSITIVITEIT  
HERKEN IK HET MEEST?

**WERKBLAD**

# Aan de slag



## De opdracht:

Ontdek in welke vorm van hoogsensitiviteit jij je het meest herkend.



Om te ontdekken in welk type HSP je je het meest herkend, lees je eerst een aantal voorbeelden. Mocht je na het lezen van deze voorbeelden nog niet voldoende herkenning hebben, lees dan verder voor meer verdieping.

## HERKEN JE JE IN 1 VAN DEZE TYPERINGEN?

### Jij bent een introverte HSP

Als introverte HSP richt je je energie meer naar binnen toe, naar je eigen gedachten, gevoelens en ideeën. Je geniet meer van één-op-ééncontact en handelt weloverwogen. Je houdt van rust, regelmaat en enige routine. Je zoekt de rust actief op. Gevaar van overprikkeling ontstaat door alle gedachten, emoties, te veel activiteiten of je te lang tussen meerdere of een groep mensen begeven.

### Jij bent een extraverte HSP

Als extraverte HSP ben je graag onder de mensen, je richt je energie naar buiten en op andere mensen. Terwijl je brein eerder een tegenovergestelde behoefte heeft: beschouwend, risicomijdend en de kat uit de boom willen kijken. Hierdoor ben je sneller moe. Je bent in gesprek en tegelijkertijd observeer en overdenk je alle sociaal-emotionele prikkels. Je bent sneller overprikkeld door het spanningsveld tussen de innelijke behoefte aan rust, regelmaat en routine en de behoefte aan sociaal contact. Het is van belang om op persoonlijke grenzen en behoeften te letten. Het gevaar van overprikkeling ligt snel op de loer: te veel of te lange activiteiten samen met anderen of in een groep mensen ondanks dat je het gezelschap heerlijk vindt.

### Jij bent een introverte hoogsensitieve HSS

Als introverte HSS zoek je afwisseling, diversiteit en uitdaging in het leven, maar niet perse in een grote sociale context. Je richt de aandacht meer op eigen gedachten, ideeën of gevoelens of in één-op-ééncontact. De introverte HSS zal afwisseling zoeken in meer individuele activiteiten of in kleine groepen en is snel verveeld. Er is gevaar van onderprikkeling door jezelf te veel af te remmen in het leven en niet te luisteren naar je behoefte aan afwisseling. Overprikkeling

ontstaat door te veel activiteiten te doen, te veel tussen anderen te zijn, te veel gedachten en gevoelens.

### **Jij bent een extraverte hoogsensitieve HSS**

Als extraverte HSS zoek je afwisseling, diversiteit en uitdaging in het leven, het liefste in een grote sociale context. En gaat door, omdat het allemaal leuk is. Je vertelt daar graag over en houdt van een actief sociaal leven. Het gevaar is overprikkeling door een te actief leven. Opeens kan je energie weg zijn. Tijdig ruimte nemen voor rust en op jezelf zijn is belangrijk. Jouw aandachtspunt zijn je grenzen. Onderprikkeling kan ontstaan door niet te luisteren naar de behoefte om verschillende activiteiten te doen of tussen de mensen te zijn. Het verschil met niet hoogsensitieve extraverte personen is dat een hoogsensitief persoon altijd de behoefte voelt om op een gegeven moment alleen te zijn, vanwege de vermoeidheid. Andere persoonskenmerken versterken uiteraard de verschillen. Ieder mens is uniek, ook ieder hoogsensitief persoon.

### **BEN JE ER NOG NIET UIT?**

Lees dan nog even verder....

### **WAAR KRIJG JE ENERGIE VAN? INTROVERT OF EXTRAVERT**

Oorspronkelijk is introversie bedoeld als een innerlijke drive en niet alleen een verklaring voor je gedrag. Je kijkt naar hoe jij het liefst oplaadt en niet naar je dagelijkse gedrag in de sociale context (Jung). Ik ben een introverte hoogsensitieve HSS, omdat ik het liefst alleen oplaadt. Ik gedraag me in sociale contexten veel extravert.

#### **Introversie**

- \* voorkeur hebben voor een rustige omgeving, voor weinig prikkels
- \* snel overprikkeld raken in een drukke sociale situatie
- \* energie krijgen van alleen zijn
- \* energie krijgen van een gesprek met een kleine groep mensen

#### **Extraversie**

- \* voorkeur hebben voor een drukke omgeving, voor veel prikkels
- \* energiek raken in een drukke sociale situatie
- \* energie krijgen van samen zijn
- \* energie krijgen van een gesprek in een (grote) groep mensen

Onderzoek heeft aangetoond wat de optimale hoeveelheid opwinding, *arousal*, is om het gevoel te hebben dat je leeft. Introverte mensen bereiken met minder

prikkels het optimale level om je fijn en prettig te voelen. Zodra de introvert overprikkeld begint te raken komt de extravert op het optimale level. De extravert heeft dus een sterkere stimulatie nodig om het gevoel van leven te hebben.

Als je deze eigenschap mixt met hoogsensitiviteit zie je dat zowel de introverte als de extraverte hoogsensitieve personen het optimale level eerder bereiken en eerder overprikkeld zijn.

De verschillen tussen extraverte en introverte hoogsensitieve personen zijn onderzocht en daarbij zijn weinig duidelijke verschillen gevonden. Extraverte hoogsensitieve personen houden ervan om hun gedachten en gevoelens uit te spreken bij iemand die ze vertrouwen. Ze krijgen dan meer helderheid. Vooraf worden er soms wat dingen opgeschreven. Extraverte hoogsensitieve personen blijken terughoudend te zijn met het delen van hun privéleven op social media, maar delen het wel graag met mensen die ze aardig vinden en vertrouwen. In tegenstelling tot introverte personen hebben hoogsensitieve personen geen hekel aan telefoneren. Wel zijn ze kritisch met wie ze willen bellen en voeren het liefst alleen gesprekken die ertoe doen. Een extraverte HSP laat de telefoon bij een anoniem nummer rustig op de voicemail overgaan.

De rol van overprikkeling geeft ook veel verwarring. Op het moment dat je overprikkeld bent, is de natuurlijke neiging bij ieder hoogsensitief persoon je terug te trekken uit de drukte. Dat geldt ook voor extraverte hoogsensitieve personen of hoogsensitieve HSS. Dit conflicteert met het uitgangspunt dat extraverten opladen in contact met anderen. Een hoogsensitieve extravert die overprikkeld is, moet zich terugtrekken voor de innerlijke diepgaande informatieverwerking. Een hoogsensitieve HSS vertrekt eerder van een feestje als er sprake is van overprikkeling. In de media spreken ze daarom niet voor niets van de extraverte introvert of de introverte extravert.

## **REM OF GASPEDAAL?**

### **HSP (rustzoekende)**

De meeste hoogsensitieve personen (70%) zijn een rustzoekende, een prikkelmijdende HSP. Het pause-to-check systeem in het brein is actiever dan het activeringssysteem. Je kijkt de kat wat langer uit de boom. Je weegt de zaken zorgvuldig af. Je overweegt alle voor- en nadelen en inventariseert de consequenties. Je bepaalt de optimale optie voordat je tot actie overgaat. Als dit nog niet helder is, houd je jezelf op de achtergrond, vermijd je risico's, observeer en denk je langer na. Misschien weet je nog dat je als kind binnen stapte bij een verjaardagsfeestje. Ging jij het liefste aan de zijlijn even kijken? Of zat jij bij je vader of moeder op schoot, zodat je alles eerst goed kon observeren voordat je iets ging doen? Je kon rustig bekijken wie er allemaal waren. Je observeerde rustig de activiteiten. Na een half uur was de situatie helder en ging

je misschien na wat aanmoediging, voorzichtig deelnemen aan de activiteiten.

### **Hoogsensitieve HSS**

De overige 30% behoort tot de hoogsensitieve HSS, prikkel benaderende of prikkelzoekende hoogsensitieve personen. Hier is het pause-to-check systeem net zo actief als bij de HSP, maar het activeringssysteem of het sensatiebenaderingssysteem is actiever. Daardoor zoek of benader je prikkels sneller. Je komt sneller in actie en je neemt genoegen met het feit dat nog niet alles helder is. Je hebt de overtuiging dat het goed komt en je neemt weloverwogen de risico's op basis van wat je ziet, hoort of voelt. Een hoogsensitief HSS-kind komt op hetzelfde feestje en ziet sneller een leuke activiteit waar hij of zij enthousiasme bij voelt. Dit kind gaat nieuwsgierig kijken. Het stelt misschien nog een vraag en denkt na, maar gaat sneller mee doen. Het verlangen naar de ervaring is groter dan de voorzichtigheid bij de nieuwe situatie.

### **Drie actieve breinsystemen**

**Behaviour Inhibition System (BIS)** Het pause-to-check systeem, het controle-pauzesysteem, het gedragsvermijdingssysteem. Dit systeem heeft een nauwe relatie met serotonine, de neurotransmitter die zorgt dat je tot rust komt en risico's afweegt.

**Behaviour Approach System of Behaviour Activation System (BAS)** Het activeringssysteem, het gedragsbenaderingssysteem. Dit systeem heeft een nauwe relatie met dopamine, de neurotransmitter die zorgt dat je geluksgevoel en beloning kan ervaren bij nieuwe ervaringen en sociale interactie.

**Sensation Seeking System (SSS)** Het sensatiebenaderingssysteem. Dit systeem heeft een nauwe relatie met de neurotransmitter Mono Amine Oxidase (MOA). Dit is de neurotransmitter die dopamine en serotonine afbreekt. Deze stof zorgt er waarschijnlijk voor dat mensen sensatie opzoeken, omdat nieuwe ervaringen dopamine aanmaakt. Mensen willen sneller nieuwe ervaringen opdoen en nemen risico's makkelijker.

Doordat alle drie de systemen actief zijn bij een hoogsensitieve HSS, ontstaan er regelmatig innerlijke conflicten en tegenstrijdig gedrag. Misschien herken je het wel. De ene keer wil je actie, nieuwe activiteiten, een andere omgeving of nieuwe mensen en vlak daarna wil je absolute rust. Of als je nieuwe of avontuurlijke activiteiten onderneemt, kan je vervolgens overweldigd raken door de activiteiten, de gedachten of de intense gevoelservaring. Ze noemen deze groep niet voor niets mensen die met de ene voet op het gaspedaal staan en met de andere voet op de rem.