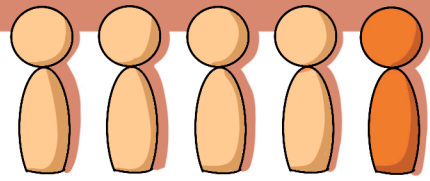


Ongeveer 20% van de bevolking is hoogsensitief



# Hoogsensitiviteit

Sommige HSP's zoeken prikkels op (HSS), anderen vermijden die liever. Beiden kunnen snel overprikkeld (of onderprikkeld) raken. De juiste prikkels zijn belangrijk.

Hoogsensitiviteit (HSP) is geen stoornis, maar een aangeboren eigenschap waarbij het zenuwstelsel gevoeliger is voor prikkels en informatie diepgaander verwerkt wordt.

## 1 Veel opmerken



## 2 Diepe verwerking



## 3 Emotionele intensiteit & empathie



## 4 Mogelijke reacties

