

Themamiddag Hoogsensitiviteit – ervaringen van Esther en Benjamin

Esther Bergsma is geboren in 1972 en ze komt uit Winschoten. In dit kleine provinciestadje groeide zij op. Groningers zijn bekend om hun 'nuchterheid' en 'stugheid'. Esther kon dan ook thuis nooit echt haar 'emoties' tonen. Al op haar 18^{de} zat ze thuis met een burn-out, waar weer andere psychische klachten uit voortkwamen. In 2009 vielen de puzzelstukjes opeens op haar plaats. Ze las toen een boek van auteur en klinisch psycholoog Elaine Aron over HSP. Inmiddels heeft Esther zelf 5 boeken over HSP op haar naam staan.



Ze stond voor een volle zaal van bijna 60 mensen. Tijdens de themamiddag in 't Vinkhuys nam Esther Bergsma ons mee in het verhaal over HSP. HSP betekent '*Hoog sensitief persoon*' en houdt in dat je dus hoog gevoelig bent voor prikkels. Als er teveel prikkels zijn dan wordt je overweldigd. Esther legde dit aan de hand van 10 zintuigen uit. Waar het bij de meeste mensen met HSP 'mis' gaat is bij de zintuig 'introceptie'. Dit zintuig gaat over wat je binnen in je lijf waarneemt. Zo gaat een hoog gevoelig persoon vaak over zijn eigen grens heen en stemt je lichaam niet meer goed af met je geest. Je moet dus altijd streven naar een goede balans.

Toch is soms die balans ver te zoeken. Iemand met HSP is vaak een 'pleaser' en streeft altijd naar harmonie. Ook doen zij meer dan nodig is en voelen zij zich extra verantwoordelijk. Esther gaf het publiek dan ook het advies dat zij zelf hun grenzen op tijd aangeven. Naast de negatieve kanten stond Esther ook stil bij de positieve kant van HSP. Uit het publiek kwam van alles voorbij als 'creativiteit', 'emotionele diepte' en vooral 'genieten'.

HSP is een betrekkelijke nieuwe term in Nederland. Tegenwoordig is de term langzaam maar zeker ingeburgerd. Na schatting zijn één op de vijf mensen in Nederland 'hoog gevoelig'. Dat is 20%! Interessant is ook dat HSP bij 20% van de dieren voorkomt. Esther beweert zelfs dat als er geen HSP onder dieren voorkomt, dat zij met uitsterving worden bedreigd. HSP zijn is dus van levensbelang!

Vroemmm...

Tijdens dezelfde bijeenkomst kwam ook het verhaal van Benjamin Dekker aan bod. Vroeger op school had hij van zijn juf gehoord dat hij 'super super gevoelig' was. Benjamin was dan ook een erg verlegen kind. Pas in 2012 had hij gehoord van de term HSP.



Hij vertelde ons ook over zijn eerste HSP-ervaring: "Ik liep door de Oosterstraat (stad) en plots hoorde ik 'Vroem vroemmm'. Er kwam een Porsche hard voorbij scheuren. Het geluid knalde mijn oren in!" Benjamin ziet HSP vooral als een gave. Hij zegt dat hij mensen kan doorgronden en dromen krijgt waarin hij iets voorspelt. Zoals Esther eerder had uitgelegd, staat dit zintuig bekend als 'spiritualiteitszin'. Soms nemen mensen met HSP ook spirituele zaken waar, zoals het zien van overledenen of dat zij juist een kijkje kunnen nemen in de toekomst.

Meer weten?

Ben je inmiddels nieuwsgierig geworden naar HSP, op de website Hoogsensitief.nl kun je een testje doen of jij ook HSP bent. Wil je nog meer weten? Houd dan onze website in de gaten, want er komt in 2023 nog een themamiddag 'HSP' aan. De locatie wordt nader bepaald.