



ONTDEK JE HSP-KRACHT

GITTE MATTHÉ - BLOOM



WWW.BLOOMWANDELCOACHING.BE

COPYRIGHT

© 2025 Bloom – Gitte Matthé

Dit e-book is bedoeld voor persoonlijk gebruik. Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, verspreid of gebruikt voor commerciële doeleinden zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Dankjewel voor je respect en zorg.

G I T T E M A T T H É

INHOUDSTAFEL

VOORWOORD

WAT IS HOOSENSITIVITEIT?

- Een heldere uitleg in begrijpelijke taal
 - Verschil tussen hoogsensitiviteit en overprikkeling
 - Mythes of misverstanden
-

KENMERKEN VAN HSP

- Lijstje met typische kenmerken
 - Mogelijkheid tot zelfherkenning
-

DE KRACHT ÉN DE UITDAGING

- Wat HSP uniek maakt
 - Wat er lastig aan kan zijn
-

5 PRAKTISCHE TIPS VOOR HSP'S IN HET DAGELIJKS LEVEN

JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN

- Uitleg waarom begeleiding helpend kan zijn
 - Introductie van Bloom
-

VOORWOORD

Lieve lezer,

Wat fijn dat je dit e-book in handen hebt.

Hoogsensitiviteit is iets wat me persoonlijk raakt. Niet alleen omdat ik zelf hoogsensitief ben, maar ook omdat ik dagelijks zie hoeveel mensen – jong én oud – worstelen met het gevoel “anders” te zijn, te veel te voelen, of te snel overprikkeld te raken.

Misschien herken jij dat ook bij jezelf? Of misschien herken je het bij je kind?

Met dit e-book wil ik je een eerste blik gunnen in wat hoogsensitiviteit écht betekent. Niet vanuit labels of hokjes, maar vanuit mildheid, (h)erkenning en kracht. Want hoogsensitief zijn is geen probleem dat opgelost moet worden, maar een unieke manier van in het leven staan die – met de juiste zorg – kan uitgroeien tot een prachtige kracht.

Ik wens je veel leesplezier en hoop dat je jezelf een beetje meer mag (h)erkennen in deze pagina's.

En wie weet... misschien wandelen we binnenkort wel een stukje samen.

Liefs,

Gitte Matthé
HSP-coach bij Bloom

0493/14.77.54

www.bloomwandelcoaching.be

bloomwandelcoaching@gmail.com



Hello there!
WELKOM



Wat fijn dat je hier bent.

Ik hoop dat dit e-book je herkenning, rust én inspiratie mag brengen.

Voel je welkom om te lezen in je eigen tempo, op jouw ritme.

Over mij

Ik ben Gitte, HSP-coach & wandelcoach.

Als hoogsensitieve vrouw, mama van drie kinderen en bezielster van mijn praktijk Bloom, weet ik hoe het voelt om in een wereld te leven die soms nét iets te luid of te snel gaat.

Vanuit mijn eigen zoektocht naar balans en verbinding ontstond Bloom – een plek waar je mag thuiskomen bij jezelf. Ik begeleid kinderen, jongeren en volwassenen die hoogsensitief zijn, op een rustige en natuurlijke manier. Letterlijk ook: want mijn coaching vindt grotendeels plaats in en met de natuur. De natuur helpt vertragen, verzachten en weer voelen wat er echt toe doet.

Mijn missie? Andere hoogsensitieve mensen begeleiden om meer rust, zelfkennis en veerkracht te vinden. Niet door hen te veranderen, maar door hen te helpen thuiskomen bij zichzelf.

Bij Bloom werk ik op een natuurlijke, warme manier – met ruimte voor hoofd én hart, voor voelen én groeien. Voel je welkom.



Gitte

**WIE ZACHT IS VAN
AARD,
IS KRACHTIG VAN
HART.**



WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?



Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitiviteit is een aangeboren persoonlijkheidskenmerk waarbij je zenuwstelsel gevoeliger is voor prikkels. Je merkt vaak meer op, voelt dingen die anderen niet lijken te voelen en verwerkt informatie op een dieper niveau.

Samengevat zijn de drie kerneigenschappen van hoogsensitiviteit dus de volgende:

- sensorische sensitiviteit
- diepgaande verwerking
- sociale gerichtheid

Het is geen diagnose, geen stoornis, geen etiket.

Het is een manier van zijn.

Hoogsensitieve mensen:

- nemen subtiele signalen sneller waar
- voelen stemmingen en sfeer sterk aan
- raken sneller overprikkeld
- hebben vaak een rijke innerlijke belevingswereld
- zijn diep geraakt door schoonheid, kunst of de natuur

Wist je dat ongeveer 1 op 5 mensen hoogsensitief is?

Dat betekent dat je niet alleen bent. Je bent niet “te gevoelig” – je bent gewoon gevoelig. En dat is helemaal oké.

Hoogsensitiviteit vs overprikkeling

Hoogsensitiviteit betekent dat je zenuwstelsel meer informatie oppikt en diepgaander verwerkt. Dat is altijd aanwezig, ook op rustige momenten. Er is geen knopje om dit aan of uit te zetten.

Overprikkeling daarentegen ontstaat wanneer je systeem té veel input heeft gekregen en even geen ruimte meer heeft om al die indrukken goed te verwerken.

Je zou kunnen zeggen:

- ➔ Hoogsensitiviteit is je basisinstelling.
- ➔ Overprikkeling is wat er gebeurt als je systeem te vol raakt.

Als je leert leven in afstemming met je gevoeligheid, kun je overprikkeling steeds beter herkennen én voorkomen.

Veelvoorkomende misverstanden

Er bestaan best wat mythes over HSP's. Misschien heb je er zelf ook al eens één gehoord — of gedacht. Hier zetten we er een paar recht:

- “Je _____ bent _____ gewoon overgevoelig.” Hoogsensitiviteit is geen zwakte of overdrijving. Het is een diepgaand, wetenschappelijk onderbouwd temperamentskenmerk.
- “HSP's zijn altijd introvert en verlegen.” Niet waar. Ongeveer 30% van de HSP's is extravert! Hoogsensitieve mensen kunnen sociaal, enthousiast en energiek zijn — én toch snel overprikkeld raken.



*Leer jezelf kennen, vóór
je jezelf veroordeelt.*

- “Het _____ is _____ een modewoord.” Hoogsensitiviteit werd al in de jaren '90 uitgebreid onderzocht door o.a. Elaine Aron. Het is geen hype, maar een erkend onderdeel van iemands persoonlijkheid.
- “Je moet gewoon wat harder worden.” Gevoelig zijn is geen gebrek aan weerbaarheid. HSP's zijn vaak juist enorm veerkrachtig — ze hebben alleen andere noden dan de gemiddelde mens.



02

KENMERKEN VAN
HSP

Kenmerken van HSP

Hoogsensitiviteit uit zich op heel verschillende manieren. Toch zijn er een aantal typische kenmerken die veel HSP's gemeenschappelijk hebben – bij volwassenen én bij kinderen.

Niet iedereen herkent zich in alles, en dat is helemaal normaal. Zie deze lijst vooral als een uitnodiging tot (h)erkenning, geen als-dit-dan-dat.

Bij volwassenen

Hoogsensitieve volwassenen...

- merken snel subtiele signalen op (een blik, een toon, een sfeer in een ruimte)
- voelen emoties van anderen sterk aan, soms zó sterk dat ze ze zelf gaan meedragen
- hebben tijd nodig om indrukken te verwerken, zowel positief als negatief
- raken sneller overprikkeld door drukte, lawaai of veel dingen tegelijk
- hebben een rijke innerlijke wereld: veel nadenken, diep voelen, intens beleven
- houden van diepgang in gesprekken en betekenisvolle relaties
- zijn vaak creatief, zorgzaam, intuïtief en gewetensvol
- kunnen zich makkelijk aanpassen aan anderen, soms ten koste van zichzelf
- voelen zich vaak 'anders' of 'te veel'





Bij kinderen

Hoogsensitieve kinderen...

- reageren intens op prikkels (geluiden, geuren, smaken, licht, stofjes, ...)
- zijn gevoelig voor spanningen in hun omgeving
- denken veel na over wat ze meemaken, ook over dingen die je niet zou verwachten
- kunnen veel piekeren of moeilijk inslapen na een drukke dag
- houden vaak van rust, structuur en voorspelbaarheid
- zijn opmerkzaam, fantasierijk, en hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel
- zoeken nabijheid bij vertrouwde personen
- stellen soms hoge eisen aan zichzelf of willen het "heel goed doen"
- kunnen snel van slag zijn door druk, kritiek of verandering

Een belangrijke nuance...

Iedere HSP is anders.

Hoogsensitiviteit komt in allerlei vormen voor, van extravert tot introvert, van energiek tot rustig.

Wat we wél gemeen hebben, is dat we intenser waarnemen en diep verwerken.

Dat maakt je niet zwak.

Dat maakt je aandachtig, bewust en... bijzonder.

“Jouw gevoeligheid is geen zwakte, het is jouw kompas.”



Wil jij ontdekken of je hoogsensitief bent?

“

*Het begint bij
(h)erkenning.
Pas dan kun je
écht gaan
bloeien.*

Voel je je aangesproken door deze kenmerken, maar twijfel je nog? Of herken je ze bij je kind?

Dan is het helpend om dieper in te zoomen op hoe jij prikkels ervaart, en hoe jouw gevoeligheid zich uit.

- Je kan [hier](#) online een korte zelftest doen (zoals die van Elaine Aron) voor een eerste indruk.
- Herken je je kind in deze kenmerken? Dan kan je [deze](#) test invullen over je kind.
- Of je kan bij mij een uitgebreide hoogsensitiviteitsanalyse (HSA) aanvragen: we brengen samen in kaart hoe jouw hoogsensitiviteit zich toont en wat jij nodig hebt om meer rust en balans te ervaren. Meer info vind je [hier](#).



DE KRACHT ÉN DE UITDAGING VAN HSP ZIJN

Hoogsensitiviteit is geen probleem dat opgelost moet worden.
Het is een manier van zijn. En zoals bij alles wat diep gaat, zijn er prachtige kanten én
scherpe randjes.
Laten we eens kijken naar beide.

De kracht van hoogsensitiviteit

Als HSP heb je gaven die niet altijd zichtbaar zijn aan de buitenkant, maar des te krachtiger zijn vanbinnen.

1. Empathie & inlevingsvermogen: Je voelt haarfijn aan wat er leeft bij anderen. Je bent een echte “voeler”, en mensen voelen zich snel veilig bij jou.
2. Diepgang & betekenis: Je houdt van echtheid. Van échte gesprekken, échte verbinding, échte waarden. Je gaat niet voor oppervlakkigheid.
3. Creativiteit & intuïtie: Veel HSP's hebben een rijke binnenwereld en een sterk buikgevoel. Nieuwe ideeën, originele oplossingen, aanvoelen wat klopt – het komt vaak intuïtief.
4. Zorgzaamheid & verantwoordelijkheid: Je geeft oprecht om anderen. Je bent toegewijd, loyaal en streeft ernaar het juiste te doen.
5. Verbinding met de natuur: Veel HSP's vinden rust en opladen in de natuur. De natuur spiegelt, verzacht en heelt.

“Jij ziet wat anderen missen, voelt wat niet wordt gezegd en leeft met een hart dat groots durft te voelen.”



De uitdagingen van HSP zijn

Maar met die gevoeligheid komen ook struikelstenen. Zeker in een maatschappij die snelheid, prikkels en prestaties op de voorgrond plaatst.

1. Overprikkeling: Te veel geluid, mensen, licht, geuren, informatie... Het kan voelen alsof je systeem op tilt slaat. Je raakt vermoeid, geïrriteerd of trekt je terug.
2. Perfectionisme: Je wil het goed doen. Voor iedereen. En liefst meteen. Maar dat put je uit. Want goed genoeg voelt vaak niet goed genoeg.
3. Moeite met grenzen stellen: Je voelt zo goed aan wat een ander nodig heeft, dat je jezelf soms vergeet. "Nee" zeggen voelt lastig, ook al heb je het nodig.
4. Zelftwijfel: Je voelt veel, denkt diep, en daardoor kan je jezelf in vraag stellen. "Is dit mijn gevoel of dat van iemand anders?" "Ben ik te gevoelig?"
5. Pleasen: Je wil harmonie bewaren. Niet lastig gevonden worden. Dus pas je je aan, ook als dat tegen je gevoel ingaat.

"De uitdaging van gevoelig zijn, is niet om harder te worden — maar om zachter voor jezelf te leren zijn."





04

5 PRAKTISCHE TIPS
VOOR HSP'S IN HET
DAGELIJKS LEVEN

5 praktische tips voor meer balans in het dagelijks leven

Je gevoeligheid hoeft geen last te zijn — wél vraagt het om afstemming. Op jezelf, je ritme, je omgeving. En dat begint bij kleine, concrete stappen in je dagelijkse leven.

In dit hoofdstuk krijg je praktische tips om als HSP meer rust, helderheid en energie te ervaren.

1. Bouw dagelijks hersteltijd in

Je zenuwstelsel verwerkt meer prikkels. Dat vraagt ook meer herstel.

- Plan bewust pauzes zonder schermen, geluid of gesprekken.
- Maak tijd voor een stille wandeling, een kop thee in stilte, of even gewoon zitten en ademen.
- Hersteltijd hoeft niet groot te zijn — 5 à 10 minuten kan al verschil maken.

➔ Tip: plan je herstelmomenten in, vóór je ze nodig hebt.

2. Zoek de natuur op

De natuur werkt kalmerend op het HSP-zenuwstelsel.

- Maak er een gewoonte van om dagelijks naar buiten te gaan — zelfs een paar minuten groen doet al veel.
- Voel de grond onder je voeten, ruik de lucht, luister naar de vogels.
- Laat je tempo vertragen en observeer met zachte aandacht.

➔ In de natuur kom je sneller terug bij jezelf.

3. Leer je energie kennen

Niet alles wat prikkelt is negatief. Maar teveel is wel te veel.

- Word je bewust van wat jou oplaadt en wat jou leegtrekt.
- Noteer dit een week lang in een notitieboekje.
- Benoem je grenzen, ook voor jezelf.

➔ Zo leer je je eigen gebruiksaanwijzing beter kennen.

4. Wees mild voor jezelf

Je hoeft niet “beter” of “minder gevoelig” te worden.

- Praat tegen jezelf zoals je zou doen tegen een geliefde vriend(in).
- Laat perfectionisme los. Goed genoeg is goed genoeg.
- Herinner jezelf eraan: je gevoeligheid mag er zijn.

➔ Mildheid is geen luxe. Het is een noodzaak voor gevoelige zielen.

5. Zoek verbinding met gelijkgestemden

Je hoeft dit niet alleen te doen.

- Zoek mensen op die je begrijpen of openstaan voor je gevoeligheid.
- Deel wat je ervaart — dat lucht op én schept verbinding.
- Overweeg begeleiding die aansluit bij wie jij bent.

➔ Gezien en gehoord worden is helend.

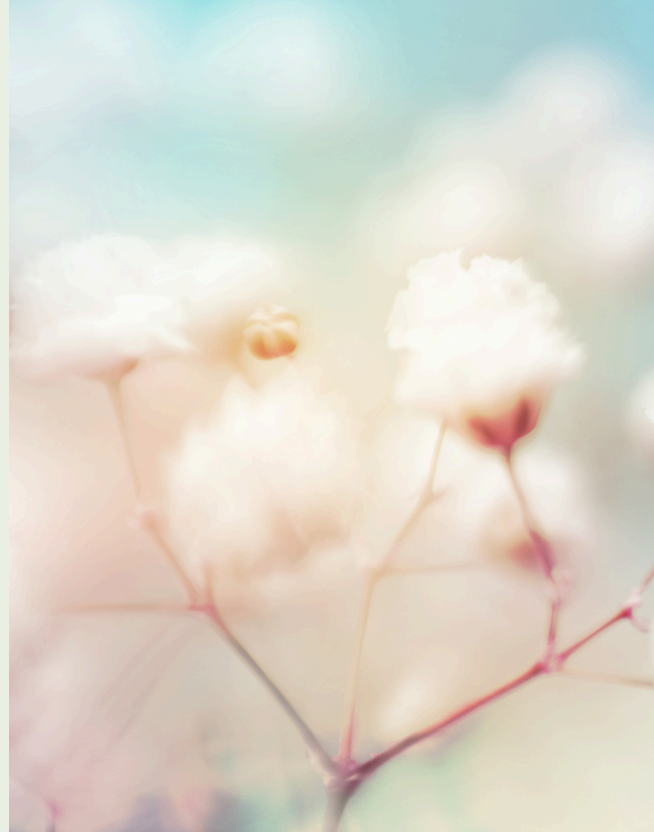


*Je hoeft jezelf niet te
veranderen. Wel mag je
leren leven op een manier
die écht bij jou past.*



JE HOEFT HET NIET
ALLEEN TE DOEN

05 Voel je welkom



Misschien herken je jezelf in dit e-book. Misschien weet je nog niet zeker of je hoogsensitief bent, maar voel je dat er iets in jou resoneert.

Of misschien ben je gewoon nieuwsgierig naar wat meer rust, helderheid en zelfvertrouwen in je leven zou kunnen brengen.

Weet: je hoeft het niet allemaal alleen te ontdekken.

In mijn praktijk Bloom bied ik een veilige, natuurverbonden ruimte waarin jij op jouw tempo mag groeien, thuiskomen en jezelf beter leren begrijpen.

Of je nu net begint met dit thema of al verder op weg bent — je bent welkom, precies zoals je bent.

Wat kan ik voor je betekenen?

Hoogsensitiviteitsanalyse

Een verdiepend gesprek waarin we samen in kaart brengen hoe jouw hoogsensitiviteit zich uit, wat jouw valkuilen en krachten zijn, en hoe jij beter in balans kunt komen.

Individuele coachingtrajecten

Natuurgebaseerde sessies waarin we werken rond thema's als zelfzorg, grenzen, zelfvertrouwen en leven op jouw ritme als HSP.

Workshops & e-books

Regelmatig organiseer ik kleinschalige workshops rond thema's als HSP & cyclus, zelfzorg, mama in bloei,.. afgestemd op jouw gevoeligheid.

Voel je een ja?

Dan nodig ik je van harte uit voor een vrijblijvende kennismaking.

Meer info vind je op www.bloomwandelcoaching.be of stuur me gerust een berichtje via Instagram (@[bloom.wandelcoaching](https://www.instagram.com/bloom.wandelcoaching)) of e-mail (bloomwandelcoaching@gmail.com).



BONUS



Bonus 1

*Grote veranderingen
beginnen met kleine,
liefdevolle stapjes*

Mini-oefening: Inchecken bij jezelf

Deze oefening helpt je om op een zachte manier te landen in het moment en dichterbij jezelf te komen.

Zoek een rustig plekje. Adem diep in... en uit. Stel jezelf dan deze drie vragen:

1. Wat voel ik op dit moment in mijn lichaam?
2. Wat heb ik vandaag nodig?
3. Wat mag ik vandaag loslaten?

Schrijf je antwoorden kort op. Alles is welkom. Je hoeft niets op te lossen — alleen erkennen is al genoeg.



Bonus 2

*Grote veranderingen
beginnen met kleine,
liefdevolle stapjes*

Leestips

Deze boeken zijn warme aanraders:

- Hoogsensitieve personen - Elaine Aron
- Hoogsensitief ouderschap - Bieke Geenen
- Hoogsensitief omgaan met stress - Sévérine Van De Voorde
- Gelukkig hoogsensitief - Esther Bergsma & Derk Eimers



Bonus 3

*Grote veranderingen
beginnen met kleine,
liefdevolle stapjes*

Affirmatiekaarten

Wil je een kleine reminder aan je spiegel of in je agenda?

Download hier je gratis affirmatiekaart:

- ✦ “Ik mag leven op mijn eigen ritme.”
- ✦ “Mijn gevoeligheid is geen last, maar een gave.”
- ✦ “Ik ben goed zoals ik ben.”



Dankjewel!

Wat fijn dat je dit e-book tot het einde toe gelezen hebt.

Ik hoop dat je er herkenning, rust en inspiratie in hebt gevonden. Dat het je dichterbij jezelf heeft gebracht — op jouw ritme, in jouw tempo.

Hoogsensitiviteit is geen etiket, maar een uitnodiging. Een uitnodiging om zachter te leven, dieper te voelen en met meer mildheid naar jezelf te kijken.

Wil je verder verdiepen?

0493/14.77.54

bloomwandelcoaching@gmail.com

[bloom.wandelcoaching_\(Instagram\)](https://www.instagram.com/bloom.wandelcoaching_)

www.bloomwandelcoaching.be

Je bent welkom, precies zoals je bent.