



## E-book Tips voor de partner van een HSP

## Praktijk META

### Tips voor de partner van een HSP

Als partner van een hoogsensitief persoon (HSP) kun je wel wat tips gebruiken, aangezien een HSP soms gedrag vertoont dat een niet-HSP vaak moeilijk kan plaatsen, wat vaak leidt tot onbegrip.

- Je partner ervaart de wereld op een fundamenteel andere manier en verwerkt zijn of haar ervaringen op een dieper niveau. Trek daarom niet te snel de conclusie dat hij of zij zich aanstelt, overgevoelig, lui of bang is: *Overprikkeling heeft een negatief effect op zijn of haar prestaties, sociale interesse en algehele welbevinden.*
- Betrek het niet op jezelf als je partner opeens behoefte heeft aan rust en privacy en zich terugtrekt. Dit komt tegemoet aan de behoefte om zich energetisch op te kunnen laden.
- Als je partner op een bepaald moment weinig zegt of weinig intimiteit deelt, hoef je dit niet als een afwijzing te zien. Het is een teken van overprikkeling en daarmee overweldigende moeheid. Meer prikkels kunnen dan niet meer worden toegelaten.
- De stemming van je partner wordt sterk beïnvloed door de omgeving en de opgedane indrukken en ervaringen. Plak daarom geen etiketten als 'chagrijnig' of 'pessimistisch' op je partner.
- Ga bij voorbaat na hoe je aan derden wilt vertellen of uitleggen dat je partner tijd voor zichzelf nodig heeft. Overleg dit met je partner.
- Leer de signalen herkennen die aangeven dat je partner overprikkeld is, en laat hem of haar dan met rust.
- Als je iets wilt uitspreken, wacht dan tot je partner zich meer ontspannen voelt.
- Zet je partner niet onder druk. *Voorkom schreeuwen, manipulaties en veroordelingen.*
- Heb geduld als je partner de tijd neemt om zijn of haar gedachten onder woorden te brengen. Door de rijke binnenwereld kost het vaak moeite om de relevante zaken van de irrelevante te scheiden.
- Waak ervoor dat je niet de stiltes opvult met je eigen gepraat, voordat je partner de kans heeft gehad om zijn of haar woorden te formuleren.
- Als je wilt dat je partner een keuze maakt over iets, geef hem of haar dan ruim te tijd om die te maken.
- Wees voorzichtig met plagerijen en grapjes die je partner zich persoonlijk kan aantrekken, bv over zijn hoedanigheid en kwaliteiten.
- Ga samen geregeld in gesprek over hoe het is om een HSP te zijn en probeer hem of haar op die manier steeds beter aan te voelen.
- Gun hem of haar het plezier en de rust die je partner vindt in het maken van kunst, wandelen in de natuur, lezen van boeken of andere bezigheden waardoor hij of zij contact kan maken met de binnenwereld.
- Gelóóf je partner. Een HSP vindt het verschrikkelijk om niet vertrouwd te worden, en de gewetensvolheid van zijn of haar karakter speelt hierin een grote rol.
- Hoewel het voor jou als niet-HSP een uitdaging kan zijn om je partner steeds beter te begrijpen, biedt een relatie met een HSP ook *vele voordelen*: Hij of zij kan je laten nadenken over echte levensvragen, brengt meer diepgang in de relatie, is empathisch, intuïtief, van nature zorgzaam, bedachtzaam, esthetisch gevoelig en brengt schoonheid in je leven.