

---

## Lesbrief hoogsensitiviteit

(bronnen: Aron, van Hoof, Tol en LIHSK)

Door Sylvia van Zoeren

### Inleiding

In deze lesbrieven gebruiken we zowel de term hoogsensitief als hooggevoelig.

Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap.

De Amerikaanse psychologe Drs. Elaine Aron heeft het onderwerp breed onder de aandacht gebracht, van het eerste boek dat zij schreef over hoogsensitiviteit zijn wereldwijd miljoenen exemplaren verkocht.

Kinderen worden met deze karaktereigenschap geboren. Het is dus erfelijk en vaak is de vader en/of moeder ook hooggevoelig.

Ongeveer 15 tot 20 procent van de bevolking is hooggevoelig en het percentage is bij jongens en meisjes gelijk. Onder de hoogsensitieve kinderen en volwassenen is ongeveer 70% hoogsensitief en introvert en 30% hoogsensitief en extravert. Dit heeft te maken met het aangeboren temperament.<sup>1</sup>

Hoogsensitieve kinderen (HSK's) hebben een gevoeliger zenuwstelsel. Dit betekent dat een kind met deze karaktereigenschap zich *meer bewust* is van zijn omgeving; hij ziet, hoort, voelt, ruikt en ervaart alles intenser dan een kind zonder deze gevoeligheid.

Deze gevoeligheid wordt door Aron **sensory processing sensitivity** (SPS) genoemd. Vertaald betekent het: sensorische sensitiviteit.

Het betekent niet dat de zintuigen beter werken, maar vooral *wat er gebeurt als de informatie van zintuigelijke waarnemingen wordt verwerkt in het brein. De consequenties ervan worden zichtbaar in het gedrag en de fysiologische reacties op de input van prikkels en de diepgaande verwerking ervan.*

Binnen Platform Sensikids wordt deze groep kinderen **sensitieve belevers en denkers** genoemd. Of: sensitief en prikkelgevoelig.

---

<sup>1</sup> Aron geeft deze aantallen in haar boek over Hoogsensitieve kinderen, het LIHSK noemt de prikkelzoekende kinderen sinds enige tijd hoogstimulatief. Lees meer over introversie en extraversie in de lesbrief over persoonlijkheid en het temperament

## Welke kenmerken zien we volgens Aron bij deze groep kinderen?

1. Een vermogen om veel (subtiële) details (prikkel) waar te nemen
2. Diepgaande verwerking van die details
3. Grotere overprikkelbaarheid
4. Intense reacties en belevenissen
5. Behoedzaam zijn in nieuwe situaties, sterk pauze en check systeem
6. Het 'anders zijn' trekt de aandacht

## DOES

In latere publicaties geeft Aron via een acroniem een opsomming van eigenschappen die meer duidelijkheid schept over hoogsensitiviteit.

1. Diepgaande verwerking (Depth of processing)
2. Overstimulatie (Overstimulation)
3. Emotionele intensiteit (emotional intensity)
4. Sensorische sensitiviteit (sensory sensitivity)

**Elaine Aron** wijdde diverse wetenschappelijke onderzoeken aan het begrip (haar eerste boek is gewijd aan de onderzoeksresultaten ervan) en ook de universiteit in Brussel waar prof. drs. **Elke van Hoof** bij betrokken is deed dat, maar een diagnose kan niet worden gesteld.

De resultaten van deze onderzoeken wijzen in elk geval op een sterk ontwikkeld *pauze en check systeem*<sup>2</sup> bij 70% van de kinderen. Deze groep kinderen is zich daardoor eerder bewust van gevaar. Bij de overige 30% is er juist sprake van meer impulsief gedrag en het zoeken naar prikkels (sensation seeking).

Daarnaast is de diepgaande wijze van verwerken in de hersenen aangetoond door middel van hersenscans. Er wordt diepgaand gereflecteerd op ervaringen. Maar verder kunnen wij - net als Elaine Aron - het zien als een karaktereigenschap die we - uit eigen ervaring - bij steeds meer nieuw geboren kinderen aantreffen. Aron vermeldt in dit geval dat de evolutiepsychologie ons van dienst kan zijn om dit beter te kunnen begrijpen.

**Prof. Dr. Elke van Hoof** schreef een boek naar aanleiding van een wetenschappelijk onderzoek dat ze met haar team deed in Brussel aan de universiteit aldaar. Zij kon met haar team aantonen dat in de hersenen van

---

<sup>2</sup> Zie ook de lesbrieff over stress

de hoogsensitieve proefpersonen tijdens het ervaren en verwerken van de ervaring *meer en gelijktijdig gebeurt* dan bij niet hoogsensitieve personen. Van Hoofs conclusie is als volgt:

“Hoogsensitiviteit (HSP) is een persoonlijkheidskenmerk bij ongeveer 15% van de bevolking.

Een HSP **onderscheidt zich** door een sterke vaardigheid om externe factoren waar te nemen en te verwerken waardoor er een verhoogde kwetsbaarheid ontstaat voor overprikkeling. Afhankelijk van in welke situatie de persoon met HSP zich bevindt kan de reactiviteit (veroorzaakt door de overprikkeling) een belemmering zijn voor de verdere (zelf)ontwikkeling.”

Zij heeft de omschrijving *emotionele intensiteit* niet meegenomen in haar omschrijving omdat dit aspect een reactie is van de persoon die waarneemt en verwerkt. Zij is van mening dat deze reactie van persoon tot persoon verschilt. Zij vertaalde de term emotional intensity als hooggevoelig.

## **LIHSK**

De omschrijving van hoogsensitiviteit van het landelijk instituut voor hoogsensitieve kinderen is als volgt:

“Aron concludeerde dat een bepaalde groep mensen beschikt over een natuurlijk temperament om veel dingen op te merken, en daarover diep te reflecteren alvorens te handelen. Zij noemt deze mensen ‘hoogsensitief’.”

## **Annek Tol**

De omschrijving van hoogsensitiviteit van Annek Tol is:

“Hoogsensitief zijn is het vermogen om veel en gedetailleerd waar te nemen en zich te verbinden met die waarneming, dit diepgaand te ervaren en te verwerken met intense emoties als gevolg.

Creatief denken, verbanden leggen tussen de vele waarnemingen diemen doet, behoefte hebben om de context te begrijpen, samenhang te ervaren, naast een groot rechtvaardigheidsgevoel, loyaliteit, zorgzaamheid naar anderen en verantwoordelijkheid voelen voor de omgeving en de wereld om je heen.”

## **Verwarring over de termen hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid.**

Van Hoof beperkt zich tot het intens ervaren en verwerken van ervaringen en de verhoogde mate van overprikkelbaarheid omdat dit het enige kenmerk is dat wetenschappelijk is onderbouwd tot nu toe.

Daarnaast vindt zij dat de term hooggevoeligheid staat voor de emotionele *reactie* op wat in het brein van de hoogsensitieve persoon gebeurt. De reactie is zichtbaar in het handelen en het gedrag. Dit verschilt van persoon tot persoon.

Zij volgt in haar boek hierin een andere wetenschapper, Michael Pluess, die sensitiviteit beschrijft als de vaardigheid om externe factoren waar te nemen en ze te verwerken. De sensitiviteit (input) staat volgens hem los van de mogelijke respons (output) er op. Pluess baseert deze visie op eigen onderzoek.

Sensitiviteit gaat volgens Van Hoof dus over de verwerking van externe invloeden (input), terwijl reactiviteit verwijst naar de reactie op de input, naar de consequenties op het gedrag.

De term hooggevoeligheid zou volgens Van Hoof dus vooral wijzen op de emotionele reactie op invloeden van buiten.

Dit staat haaks op de visie van vele professionals in Nederland. Wanneer de term hoogsensitiviteit wordt vertaald is dat in het Nederlands gewoon hooggevoeligheid. Wanneer we Van Hoof hierin consequent zouden volgen worden hooggevoelige personen mogelijk beoordeeld als hoogsensitieve personen met te weinig vaardigheden om hun reactie op invloeden van buiten te reguleren.

Recent is door een groep HSP professionals waaronder Annek Tol, en het LIHSK de visie dat beide termen voor hetzelfde staan dan ook breed gedeeld. Binnen Platform Sensikids delen wij deze visie.

## **Kan men de diagnose hoogsensitiviteit vaststellen?**

Vaak vragen ouders of ze hun kind een test kunnen laten doen om de hoogsensitiviteit vast te stellen. Er is een vragenlijst gemaakt door Aron, waar Elke van Hoof het niet helemaal mee eens is. Toch adviseren we deze lijst in te vullen wanneer er een vermoeden is dat een schoolkind hoogsensitief is. In de lesbrief **Hoe herkennen we het?** gaan we hier dieper op in.

Aron is fel gekant tegen het opnemen van hoogsensitiviteit als diagnose in de DSM<sup>3</sup> vanwege de aangeboren karaktereigenschap. Zij geeft hiermee aan dat je mensen immers niet kunt genezen van hun karaktereigenschappen. Hoogsensitiviteit is geen gebrek, of een tekort aan vaardigheden. Ook vindt zij het onverteerbaar om deze groep kinderen alleen maar 'verlegen' of 'teruggetrokken' te noemen. Door dit te doen zouden de kwaliteiten van de kinderen onvoldoende worden benut. De diepgaande reflectie van deze kinderen op ervaringen zorgt wellicht voor een enigszins vertraagde reactie, maar de reactie is *meestal goed doordacht*.

Een andere opmerking van Aron is dat we momenteel steeds vaker deze groep kinderen scharen onder de kinderen met een probleem op het gebied van sensorische prikkelverwerking (SPD oftewel Sensory Processing Disorder).<sup>4</sup> Ook hiertegen is zij fel gekant. Als hoogsensitieve kinderen zelf invloed leren hebben op prikkels en de omgeving rekening houdt met de gevoelige prikkelverwerking, kunnen deze kinderen prikkels goed verwerken.

“Je bent niet verlegen, je denkt langer na voor je reageert. Je checkt de situatie of de omgeving voor je reageert. En meestal is jouw reactie oke!”

## Verklaringsmodel

Het is mogelijk om hoogsensitiviteit te zien als een **verklaringsmodel** voor het ontstaan van diverse klachten en gedragsproblemen. Langdurige stress en overprikkeling kunnen voor zowel fysieke als psychische klachten zorgen. Bij schoolkinderen kan dit mogelijk leiden tot gedrags, en leerproblemen. Hier is echter nog geen onderzoek naar gedaan.

**Annek Tol** beschrijft dat het centraal stellen, het erkennen van en het leren omgaan met de karaktereigenschap mogelijk preventief werkt. Wanneer je overprikkeling kunt stoppen of voorkomen door zelfbewuste keuzes te maken, kun je als hoogsensitief persoon heel goed functioneren.

---

<sup>3</sup> *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (kortweg DSM, letterlijk 'diagnostisch en statistisch handboek voor psychische stoornissen') is een Amerikaans handboek dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient.

<sup>4</sup> Zie ook <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/elaine-aron-vergelijk-jezelf-niet-met-anderen/>

## **Juist afgestemde begeleiding voor HSK's**

De visie van Aron is dat therapeutische psychologie het bijbehorende gedrag kenmerkt als geremd, verlegen of bedeesd en afwijkend, terwijl het als een natuurlijk gevolg van de aangeboren hooggevoeligheid juist *positief* kan worden gewaardeerd.

Net als Aron, Tol, het LIHSK en Platform Sensikids pleit Van Hoof voor een *juist afgestemde begeleiding* van deze groep volwassenen en kinderen omdat de effecten van de begeleiding daardoor veel groter zijn.

### **Passende ondersteuning**

Alle hier genoemde bronnen zijn pleitbezorger voor een ondersteuning zoals Van Hoof stelt:

“Help hoogsensitieve volwassenen en kinderen een pro-actieve houding (in plaats van reactief) te ontwikkelen zodat zij ongewenste situaties en achteruitgang kunnen herkennen, erkennen en er vervolgens op kunnen anticiperen om toekomstige problemen te voorkomen. Een reactieve houding focust zich immers alleen op gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden.”

De opvoedcoaches van Platform Sensikids bieden om deze reden leuke cursussen aan zodat kinderen al jong leren over prikkeling te herkennen en zo leren ze proactief te reageren op omstandigheden.

Platform Sensikids is ontstaan uit de wens om hoogsensitieve kinderen een betrouwbare en juist afgestemde begeleiding aan te kunnen bieden.

### **LIHSK**

Het Landelijk Instituut voor Hoogsensitieve Kinderen (**LIHSK**) hanteert de bevindingen van Aron in al haar publicaties.

Gerarda van der Veen is auteur van verschillende boeken over hoogsensitiviteit bij kinderen en introduceerde naast het hoogsensitieve kind de term het hoogstimulatieve kind. Platform Sensikids hanteert vooralsnog de termen prikkelmijdend en prikkelzoekend, gerelateerd aan het temperament van het kind. We kunnen het ook introvert en extravert noemen.

Binnen het Platform Sensikids pleiten we er voor dat op scholen onderzocht wordt of leerkrachten zich kunnen herkennen in de omschrijving van Aron zodat vooral *zij* de groep hoogsensatieve kinderen binnen school kunnen begeleiden, of hun collega's kunnen adviseren.

### **Uitgangspunten voor onze lesbrieven en verantwoording.**

Platform Sensikids hanteert in deze lesbrieven net als het LIHSK graag de omschrijving die Dr. Elaine Aron gaf. In de lesbrief over stress zullen we Van Hoof graag volgen vanwege haar uitmuntende kennis over stressmanagement. Zij deed veel onderzoek hiernaar. In onze aanbeveling wat een schoolteam kan aanbieden aan hoogsensatieve kinderen, gebruiken we ook graag de theorie van Prof. Dabrowski<sup>5</sup> maar dan zeer praktisch, als tips voor een positieve communicatie.

Binnen het Platform Sensikids ontrafelen we de term *sensitiviteit* graag in de volgende deelaspecten:

#### Senses, sensing, sensation en making sense

Door dit te doen trekken we het o.i. uit de sfeer van de zintuigen alleen en kunnen we het meer zien als een karaktereigenschap.

1. Senses: zintuigen
2. Sensing: voelen/emoties
3. Sensation: fysieke gevoelens veroorzaakt door het zenuwstelsel
4. Making Sense: zingeving, betekenis geven aan ervaringen

### **Arousal als synoniem voor alertheid/stress**

Voor wat betreft het kunnen begrijpen waarom hoogsensatieve kinderen meer last van stress kunnen hebben, hanteren we ook graag onderzoeksresultaten waar Drs. Van Herzele over spreekt op zijn website. Hij benoemt namelijk welke omstandigheden er moeten zijn voor de toename van stress (hij hanteert voor het begrip stress het begrip *arousal*).

---

<sup>5</sup> Zie ook de lesbrief: Persoonlijkheid en karakter

We zullen zien dat deze omstandigheden bij hoogsensitieve kinderen (en volwassenen) vaak zichtbaar zijn.

Arousal (stress) neemt volgens Van Herzele namelijk toe door:

1. te veel *zintuiglijke prikkels*,
2. door *cognitieve stimulatie* (denkprocessen, emoties),
3. door *schrik* en *stress-situaties* en
4. door *spontane veranderingen* <sup>6</sup>

Deze opsomming zullen we meerdere keren terug laten komen in onze lesbrieven. Dit overlapt immers de bevindingen die Elaine Aron vermeldt in haar publicaties over hoogsensitiviteit bij volwassenen en kinderen.

## **Hoogsensitief en hoogbegaafd**

Hoogsensitiviteit kan worden aangetoond in de hersenen.

Hoogbegaafdheid kan worden vastgesteld via testen. Er is dan sprake van een hoog IQ naast de waargenomen karaktereigenschappen bij HSK's die we in deze lesbrieven noemen.

Hoogsensitiviteit staat wetenschappelijk voor de diepere verwerking van informatie in de hersenen (ook wel: het centraal zenuwstelsel).

Wanneer Aron omschrijft dat HSP's en HSK's *hun hele lichaam* gebruiken bij het ervaren van de wereld, bedoelt ze o.i. de functies van het *perifeer* zenuwstelsel. Niet alleen de hersenen reageren, ook de perifere zenuwen doen dat. Binnen de kennis over sensorische informatieverwerking spreekt men ook over interoceptische informatie<sup>7</sup>, prikkels vanuit het lichaam en de organen. Van Hoof meldt hierover niets in haar recente publicatie over hoogsensitiviteit.

Vooralsnog gaan we er in deze lesbrieven vanuit dat vrijwel de meeste hoogbegaafde kinderen ook hoogsensitief zijn en dus een diepgaandere verwerking in de hersenen kennen.

Maar niet alle hoogsensitieve kinderen zijn hoogbegaafd.

De groepen hoogbegaafde en hoogsensitieve kinderen delen dus het aspect van de diepere verwerking van prikkels in de hersenen.

---

<sup>6</sup> Van Herzele, Kath. Universiteit Leuven, [www.zoelho.com](http://www.zoelho.com)

<sup>7</sup> Zie ook de lesbrief Prikkelverwerking



70% van de hoogsensitieve kinderen heeft een introvert temperament, 30% van de hoogsensitieve kinderen heeft een extravert temperament.

Van de 30% extraverten is een flink deel ook hoogbegaafd volgens veel professionals, echter voor zover wij weten is hier nog geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Het is voornamelijk gebaseerd op de observaties van talloze coaches en therapeuten.

### **De overlap met AD(H)D en Autisme**

In feite kunnen we hier kort zijn: de enige overlap is die van overstimulatie en intense emotionele reacties.

Kinderen met AD(H)D hebben een probleem met prikkelverwerking dat er *voortdurend* is, waardoor de executieve functies zich niet optimaal kunnen ontwikkelen. Dit heeft een sterke invloed op het gedrag en de prestatie. Er wordt immers minder gereguleerd. Zowel het ADHD als het ADD kind heeft een *gedragsactiverend* systeem. Bij ADD is dit echter minder zichtbaar. Kinderen met autisme hebben meestal zeer grote problemen met het verwerken van prikkels. Zij hebben daarnaast ook een probleem met het spiegelen van de ander (gedrag en emoties) en het zich juist kunnen afstemmen op de situatie. Nieuw gedrag aanleren is moeilijk voor deze groep kinderen. Overstimulatie bij autisme kan ook leiden tot intense reacties als woede of angst. Bij deze twee groepen is sprake van intens *reactief* gedrag dat moeilijk kan worden omgevormd naar *proactief* gedrag.

HSK's kunnen *tijdelijk* problemen hebben met prikkelverwerking waardoor ze minder presteren, maar wanneer de omgeving wordt aangepast of wanneer zij proactief mogen reageren op overlast van prikkels, dan zal het kind weer rustig worden of zich goed kunnen concentreren. Ook de intense emotionele reacties die meestal negatief worden beoordeeld door de omgeving nemen af wanneer er proactief wordt gereageerd op wat zich voordoet.

Ook stemmen HSK's zich juist heel sterk af om de omgeving.

Kortom: HSK's kunnen wel leren prikkels te benoemen en er handig op te reageren. Tevens kunnen ze zich juist heel goed afstemmen op anderen.