



Wat je wilt weten over hoogsensitiviteit

door Sylvia van Zoeren



Basisinformatie over hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is inmiddels wetenschappelijk bewezen: in de hersenen is meer dan gemiddeld activiteit in verschillende hersendelen tegelijkertijd vastgesteld in diverse onderzoeken. Met name tijdens het verwerken van situaties waarbij emoties en sociale situaties een rol spelen werd dit vastgesteld.

Het uitgangspunt in deze brochure is sinds twintig jaar stevig gekaderd: de visie van Elaine Aron, onderzoeker en auteur van diverse boeken over hoogsensitiviteit, waarin ze onder andere het acroniem **DOES** introduceerde, ligt ten grondslag aan het programma dat Sensikids aanbiedt aan ouders en kinderen. **DOES** geeft een mooie begrenzing aan wat hoogsensitiviteit wel en niet is.

DOES betekent namelijk:

- 1 Diepgaande verwerking van informatie in de hersenen
- 2 Overstimulatie (overprikkeling)
- 3 Emotionele reacties die intens kunnen zijn
- 4 Sensorische sensitiviteit (zintuigelijke gevoeligheid die leidt tot fysieke sensaties).

In deze brochure zal ik proberen DOES te verduidelijken.

Tevens vind je een vragenlijst waarmee we kunnen ontdekken of je mogelijk hoogsensitief bent. Het kan al heel erg helpen om deze prachtige karaktereigenschap bij jezelf of je kind te accepteren of te herkennen. Je kunt dan namelijk rekening houden met je eigen wijze van verwerken en ervaren of rekening houden met de diepgaande verwerking bij je kind. 80% van de mensen die jij kent is namelijk niet hoogsensitief en de kans dat jouw behoeftes niet worden gezien of erkend is nog tamelijk groot. Het is dus goed om voor jezelf te zorgen. Dat lukt beter als je zelf een goed standpunt hebt ingenomen over je sensitieve karaktereigenschap of die van je kind.



Hoogsensitieve volwassenen en kinderen ervaren de wereld anders dan anderen.

Ik vind de foto's hierboven heel sprekend.

Hoogsensitieve volwassenen (HSP) en kinderen (HSK) voelen zich vaak sterk verbonden met hun omgeving en andere mensen. Ze zoeken naar harmonie. Ze komen vaak tot rust in de natuur waar prikkels niet overweldigend zijn. Ze hebben vaker 'alleentijd' nodig om bij te komen of gewoon omdat ze het fijn vinden om op zichzelf te zijn en hun eigen sfeer en energie te voelen. Als ze voortdurend in een groep zijn, zoals op het werk, op school of de kinderopvang, raken ze vol van informatie.

Laten we eens onderzoeken wat de **D** betekent in DOES.

Diepgaande verwerking. Informatie bestaat uit wat we meemaken, lezen en zien, voelen, ruiken, proeven en horen. Deze informatie (prikkels) wordt via de zintuigen door het perifere zenuwstelsel naar de hersenen gezonden. Daar begint een proces van verwerking. Diepgaand wil hier zeggen: er wordt gezocht naar eerdere ervaringen, er worden gevoelens gekoppeld aan de informatie, en er worden razendsnel afwegingen gedaan, is het dit of dat, zouden ze het zo bedoelen, of zo? Is het veilig? Waar leidt het toe? Waar heeft het mee te maken?

De informatie wordt dus in een *brede context* geplaatst. Nu is het zo dat een HSP vaak zeer veel subtiele details tegelijk waarneemt, temperatuur, kleuren, geluiden, geuren, gezichtsuitdrukkingen, de toon in een stem, lichaamshouding, de sfeer. Vooral in sociaal emotionele situaties wordt alle informatie diepgaand verwerkt omdat hier ook nog een andere eigenschap een rol speelt: empathie. Het vermogen om de situatie van anderen volledig in te voelen, of beter nog: *zelf* te voelen is meestal groot bij HSP's en HSK's. Ze kunnen lang nadenken over onrechtvaardige gebeurtenissen, of over de pijn en het verdriet dat zij bij anderen zien.

Doordat HSP/HSK's zoveel meer subtiele details ineens waarnemen is het mogelijk dat ze een soort voorbewustzijn hebben, dat door sommigen 'heldervoelend zijn' kan worden genoemd. Echter lijkt het er eerder op dat zo veel subtiele details zo snel met elkaar worden gekoppeld, dat er ook zeer snel een intern beeld ontstaat over een ander of een bepaalde situatie.

De diepgaande wijze van verwerken gaat razendsnel en onbewust en levert de HSP/HSK's vaker ongemak op, zeker als ze makkelijk reageren of wanneer ze zich sterk verbinden aan de waarneming.

De extraverte HSP/HSK kan regelmatig te snel reageren waardoor anderen geïrriteerd kunnen raken. De introverte HSP/HSK kan zichzelf verliezen in de diepgaande reflectie die volgt op de waarnemingen.

Het is mogelijk dat HSP/HSK's alles op zichzelf betrekken en reacties van anderen zeer persoonlijk nemen. Ze kunnen zeer gevoelig zijn voor de afwijzing van anderen.

Het ontwikkelen van een stevig zelfbeeld en een goede eigenwaarde zijn daarom erg belangrijk.

DOES

De O in DOES staat voor overprikkeling, of overstimulatie.

Overprikkeling ligt steeds op de loer.

Bij een overload aan prikkels kunnen de hersenen het ineens heel druk hebben met het verwerken van alle informatie. Ook bij nieuwe situaties of plotselinge veranderingen kan overprikkeling ontstaan. Het stress systeem begint te werken. Er kan een gevoel van onveiligheid ontstaan in het lichaam en dat wordt diepgaand gevoeld en kan erg afleiden. Soms is de stress zo sterk dat het moeilijk is om nog goed na te denken. Te sterke stress heeft negatieve invloed op het concentratievermogen. In een hoge alertheid zijn de schouders vaak opgetrokken, kan het lichaam te kampen hebben met verkrampde spieren, kunnen maag en darmen opspelen of transpiratieaanvallen optreden. Stress ontstaat door:

1. Te veel zintuiglijke prikkels
2. Door cognitieve stimulatie (denkprocessen, emoties)
3. Door schrik en stress reacties
4. Plotselinge (spontane) veranderingen

Stress is een te hoge alertheid. We hebben een juiste alertheid nodig om goed te kunnen functioneren.

Een lage alertheid zorgt voor doezelen en slapen (ongericht passief zijn)

Een gemiddelde alertheid zorgt voor goede concentratie en een juiste werkhouding (gericht actief zijn)

Een hoge alertheid zorgt voor een verhoogde opmerkzaamheid en stress (ongericht actief zijn - vaak met een ontlading aan het eind-)

Hoogsensitieve volwassenen en kinderen bevinden zich vaak afwisselend in een lage of een hoge alertheid.

In beide gevallen voelen ze zich vaker dan gemiddeld onveilig.

In het geval van lage alertheid raken ze in een trance, waarin ze slachtoffer worden van de prikkels uit de omgeving of uit hun eigen lichaam. Als ze bijvoorbeeld lang moeten stil zitten en alleen moeten luisteren, raken de hersenen en het lichaam in een lage alertheid en worden ze ineens getriggerd door wat ze zelf voelen of door de omgevingsprikkels. Ze kunnen geïrriteerd raken of zelfs woedeaanvallen krijgen.

Het is ook mogelijk dat ze zelf prikkels gaan maken: neuriën, wiebelen en friemelen. Dat kan onrust en irritatie geven.

Lawaaigevoeligheid.

Bij ernstige langdurige overprikkeling kunnen prikkels als te veel worden ervaren; auditieve (geluids)prikkels zorgen dan bijvoorbeeld voor veel ongemak. Binnen de reguliere begeleiding wordt auditieve gevoeligheid vaak gezien als voorbode van burn-out.

Het is mogelijk dat overgevoeligheid op geluidsprikkels bij de HSP een teken is dat alledaagse prikkels langdurig onvoldoende zijn gereguleerd of genegeerd. Het leren herkennen van stress en het vermogen om om te kunnen gaan met situaties die een achteruitgang in het welbevinden betekenen, helpen dan om de overprikkeling te reguleren. Het is belangrijk dat HSP's en HSK's leren om pro-actief te reageren op prikkels en situaties. Vaak reageren ze sub-assertief, dat wil zeggen: achteraf worden ze zich vaak bewust van iets en hun reactie erop. Ze kunnen dan gaan piekeren en dat levert weer stress op.

In de Sensikidscursussen werken de coaches met de werkvorm de Stressladder. Er wordt veel aandacht geschonken aan stress en ontspanningsoefeningen, schrik en aandacht. De kinderen leren met hun aandacht bij zichzelf terug te keren en versterken hun eigenwaarde door allerlei leuke oefeningen te doen. Ook ouders krijgen tips en tools over stress, aandacht, schrik, ontspanning en de karaktereigenschap zodat ze hun kind kunnen ondersteunen om met stress om te leren gaan.

DOES

De E in DOES staat voor emotionele intensiteit.

Elke van Hoof (psycholoog en onderzoeker aan de Universiteit in Brussel) heeft in haar recente publicaties een opsomming gegeven van aspecten die we veel tegen kunnen komen bij HSP en HSK en die volgens ons bij kinderen kunnen leiden tot diverse (zichtbare) gedragsproblemen en bij volwassenen tot ongemak:

1. Sensitiviteit oftewel inlevingsvermogen
2. Boosheid
3. Emotionaliteit
4. Opgewonden gedrag
5. Moeite met veranderingen/aanpassingsproblemen
6. Zich snel afgewezen voelen
7. Lawaai gevoelig
8. Hang naar rechtvaardigheid

Alles raakt de HSP/HSK dieper. Soms zelfs zonder aanleiding. De omgeving kan zorgen voor extra overprikkeling omdat er soms wat lacherig over wordt gedaan. Een HSK kan zich gaan schamen voor de eigen emotionele reactie. 'Jongens horen niet te huilen, dat is niet stoer.' 'Wat heb je toch een lange tenen.' Huilen kan overigens net als woede een ontlading zijn als stress zich heeft opgestapeld.

De emotionaliteit kan volgens Van Hoof het best worden gezien als een seintje van het zenuwstelsel dat het even te veel is, als een soort alarmbel.

Tijd voor herstel dus.

Veel HSP's en HSK's voelen zich regelmatig afgewezen door anderen. Doordat informatie van anderen diepgaand wordt verwerkt, valt er veel denkwerk te doen in sociaal emotionele situaties. Als men zich sterk verbindt met de gebeurtenis, en te veel op zichzelf betreft (het te persoonlijk neemt) kan het gevoel van afwijzing naar voren komen. Heel vaak blijkt bij het checken van een gebeurtenis dat de HSP of HSK een verkeerde aanname heeft gehad over iets of iemand. In de coaching helpt het om te onderzoeken om welke aannames het ging en wordt de rationeel emotieve training (RET) ingezet: welke aanname had ik? Welke gedachten horen daar bij en wat wil ik de volgende keer denken en voelen?

HSP's en HSK's kunnen zich regelmatig opgewonden voelen. Hun hele lichaam is ingesteld om de wereld te ervaren lijkt het wel en het is goed om te leren om intense emoties te leren reguleren. De primaire reacties op situaties zijn woede, walging, verdriet, angst of vreugde. Emoties die door het stress brein worden vrijgegeven. Het zijn emoties die sterk worden doorvoeld door de hoogsensitieve persoon en waar ze zich soms schuldig over voelen. Ook irritatie wordt vaker sterk gevoeld in het lichaam. Emoties reguleren kun je leren door je bewust te zijn van de situatie waarin je je bevindt en daar pro-actief op te leren reageren.

Meestal hebben HSP's en HSK's een groot rechtvaardigheidsgevoel. Ze stellen daardoor hoge eisen aan zichzelf en vaak ook aan anderen. De dingen moeten eerlijk verlopen. Ze willen zelf rechtvaardig worden behandeld en zijn er zelf ook op gericht om anderen rechtvaardig tegemoet treden. Volgens Van Hoof bestaat een rechtvaardige behandeling uit:

1. Op een correcte en onpartijdige wijze met mensen omgaan
2. Voldoende waardering krijgen voor de inzet die HSP/HSK laten zien
3. Zijn de regels op school en op het werk rechtvaardig en worden besluiten rechtvaardig genomen?

Als bij overprikkeling overinterpretatie van situaties ontstaat kan een HSP/HSK intens reageren op onrechtvaardigheid. In de coaching kan ook hier de RET behulpzaam zijn.

DOES

De S in DOES staat voor sensitieve sensorische verwerking.

Volgens Jane Ayres is sensorische (zintuigelijke) informatie verwerking een neurologisch proces dat in de hersenen plaats vindt.

We beleven de hele dag en zelfs s' nachts worden prikkels verwerkt. Niet alleen onze zintuigen geven prikkels door, ook ons lichaam stuurt vanaf de organen en spieren en het bloed informatie door naar de hersenen.

In de hersenen worden automatische processen gecoördineerd voor wat betreft de prikkelverwerking. Er wordt bepaald welke prikkels van belang zijn (discriminatie) om vervolgens te bepalen naar welke gebieden de prikkels worden gezonden zodat we goed kunnen functioneren.

De alertheid bijvoorbeeld, wordt mede bepaald door de spieren en pezen die signalen doorgeven aan de hersenen. Soms is even bewegen alleen al goed om een juiste alertheid te komen.

Elaine Aron beschrijft dat HSP's en HSK's hun hele lichaam gebruiken om de wereld te ervaren.

Zij ervaren veel meer dan gemiddeld wat er gebeurt in en om hun lichaam. Ze kunnen worden afgeleid door het eigen lichaam: bijvoorbeeld een trui die kriebelt, of een regenjas die nat is, of zand in een schoen, geven prikkels door via de huid aan de hersenen, waar automatisch wordt bepaald wat te doen met deze prikkels. Omdat lang wordt stilgestaan bij de prikkeling -omdat het nu eenmaal zo sterk wordt ervaren door de HSP/HSK- lukt het niet om de prikkels van zich af te laten glijden.

Juist hierom zou een HSP/HSK kunnen leren om pro-actief te reageren op prikkels:

Wat is het hier druk, warm, wat een fel licht, dat nare zand, etcetera wordt dan: ik ga even uit de drukte, ik dim het licht, ik zet een raam open, ik schud het zand uit mijn schoen.

Voor ze het weten is het ongemak verdwenen en kunnen ze weer goed functioneren.

Een gevoelige huid kan zorgen voor schrik voor nabijheid van anderen. Ook kan het verklaren waarom men zo gevoelig is voor pijn. Het kan goed zijn om de huid te leren wennen aan prikkeling: door massage of reiki bijvoorbeeld. De huid kan immers zorgen voor reflex reacties die lijken op vechten/vluchten/bevriezen. Zo blijven de stress hersenen aldoor aan het werk. Er ontstaat een vicieuze cirkel en men kan zelfs paniekaanvallen of angstgevoelens ontwikkelen. Als we deze alleen psychologisch zouden aanpakken zouden we de sensorische gevoeligheid niet meenemen in een coaching en dat zou jammer zijn.

In de vragenlijst van Aron zijn niet voor niets vragen opgenomen die te maken hebben met gevoelige verwerking via de huid.

Introvert/extravert

70% van de hoogsensitieve volwassenen en kinderen is behoedzaam en nadenkend

30% van hen is meer naar buiten gericht en beweeglijk

Elaine Aron bespreekt in haar boeken verschillende uitingen van hooggevoeligheid.

In mijn twintigjarige ervaring met het coachen van HSP's en HSK's heb ik -net als Aron- ontdekt dat DE HSP/HSK niet bestaat. Wel delen ze een aantal kenmerken: een zeer gevoelig zenuwstelsel waardoor prikkels intenser worden ervaren, emotionele betrokkenheid, en het diepgaand willen verwerken van informatie, vooral als deze sociale of emotionele gebeurtenissen betreft.

We hebben een temperament meegekregen bij onze geboorte, en onze persoonlijkheid vormt zich mede door wat onze omgeving ons aanbiedt. Nature (aangeboren) versus nurture(aangeleerd) dus.

Uit Aron's onderzoeken is duidelijk geworden dat er ook HSP/HSK's zijn die extravert zijn. De focus ligt vaak op de behoedzame volwassenen en kinderen -die zeer vaak onterecht verlegen worden genoemd- bij wie hun temperament en de diepgaande verwerking aan de wortels van hun behoedzaamheid ligt.

Extraverte HSP's en HSK's laten vaker en makkelijker met hun gedrag zien dat ze overprikkeld raken of iets onrechtvaardig vinden en dat leidt nogal eens tot conflicten. Introverte HSP's/HSK's verwerken de gebeurtenissen vaker in zichzelf en trekken zich dan veelal terug.

Rejection sensitivity

Een ander opvallend aspect van deze groep is dat ze vaker dan gemiddeld gevoelig zijn voor afwijzing. Het onderwerp kwam al aan de orde bij de beschrijving van de emotionele intensiteit. Aron noemt deze gevoeligheid rejection sensitivity.

HSP's/HSK's kunnen soms sneller dan gemiddeld het gevoel hebben dat ze worden gepest.

HSP's/HSK's doen er goed aan zichzelf af te remmen in situaties waarin ze het gevoel hebben te worden gepest en zichzelf af te vragen: klopt het wat ik voelde, zag, hoorde? Zijn mijn gedachten daarover helpend?

Belangrijk is het wel om stil te staan bij het feit dat ze soms wat makkelijker worden gepest, omdat ze 'anders' overkomen dan de meeste anderen. Hun hang naar rechtvaardigheid en authenticiteit zijn voor anderen soms triggers om onredelijk te reageren. Het is altijd van belang om te zoeken naar het hoe en waarom van de gevoelens van de HSP/HSK in dit soort gevallen.

Eén keer misgeschoten is altijd misgeschoten

Vaak wordt gesproken over faalangst bij deze groep volwassenen en kinderen.

Het is goed om hier dieper in te gaan op de intense ervaringen die deze groep kan hebben als er een fout wordt gemaakt, of als bijvoorbeeld een wedstrijd niet goed verliep. Schrik en primaire emoties worden door het gevoelige zenuwstelsel makkelijk prijsgegeven, daar ligt een gevoeligheid voor reflexen aan ten grondslag. De sensitieve sensorische verwerking (prikkelverwerking) zorgt voor deze reacties. De lichamelijke reacties kunnen zo intens worden ervaren, en steeds opnieuw worden gevoeld als aan de situatie wordt teruggedacht, dat vermijding van een tweede poging op de loer ligt.

Het is daarom goed om ook aan deze gevoeligheid aandacht te besteden voordat men beoordeelt dat er sprake is van faalangst, naast de diepgaande verwerking die kan zorgen voor onzekere gevoelens bij het doen van schoolwerk of voorbereidingen van tentamens of spreekbeurten.

Veel HSP's/HSK's worstelen met hun behoefte om altijd goed werk te leveren en besteden soms ongelooflijk veel energie om dat voor elkaar te krijgen. Daarnaast ontwikkelen zij vaak hun eigen leerstrategieën, die soms onhandig en tijdrovend zijn. Een goede structuur en het aanleren van handige strategieën kunnen dan behulpzaam zijn.



Vragenlijst

Om de mate van jouw gevoeligheid te testen, volgt hieronder de vragenlijst. Houd voor jezelf het aantal keer ja en/ of nee bij. Gaat een vraag enigszins op? Antwoord dat met ja.

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
2. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
5. Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
7. Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.
8. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.
9. Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
- 10 Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).
- 11 Ik schrik gemakkelijk.
- 12 Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- 13 Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
- 14 Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- 15 Ik kijk uit principe niet naar geweldadige films of tv-shows.
- 16 Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
- 17 Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
- 18 Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
- 19 Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
- 20 Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
- 21 Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
- 22 Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- 23 Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Evaluatie van de HSP test van Elaine Aron

Iedere vraag met 'ja' beantwoord levert een punt op.

0-7 punten Je bent waarschijnlijk geen HSP-er. Hoewel dat niet met zekerheid te zeggen is. Want als er bijvoorbeeld twee items heel erg waar zijn voor jou kan het zijn dat je wel hoogsensitief bent.

8-14 punten Er zijn verschillende gradaties in sensitiviteit. Je bent waarschijnlijk wel sensitief maar mogelijk niet hoogsensitief. Dat kan een groot voordeel zijn omdat je wel veel dingen aan kan voelen, maar niet de problemen hebt die de hoogsensitieven hebben.

15-23 punten Je bent heel waarschijnlijk hoogsensitief (HSP-er). Je bent gevoeliger voor nuance verschillen dan de meeste andere mensen. Het kan nut hebben om een boek te lezen over hoogsensitiviteit of kennis te maken met andere HSP-ers. Het kan zijn dat je heel veel herkent en daardoor iets bewuster wordt van deze eigenschap van je.

Hoogsensitieve volwassenen en kinderen reageren vaak beter op coaching dan gemiddeld anderen. Ze hebben vaak een goed inzicht in zichzelf en voelen direct aan of iets ze zal helpen of niet.

Daarnaast is een 'gevoelige coaching' de beste keuze vanwege de juiste afstemming van de coach. Ik ben zelf hoogsensitief en herken deze eigenschap om deze reden heel goed.

Je kunt contact opnemen met een Sensikids opvoedcoach om je kind een leuke cursus te laten volgen of om zelf als ouder handige tools aangereikt te krijgen. Kijk op www.sensikids.nl

Wil je zelf kinderen en ouders leren coachen volgens ons programma? Kijk dan op:

www.sensikidsopleidingen.nl

Deze informatieve brochure werd geschreven door Sylvia van Zoeren

Bronnen: Elaine Aron, Annek Tol, Elke van Hoof, S. van Zoeren

The logo for Sensikids, featuring the word "Sensikids" in a red, cursive-style font. The letters "i" and "d" have small stars above them. The text is set against a light blue, torn-edge paper background.