

# 9 VRAGEN OVER HOOGSENSITIVITEIT

**O**ngeveer een op de vijf mensen is hoogsensitief: ze hebben een aangeboren sensitiviteit voor omgevingsprikkels. Ze ervaren meer en intenser dan anderen, en daarnaast verwerken ze al deze informatie grondiger en nauwkeuriger: ze hebben meer tijd nodig om prikkels te verwerken en ervan te herstellen.

De term hoogsensitiviteit is relatief nieuw: het Amerikaanse psychologen-echtpaar Elaine en Art Aron publiceerde er twintig jaar geleden zijn eerste wetenschappelijke artikel over. Maar mensen die sensitiever zijn dan gemiddeld bestonden altijd al; ze kregen alleen andere etiketten, zoals overgevoelig, verlegen, teruggetrokken of neurotisch.

Na de publicatie van de Arons namen de termen hoogsensitiviteit en *highly sensitive person* (HSP) een hoge vlucht in de populaire media en op de zelfhulpmarkt. Blijkbaar herkenden veel mensen zich in de omschrijving van HSP's en was er een enorme behoefte aan erkenning, een positievere benadering van sensitiviteit en advies bij problemen. Het nadeel van de wildgroei aan populaire boeken en websites is echter dat er ook veel misverstanden over hoogsensitiviteit circuleren. Twintig jaar later is er veel meer studie naar gedaan en is er meer over bekend. **De belangrijkste vragen over hoogsensitiviteit – en de antwoorden.**

## 1 Is hoogsensitiviteit aangeboren?

HSP is niet iets wat je kunt worden; je wordt ermee geboren en bent het dus al je hele leven. Ook bij veel dieren is ontdekt dat ongeveer een op de vijf waakzamer en voorzichtiger is dan de rest. Een gevoelige inborst zou een belangrijke evolutionaire functie kunnen hebben: wie eerder gevaar opmerkt, kan niet alleen zichzelf op tijd in veiligheid brengen, maar ook anderen. Er bestaat een gen waarvan bewezen is dat het kwetsbaar maakt maar ook voordelen heeft. Deense onderzoekers ontdekten in 2011 dat dit gen bij HSP's vaker voorkomt; een bewijs dat zij een aangeboren gevoeligheid hebben voor positieve en negatieve omgevingsinvloeden.

## 2 Welke invloed heeft de omgeving?

Hoewel hoogsensitiviteit is aangeboren bepaalt de omgeving voor een groot deel hoe een HSP zich voelt en functioneert. Uit onderzoek blijkt dat HSP's die opgroeien in een negatieve omgeving extra gevoelig worden voor stress en afwijzing, en dat HSP's die zich gesteund voelen en opgroeien in een rustige, warme omgeving juist beter kunnen functioneren dan niet HSP's. Differentiële susceptibiliteit wordt dit genoemd, oftewel: hoogsensitiviteit werkt twee kanten op. Dat is ook precies wat het hierboven genoemde gen doet: het maakt kwetsbaar voor depressie en angst onder negatieve omstandigheden, maar

maakt extra talentvol onder positieve omstandigheden.

## 3 Is hoogsensitiviteit een stoornis?

Hoogsensitiviteit is geen stoornis. Je bent HSP, je kunt het niet 'hebben'. Het hoeft geen probleem te zijn als je er goed mee weet om te gaan. Toch hebben veel HSP's klachten. Door hun gevoeligheid voor omgevingsprikkels ligt in onze drukke en veeleisende maatschappij overprikkeling altijd op de loer. HSP's zijn gevoeliger dan anderen voor stress en lopen meer risico op burn-out en andere geestelijke en lichamelijke klachten wanneer ze niet genoeg hersteltijd krijgen of nemen. Wie echter wel genoeg hersteltijd weet te nemen, kan ook profiteren van die sensitiviteit.

Onderzoeker Michael Pluess noemt hoogsensitiviteit een persoonlijkheidskenmerk 'van de hogere orde', een eigenschap die naast andere eigenschappen bestaat en ze overkoepelt. Iemand kan hoogsensitief zijn én extravert, of hoogsensitief en narcistisch. Niet iedere HSP is lief en verlegen.

## 4 Hebben HSP's andere hersenen?

Het lijkt erop dat HSP's informatie anders verwerken in de hersenen. Onderzoeker Jadzia Jagiellowicz legde in 2011 een soort zoek-de-verschillenplaatjes voor aan HSP's in een hersenscanner. Het bleek dat hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor complexe visuele verwerking bij HSP's

meer activiteit vertoonden dan bij niet-HSP's. HSP's waren inderdaad beter en sneller in het vinden van subtiele verschillen tussen twee afbeeldingen. De Amerikaanse onderzoeker Bianca Acevedo liet in 2014 proefpersonen kijken naar foto's van lachende en sombere gezichten; ze ontdekte dat bij hoogsensitieve proefpersonen de hersengebieden betrokken bij empathie actiever waren dan die van niet-HSP's.

### Zijn vrouwen vaker hoogsensitief?

Voor zover bekend zijn er net zo veel hoogsensitieve mannen als vrouwen. Sensitiviteit en gevoeligheid worden vaker geassocieerd met vrouwelijkheid en misschien ook makkelijker geaccepteerd bij vrouwen; maar HSP-mannen zijn net zo opmerkzaam, waakzaam en fijngevoelig.

### Is hooggevoeligheid hetzelfde als hoogsensitiviteit?

De termen hooggevoeligheid, hoogsensitiviteit en HSP worden vaak door elkaar gebruikt. Maar volgens hoogsensitiviteitsexpert Elke van Hoof van de Vrije Universiteit Brussel zijn ze niet hetzelfde. Hoogsensitiviteit is volgens haar de aangeboren gevoeligheid voor prikkels, en hooggevoeligheid is een mogelijk gevolg daarvan. Wanneer je als HSP te weinig tot rust kunt komen en vaak overprikkeld bent, kun je hooggevoelig worden. Dat wil zeggen dat je snel emotioneel wordt en soms overgevoelig reageert. Hooggevoeligheid kan ook optreden na bijvoorbeeld een traumatische ervaring. HSP's die geen fijne jeugd hadden, hebben grote kans ook hooggevoelig te worden.

### Zijn HSP's spiritueel?

Aan hoogsensitiviteit kleeft een wat zweverig imago. Op internet en in sommige zelfhulpboeken wordt het in één adem genoemd met helderziendheid, nieuwwetijds kinderen en alternatieve geneesmiddelen zoals

Bachbloesemremedies. Hoogsensitiviteit heeft echter niets te maken met bovennatuurlijke zaken. Elaine Aron zei daarover tegen *Psychologie Magazine*: 'Het kan zijn dat mensen die denken paranormale gaven te hebben, HSP zijn. Maar het is zeker niet zo dat alle gevoelige mensen heel spiritueel zijn. Onder HSP's zijn ook nuchtere, diepe denkers en atheïsten.' Dat hoogsensitieve personen vaak goed zijn in het lezen van sferen en van andermans gevoelens komt simpelweg doordat ze meer subtiliteiten waarnemen.

### Wat zijn de voor- en nadelen?

Hoogsensitieve mensen merken veel dingen eerder op dan anderen. Dat heeft voordelen; ze kunnen bijvoorbeeld goed voor anderen zorgen, merken details en foutjes op die niemand

om alles goed te laten verlopen. Tegelijkertijd zijn HSP's de eersten die uitvallen bij conflicten en spanningen op het werk. Ze hebben meer kans op burn-out, depressie en angststoornissen wanneer ze zich in een nare (werk-)omgeving bevinden. Veel HSP's ervaren dan ook de twee kanten van de medaille: intens genieten van muziek is heerlijk, maar je wordt 'gek' van een tetterende radio die voor anderen slechts achtergrondgeluid is. Empathie is mooi, maar continu meegesleept worden in de emoties van anderen is uitputtend. Wie niet heeft geleerd om te gaan met zijn sensitiviteit kan vooral de lasten ervaren en chronisch overprikkeld raken.

### Wat kun je doen om hoogsensitiviteit als kracht te gaan ervaren?

## Gevoeligheid is niet typisch iets voor vrouwen: er zijn evenveel HSP-mannen

anders had gezien, kunnen intens genieten van muziek en kunst, doorzien sociale processen (bijvoorbeeld op de werkvloer) en zijn alert op gevaar. Maar er is ook een keerzijde. Uit onderzoek door de Duitse psychologe Friederike Gerstenberg bleek dat HSP's weliswaar sneller zijn en minder fouten maken tijdens een taak, maar dat ze na afloop meer overprikkeling en meer stressgerelateerde klachten ervaren. Psycholoog Elke van Hoof toonde aan dat HSP's die zich goed voelen op het werk ook de mensen zijn die 'extra rolgedrag' laten zien: ze doen vaak net wat meer voor een organisatie, voelen snel aan waar extra hulp nodig is en spannen zich extra in

De kunst is om de omstandigheden te optimaliseren en veel herstelmomenten in te bouwen. Het belangrijkste is om te herstellen van overprikkeling, of nog beter: overprikkeling helemaal te voorkomen. HSP's gaan sneller door de knieën dan anderen wanneer ze met negativiteit worden geconfronteerd, maar positieve invloeden hebben op hen ook meer effect. Omring jezelf als HSP dus met mensen en dingen waar je vrolijk van wordt; neem elke dag genoeg tijd om op te laden; en verander waar mogelijk dingen in je werk of thuissituatie zodat je zo optimaal mogelijk kunt functioneren.

Hooggevoelig?  
Volg de nieuwe  
online training!  
Sla om »