

## **ANNA BOSMAN: 'HOOGSENSITIVITEIT IS GEEN AANDOENING'**

Anna Bosman, hoogleraar bij de sectie orthopedagogiek aan de Radboud Universiteit Nijmegen, kwam in 2005 in aanraking met het werk van de Amerikaanse psychotherapeute Elaine Aron, die met diverse publicaties hoogsensitiviteit op de kaart plaatste. Behalve dat Bosman zich persoonlijk herkende in het begrip, is ze met name geïnteresseerd geraakt in de vraag of kinderen over zichzelf kunnen nadenken wat hoogsensitiviteit betreft. Ze deed onderzoek bij een groot aantal leerlingen in het regulier en het speciaal basisonderwijs (cluster 4). Over de resultaten is een publicatie in voorbereiding.

Tekst: Lidy Peters

**Hoogsensitiviteit roept voor sommige mensen, ook in het onderwijs, de associatie op met iets zweverigs, met paranormale begaafdheid, of met de term 'nieuwetijds' kinderen. Wat is de correcte associatie?**

'Hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid is de populaire term voor sensorische verwerkingssensitiviteit. Deze term heeft Elaine Aron (zie Aron & Aron, 1997) gemunt in het eerste wetenschappelijke artikel dat zij schreef over deze eigenschap. Ik spreek meestal over hoogsensitiviteit, omdat sensorische verwerkingssensitiviteit een echte tongbreker is en omdat Aron in haar populair-wetenschappelijke boeken uitsluitend de term hoogsensitiviteit gebruikt. Om terug te komen op je vraag, hoogsensitiviteit heeft niets te maken met iets zweverigs, paranormals of de term nieuwetijdskinderen. Hoogsensitiviteit moet een biologische eigenschap zijn, omdat ze bij zowel mensen als dieren voorkomt. Het gevolg van die eigenschap lijkt te zijn dat een deel van de levende organismen sensorische prikkels intenser verwerkt dan andere organismen. Hoe dat precies gaat, dat weten we (nog) niet, maar we leiden dit af uit specifiek gedrag dat mensen en dieren tentoonspreiden.'



**Het gaat dus om horen, zien, ruiken, proeven en voelen. Betekent dit dat kinderen die gevoeliger zijn voor dit soort prikkels er op al deze fronten gevoeliger voor zijn of kan er ook sprake zijn van een selectieve overgevoeligheid?**

'Alvorens deze vraag te beantwoorden, wil ik graag precies zijn in de benaming van deze eigenschap. Ik spreek liever van hoog- dan van overgevoeligheid. Dit laatste heeft een negatieve connotatie en dat zou ik willen vermijden. Net zoals rood haar een bepaalde kwalificatie is, is hooggevoeligheid dat ook. Het is niet goed en het is niet slecht: het is! Nu terug naar de vraag. Is hoogsensitiviteit iets dat je bij alle zintuigen terugziet of kan het ook beperkt zijn tot een of enkele? Hoewel het onderzoek nog in de kinderschoenen staat, lijkt het erop dat het niet noodzakelijk alle zintuigen betreft. Sommigen zijn gevoelig voor met name licht en anderen voor geluid. Mijn ervaring is echter dat het heel vaak samengaat. Nu is het ook nog belangrijk om te zeggen dat u de klassieke groep van zintuigen noemt. Er zijn echter nog meer vormen van prikkelverwerking, waaronder verwerking van hitte (thermoceptie), van pijn (nociceptie), evenwicht, en de zogenaamde proprioceptie, die er voor zorgt dat we ons goed gecoördineerd bewegen. Ik kan dat niet bewijzen, maar ik kan me voorstellen dat mensen die niet in achtbanen of andere attracties durven een hooggevoelige proprioceptie hebben en/of een hooggevoelig evenwichtsorgaan.'

## U zegt: intenser verwerken. Dat klinkt positiever dan prikkels niet kunnen uitsluiten. Ik neem aan dat hooggevoeligheid behalve een last kan zijn ook positieve kanten heeft?

‘Dat klopt, dat ik inderdaad vasthoud aan hoog- in plaats van overgevoeligheid heeft daarmee te maken. Hooggevoeligheid is in sommige omstandigheden een nadeel en in andere juist een voordeel. Als je als hooggevoelig kind bijvoorbeeld, om maar even bij school te blijven, altijd in een rumoerige klas moet leren, dan kan dat negatief uitpakken. Maar als je zintuigen iets snel opmerken, kun je soms ook gevaarlijke situaties voorkomen. Denk aan iemand die een hooggevoelig reukorgaan heeft, dan kan deze een beginnende brand ontdekken. Elke eigenschap, niet alleen hoogsensitiviteit, heeft overigens voor- en nadelen. Daar ben ik me de laatste jaren zeer bewust van geworden.’

## Kunt u voorbeelden geven van dit specifieke gedrag?



‘Specifiek gedrag van mensen en dieren die we onder de hoogsensitieven rekenen heeft een sterk “een kat uit de boom kijken” karakter. In 2007 verscheen er een proefschrift van Kees van Oers over de ‘persoonlijkheid van de koolmees’. Hij spreekt over twee typen: brutale en verlegen koolmezen. De brutalen zijn agressieve, snelle beslissers die zonder angst op hun doel, bijvoorbeeld eten, afgaan. De verlegen koolmezen zijn veel voorzichtiger, weinig

agressief en kunnen zich goed aan de omgeving aanpassen. Kees van Oers stelt letterlijk dat de verlegen koolmezen ‘relatively highly sensitive’ zijn. Zijn werk staat niet op zich. Er is inmiddels veel meer bewijs dat het onderscheid in twee typen rechtvaardigt. Het is in ieder geval bekend van honden, vissen, ratten, apen, geiten, en zelfs fruitvliegen dat er onderscheid gemaakt kan worden tussen brutale en verlegen of bescheiden exemplaren. Bij fruitvliegen worden de twee typen ook wel aangeduid met ‘zitters’ en ‘rovers’. De zitter, een hooggevoelige fruitvlieg, zit en kijkt totdat de kust veilig is, terwijl de rovers rondvliegen en hun slag slaan. In tijden van overvloed is het een goede strategie voor de zitters, en een minder goede voor de rovers. De rovers zijn zich minder bewust van wat er in de omgeving gebeurt en kunnen daardoor gemakkelijk het slachtoffer worden van dieren die op hun jagen. In tijden van schaarste is de strategie van de zitters niet voordelig. Als zij te lang wachten dan hebben de rovers het eten reeds verschalkt en is er voor hun niets over. Evolutionair gezien is het dus heel duidelijk dat het in de ene omstandigheid gunstiger is om brutaal te zijn, terwijl in de andere omstandigheid het juist voordeliger is om bescheiden te zijn. Dat is de reden waarom evolutiebiologen denken dat beide typen gedrag overleven.’

## Worden kenmerken van hooggevoeligheid makkelijk verward met andere indicaties?

‘Dat zou zomaar kunnen. Laat ik me ook meteen haasten om te zeggen dat hoogsensitiviteit geen aandoening is; het is een bepaalde kwaliteit van het temperament. Natuurlijk kan een zekere aanleg in een omgeving die daar niet op is afgestemd tot problemen leiden. Hoogsensitieve kinderen die mee moeten doen met carnaval en naar pretparken worden gesleurd, worden gedwongen om zich in een mogelijk overprikkelende situatie te handhaven. Als kinderen daar met voortdurende angst staan, dan kan een kind daarop reageren door zich terug te trekken en extreem angstig te worden. Andere kinderen worden daarentegen heel druk, wat in sommige gevallen leidt tot een diagnose als ADHD. Met name bij jongetjes is vermoedelijk ADHD overgediagnosticeerd. Jongetjes worden nog altijd geacht stoer te zijn en zich vooral niet al te gevoelig op te stellen, alle emancipatie ten spijt.’

**Leerkrachten die goed observeren zullen gauw zien dat de ene leerling liever ‘de kat uit de boom kijkt’ en de andere leerling spontaan overal op af gaat. Net zoals snel duidelijk kan zijn dat de ene leerling, al schiet je een kanon af, rustig doorwerkt en de ander van elk ritselend blaadje wordt afgeleid. Maar hoe kom je nu te weten of er werkelijk sprake is van hooggevoeligheid?**

‘Wat een leuke vraag en ook een heel belangrijke. Volgens mij is dat niet alleen lastig te bepalen, wellicht zelfs onmogelijk; in ieder geval vind ik het niet relevant. Elk kind dat aangeeft dat ze wat meer rust wil, op welke wijze dan ook, dient serieus genomen te worden, of ze volgens een ‘test’ nou wel of niet als hoogsensitief wordt gezien. Ik heb niets met die testen. Ze zijn door mensen gemaakt en wie maakt er nou uit of je een magische grens hebt bereikt waarboven je ‘echt’ hoogsensitief bent. Ik ben daar zeer sceptisch over. Er zullen zeker uitersten zijn, heel hoogsensitieve en ook heel laaggevoelige kinderen (en volwassenen uiteraard), maar het is zeker ook een glijdende schaal.

De situatie waarin men zich bevindt kan er ook toe leiden dat mensen sensitiever of insensitiever worden. Zo weten we dat mensen die verliefd zijn sensitiever zijn dan ze gewoonlijk zijn. Als de verliefdheid voorbij is en de relatie gestabiliseerd dan neemt de sensitiviteit ook weer af. Ook mensen die net een kindje hebben gekregen zijn veel gevoeliger voor de prikkels uit hun omgeving en vooral die van hun pasgeborene. Ik ken vrouwen die tijdens de menstruatie veel meer prikkels waarnemen. In al deze gevallen zal dat wel te maken hebben met hormoonveranderingen. Ik denk dat het dus niet zo hard in de genen is ingebakken als sommigen denken. Er is wel degelijke enige plasticiteit in het gedrag te bespeuren.



De omgeving kan ook tot meer of minder ervaringen van hoogsensitiviteit leiden. Er zijn maatschappijvormen waar zo weinig druk is dat daarin de overprikkeling zeer beperkt is. Dit betreft primitieve maatschappijen waar de technologische ontwikkeling beperkt is en waar men relatief vreedzaam samenleeft. Als we onze normen aanhouden, dan zal men in dergelijke culturen nauwelijks hoogsensitieve mensen vinden. Neemt niet weg dat in minder ontwikkelde samenlevingen zeker mensen zijn die beduidend meer waarnemen dan anderen; sjamanen zijn daarvan een voorbeeld. Ik denk dat men sjamanen ten onrechte tovenaars noemt, het zijn zeer gevoelige mensen die meer waarnemen dan anderen en dat gebruiken in hun communicatie met hun groepsleden.’

‘De veranderingen in de maatschappij kunnen er ook toe bijdragen dat er meer mensen last krijgen van overprikkeling. Dat er in onze Westerse maatschappij langzamerhand steeds meer mensen zijn die last krijgen van te veel van alles vind ik begrijpelijk. Niet alleen is er overall lawaai: in winkels, in publieke gebouwen, bij de tandarts: overal staat muziek aan. Zo is het ook vrijwel nooit meer helemaal donker, zeker in een stad niet. Bovendien worden we vaak omringd door penetrante geuren, is het niet van te veel parfum dan is het wel van winkels die menen een continue stroom van geur via luchtverfrissers te moeten afscheiden. In Nederland wonen heel veel mensen op een beperkt stukje grond. Er is altijd wel iemand in de directe omgeving. Sommigen mensen kunnen niet alleen zijn, hoogsensitieve mensen hebben vaak behoefte aan afzondering en alleenheid. De sociale druk om aan van alles en nog wat mee te moeten doen omdat het zo gezellig is, kan hoogsensitieve kinderen en volwassenen teveel worden.

Uw vraag was of je kon bepalen of iemand echt hoogsensitief is. Ik hoop dat ik duidelijk heb gemaakt dat dit niet relevant is. Voor een leerkracht moet het niet uitmaken of een kind

vraagt om meer rust of dat een kind vraagt om meer actie. Dat voor alle kinderen zo goed mogelijk te waarborgen, is zeker geen sinecure. Dit kan echter wel als thema aangegrepen worden om met de kinderen te praten over verschillen. Deze verschillen zijn leuk en interessant, want ze laten zien dat alle mensen anders zijn. Wat voor het ene kind leuk is, is voor het andere kind vreselijk en daar is niet mis mee. Een leerkracht kan ook bevorderen dat kinderen rekening met elkaar leren houden. De hoogsensatieve leert dat niet iedereen lawaai vervelend vindt, terwijl het lager sensitieve kind leert dat sommige medeleerlingen niet zo goed kunnen werken als er voortdurend 'gedoe' is.'

**U zegt niets te hebben met testen die wel of niet zouden kunnen aangeven dat iemand hoogsensatief is. Maar vanaf uw site valt wel een vragenlijst te downloaden die inzicht zou geven in de mate waarin er bij kinderen sprake kan zijn van hoogsensitiviteit. Dit lijkt me een paradox?**

'Dat is heel goed opgemerkt. Ik heb er dan ook lang over gedaan om dit besluit te nemen. Mensen willen graag een soort graadmeter om na te gaan of er wellicht zoiets aan de hand is. Ik vind eigenlijk dat men het beste het boek van Aron uit 2002 kan lezen, maar helaas kunnen of doen mensen dat vaak niet. Om ze toch te helpen, heb ik de vragenlijsten op mijn website gezet. Ik verantwoord dat (voor een belangrijk deel toch vooral aan mezelf) als volgt: Als zowel de ouders, eventueel de leerkracht, maar vooral ook het kind de lijst invullen, dan hebben ze een mooie basis om te praten over de thema's die in de vragenlijst aan bod komen. Maar ook over hoe het kind zichzelf ziet, hoe de ouders tegen het kind aankijken en in voorkomende gevallen hoe de leerkracht het kind waarneemt. Ik zeg altijd dat er geen juiste kijk is. Het is precies zoals eenieder het waarneemt. Uit mijn onderzoek blijkt overigens dat er heel weinig overeenstemming is tussen ouder en kind en leerkracht en kind. Dat is dan echt een mooie aanleiding om te praten. De issues die in de vragen naar voren komen, zijn heel concreet en kunnen zowel bij het kind als de ouder/leerkracht een bewustwordingsproces op gang brengen over zaken die anders veelal onbesproken blijven. Daarnaast weiger ik om aan te geven bij welke score iemand hoogsensatief genoemd mag worden. Daar word ik regelmatig over gemaild, en dan laat ik me nooit verleiden tot een antwoord. Nogmaals, wie ben ik om die grens te bepalen? Men moet er zelf goed over nadenken. Bewustwording is het doel. Of dat er nou toe leidt dat men zichzelf hoogsensatief vindt of niet is voor mij irrelevant.'

Anna Bosman is hoogleraar bij de sectie orthopedagogiek aan de Radboud Universiteit Nijmegen. Haar oorspronkelijke expertise ligt op het gebied van lezen, spellen en dyslexie. Zie voor de vragenlijst: [ww.annabosman.eu](http://ww.annabosman.eu)



### Literatuur

- Aron, E. N. (2002). *Hoogsensatieve personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt?* Amsterdam: Archipel.
- Aron, E.N., & Aron, A. (1997). *Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- van Oers, C. H. J. (2007). *On the Genetics of Avian Personalities: Mechanism and structure of behavioural strategies in the great tit (Parus major)*. Ongepubliceerde dissertatie, Universiteit Utrecht.