



Hooggevoeligheid en prikkelverwerking

Beschrijving

André Rietman, PhD, kinder- en jeugdneuropsycholoog

Hooggevoeligheid of 'hoogsensitiviteit' is de laatste jaren niet meer weg te denken uit de taal van leerkrachten, ouders en hulpverleners. Iedereen heeft het erover; het lijkt momenteel een heuse rage te zijn, met alle vervelende bijwerkingen van dien. Omdat het lijkt alsof het om iets nieuws gaat, wordt het mogelijk minder serieus genomen. Nieuw zijn de verhalen over gevoeligheden echter allerm minst.

De theorie rond prikkelverwerking kwam al in de aandacht vanaf de jaren 60 van de vorige eeuw, toen Jane Ayres – een Amerikaanse ergotherapeut en psycholoog – begon te schrijven over *tactile defensiveness*, in het Nederlands vertaald als 'tactiele afweer'.^[1] De theorie rond sensorische integratie werd door Ayres uitgewerkt en in de jaren 80 in Nederland geïntroduceerd door de Amerikaanse ergotherapeut Lynn Horowitz. Inmiddels spreken we in Nederland meestal niet meer van 'sensorische integratie', maar van 'zintuiglijke informatieverwerking' of 'prikkelverwerking'.



Image by Carola68 Die Welt ist bunt..... from Pixabay

Overgevoeligheid en ondergevoeligheid voor zintuiglijke prikkels

Problemen met de prikkelverwerking zijn niet hetzelfde als hooggevoeligheid. Als je dit tijdschrift doorkijkt, zal je alvast een groot verschil opvallen: problemen met de prikkelverwerking kunnen zowel een te *sterke* als een te *zwakke* reactie op prikkels betekenen. Die sterke reactie wordt ook wel overgevoeligheid of, zo je wilt, hyperreactiviteit of hooggevoeligheid genoemd. In de boekjes over hooggevoeligheid wordt vaak niet gesproken over de te zwakke reactie, 'ondergevoeligheid', hyporeactiviteit of 'laaggevoeligheid'. Dat terwijl mensen die prikkels niet opmerken net zo goed flink in de problemen kunnen komen.

problemen met de prikkelverwerking kunnen zowel een te *sterke* als een te *zwakke* reactie op prikkels betekenen.

De term *HSP* (hoogsensitief persoon of *highly sensitive person*, een term die Elaine Aron^[2] introduceerde) suggereert dat het gaat om mensen die over de gehele linie, op alle prikkels, sterk reageren. De realiteit is echter dat iemand vaak maar op informatie uit één of enkele zintuigsystemen sterk reageert en soms zelfs tegelijkertijd juist zwak op informatie uit andere systemen.

Gevoeligheid voor gevoelens

Een ander verschil betreft de invulling van het concept 'hooggevoeligheid'. Soms benadrukken stukken over hooggevoeligheid inderdaad vooral de overreactie op zintuiglijke prikkels. Als je op de site van de overheid www.opvoeden.nl zoekt op hooggevoeligheid, word je ook naar de pagina over prikkelgevoeligheid geleid.^[3] Bij hooggevoeligheid wordt echter vaak ook bedoeld op een sterke gevoeligheid voor emoties, van zichzelf of van anderen. In dat geval kunnen mensen overdonderd of overspoeld worden door hun eigen angst, boosheid, walging of andere emoties. Ook kan iemand sterker dan gemiddeld meevoelen met anderen en zelfs last hebben van de gevoelens van mensen in hun omgeving. Als een ander kind in de klas bijvoorbeeld op de kop krijgt van de leerkracht, kan een kind dat hier gevoelig voor is net zo goed verdrietig naar huis komen.



Image by StockSnap from Pixabay

Als het gaat om het omgaan met de eigen emoties, is er al behoorlijk wat onderzoek gedaan, maar dan onder de noemer 'emotieregulatie'.^[4] Hiervoor bestaan andere theorieën, behandelingen en inzichten dan die op het gebied van de prikkelverwerking.^{[5],[6]}

Hooggevoeligheid, stress en spiritualiteit

Net als in literatuur over burn-outklachten wordt soms de hooggevoeligheid breder uitgewerkt en gaat het om gevoeligheid op zowel fysiek, sensorisch, emotioneel als cognitief gebied.^[7] Mogelijk spelen trauma's uit het verleden, pijn, werkdruk, prestatiedruk en druk vanuit sociale media daarin ook een rol. Al deze factoren veroorzaken stress en dat op zijn beurt kan de prikkelbaarheid of gevoeligheid weer vergroten, of anders gezegd: de prikkeldrempel verlagen. Het is zeker van belang om bij mensen met problemen in de prikkelverwerking deze stressoren uit te vragen, om te zien of de verhoogde prikkelbaarheid hun gedrag altijd al kenmerkte of pas na een periode van stress.

Ten slotte kunnen sommige boekjes over hooggevoeligheid geheel de spirituele richting kiezen en spreken over gevoeligheid voor geesten, overleden personen en andere verschijnselen. Op dat moment is de afstand tot zintuiglijke prikkelverwerking wel erg groot geworden.

Een voordeel van de term hooggevoeligheid is dat het geformuleerd wordt als een kracht, een talent of vaardigheid. Op die manier is het gemakkelijker om die gevoeligheid te zien als een deel van jezelf, zonder jezelf of je kind 'gek' of abnormaal te vinden. Onder meer Winnie Dunn beschrijft prikkelverwerking als iets dat we allemaal hebben. Dan is het niet meer nodig alleen in stoornissen en problemen te denken.^[8]



Image by Krishnendu Pramanick from Pixabay

Kwalijker kan het worden als hooggevoeligheid als excuus gebruikt wordt om allerlei (bijvoorbeeld sociale) verplichtingen of uitdagingen te vermijden, of omdat iemand bijvoorbeeld veel moeite zou hebben met een autisme-diagnose.

Het kind en het badwater

Wat moeten we met het woord 'hooggevoeligheid'? Allereerst zal het erg moeilijk zijn een woord uit te bannen dat inmiddels zo populair is. Het voorziet klaarblijkelijk in een behoefte. Voor een juist begrip van het onderwerp, probleem of talent lijken termen als 'prikkelverwerking' of 'emotieregulatie' echter het beestje specifieker bij zijn naam te noemen. Met termen als hooggevoeligheid en/of HSP moet echter voorzichtig worden omgegaan. Voor de persoon in kwestie kan het wellicht prettiger zijn als processen als prikkelverwerking, omgaan met gevoelens en omgaan met gedachten afzonderlijk worden bekeken, in plaats van ervan uit te gaan dat iemand als geheel een hooggevoelig persoon is. Daar komt nog bij dat je heel goed gevoelig kunt zijn voor bijvoorbeeld geluid, aanraking of fel licht, maar absoluut niet voor andere zintuiglijke prikkels. Iedereen heeft zo een individueel profiel.

Een voordeel van de term hooggevoeligheid is dat het geformuleerd wordt als een kracht, een talent of vaardigheid.

Wetenschappelijk bekeken

Een positieve spin-off van de aandacht voor HSP is wel dat er binnen de wetenschap nu toegenomen aandacht is voor prikkelverwerking en hooggevoeligheid. *Sensory Integration* of *Sensory Processing* kregen binnen de ergotherapie al sinds Jane Ayres veel aandacht in wetenschappelijk onderzoek.

Binnen het onderzoek naar autisme en in de wereld van mensen met autisme is de Intense World

Theory in toenemende mate populair.^{[9],[10]} Deze legt de nadruk op de intensiteit waarmee mensen met autisme vaak de wereld ervaren, niet alleen op zintuiglijk, maar ook op emotioneel vlak. Ten slotte doet professor Elke van Hoof de laatste jaren vanuit de Vrije Universiteit Brussel ook onderzoek naar hooggevoeligheid.^[11] Ditmaal niet met kleine groepen studenten, maar met grote groepen volwassenen. Dit onderzoek zal onze kennis op dit gebied waarschijnlijk goed doen en zal er hopelijk toe leiden dat een 'sexy' term wordt uitgewerkt tot een bruikbaar begrip.

André Rietman is kinderneuropsycholoog en onderzoeker aan het Erasmus MC Sophia Kinderziekenhuis Rotterdam. Hij is ook trainer, schrijver, GZ-psycholoog en ergotherapeut. André geeft onder andere trainingen op het gebied van sensorische informatieverwerking en het neuropsychologische concept 'aandacht'. Hij vertaalde en bewerkte verschillende versies van Winnie Dunns Sensory Profile van en ook haar boek *Living Sentionally (Leven met sensaties, 2013)*. André is auteur van *Werken met aandacht* (2009) en van vele wetenschappelijke publicaties, onder meer over erfelijke en aangeboren aandoeningen.

1. Ayres, A.J. (1964). Tactile Functions: Their Relations to Hyperactive and Perceptual Motor Behaviour. *American Journal of Occupation Therapy* 18, pp. 221-225.
2. Aron, E.N. & Waterman, M. (2019). *Hoogsensatieve personen. Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt*. Amsterdam: Lev boeken.
3. <https://www.opvoeden.nl/prikkelgevoeligheid-5709/>
4. <https://www.opvoeden.nl/omgaan-met-gevoelens-157/>
5. Leahy, R.L., Tirch, D. & Napolitano, L. (2012). *Emotieregulatie. Een praktische gids voor professionals*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers B.V.
6. Southam-Gerow, M.A. (2014). *Emotieregulatie bij kinderen en adolescenten. Een praktische gids voor professionals*. Amsterdam: Hogrefe Uitgevers B.V.
7. Kraijenhoff, L. (2016). *Het vollehoofdenboek. Een werkboek voor kinderen en volwassenen*. Leuven: Acco Uitgeverij B.V.
8. Dunn, W. (2013). *Leven met sensaties. Begrijp je zintuigen* [Nederlandse bewerking: André Rietman]. Amsterdam: Pearson Benelux B.V.
9. Markram, K. & Markram, H. (2010). The intense world theory. A unifying theory of the neurobiology of autism. *Frontiers in Neuroscience*, 4.
10. Toeps, B. (2014). *Maar je ziet er helemaal niet autistisch uit*. Amsterdam: Boom uitgeverij.
11. Ongenae, C. (2015). Prof. Elke Van Hoof over hoogsensitiviteit: 'Ik weet wat het is om je anders te voelen'. Geraadpleegd op 21-01-2020 via <https://catherineongenae.com/2015/06/29/professor-elke-van-hoof-vub-over-hoogsensitiviteit-ik-weet-wat-het-is-om-je-anders-te-voelen>.

Categorie

1. Artikel

Tags

1. hooggevoelig
2. HSP
3. prikkels
4. sensorische informatieverwerking

5. zintuiglijke prikkelverweking

Datum aangemaakt

19/09/2020

Auteur

andre

default watermark