

Té veel horen, zien, voelen?

Vaak krijgen we deze vragen: 'Is hooggevoeligheid hetzelfde als hoogbegaafdheid?'
'Zijn alle hoogbegaafden ook hooggevoelig?' 'Zijn alle hooggevoeligen ook hoogbegaafd?'
Een simpel antwoord is er niet. Reden om hier in dit leaflet nader op in te gaan..

instituut
hoogbegaafdheid
volwassenen



Wat is hooggevoeligheid?

Elaine Aron bracht de term hooggevoeligheid of hoogsensitiviteit in 1997 in de wetenschap met een artikel in een gerenommeerd medisch tijdschrift. Ook schreef zij meerdere goed toegankelijke boeken. Haar definitie van hooggevoeligheid als eigenschap kent vier aspecten: Diepte van verwerking, overprikkeling, emotionele reacties en het zien van veel details. Ze gaat uit van een aangeboren eigenschap die bij 15 tot 20% van de bevolking voorkomt. Kazimierz Dabrowski (1902-1980) beschreef vijf 'overexcitabilities'. Deze moeilijk te vertalen term betekent zoiets als hoge stimuleerbaarheid of hoge prikkelgevoeligheid. De vijf terreinen waarop dit plaatsvindt, zijn: Psychomotorisch, sensueel, beeldend, intellectueel en emotioneel. Onderzoekers die Dabrowski's werk voortzetten, vonden een positieve relatie tussen 'overexcitabilities' en hoogbegaafdheid bij kinderen (Mendaglio, 2008). In wetenschappelijke onderzoeken waarin hooggevoeligheid verder wordt onderzocht en beschreven gebruikt men de term 'sensory-processing-sensitivity', verwijzend naar een gevoeliger centraal zenuwstelsel waardoor hooggevoelige mensen sneller in een hogere mate van 'arousal' of opwinding komen. Het gedrag dat hieruit voortkomt lijkt sterk op de stressreacties 'fight', 'flight' of 'freeze', herkenbaar voor zowel de hooggevoelige als diens omgeving.

De begrippen die verschillende auteurs hanteren zijn niet identiek. Om over hooggevoeligheid te praten is het verstandig dat je helder maakt wat jij bedoelt met de term.

Wat is hoogbegaafdheid?

In de vele definities en modellen van hoogbegaafdheid komt het hebben van een hoge intelligentie altijd voor, maar het is meer dan dat. Bij het IHBV hanteren we de omschrijving die in 2008 via een Delphi studie door een panel van twintig Nederlandse deskundigen is opgesteld:

Een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij scheidt plezier in creëren. (Kooijman - van Thiel, M. (red.), 2008)

Hierin wordt het waarnemen van hoogbegaafden gekenschetst als 'hooggevoelig': de zintuigen van hoogbegaafden nemen veel prikkels waar en ze nemen ze die ook eerder waar. Wellicht hangt dit, net als Dabrowski en Aron meenden, samen met een gradueel anders functionerend zenuwstelsel.

Hoogbegaafd én hooggevoelig

Er is zeker overlap tussen hoogbegaafdheid en hooggevoeligheid. In het Delphi-model van hoogbegaafdheid wordt gesteld dat hoogbegaafdheid samengaat met hooggevoelig waarnemen. Als hooggevoeligheid bij zeker 15% van de bevolking voorkomt en hoogbegaafdheid bij 2 à 3 % betekent dit, dat zeker 80% van de hooggevoeligen niet hoogbegaafd is. Het onderscheidende van hoogbegaafdheid ten opzichte van hooggevoeligheid betreft dan met name de aspecten intelligentie en snelheid.

Mooi en nuttig

Hooggevoeligheid is een mooie eigenschap. In de tijd dat mensen dicht bij de natuur leefden was deze zelfs van levensbelang. Ook nu kun je deze eigenschap positief inzetten, zowel in je werk als privé: door je vermogen om goed te kunnen luisteren, aan te voelen wat anderen nodig hebben, genuanceerde en scherpe analyses te maken, etc.

Last van je hooggevoeligheid?

Je kunt echter ook last hebben van deze eigenschap. Bijvoorbeeld in een kantoortuin met veel mensen om je heen, bij teveel lichtprikkels, in een drukke stad, in een restaurant. Naast gevoeligheid voor prikkels via de zintuigen, horen we ook van mensen die zeer gevoelig zijn voor een negatieve sfeer, negatieve gevoelens of stemmingen van anderen. Dit is lastiger te benoemen omdat het niet zo zichtbaar is voor anderen.

Het zou jammer zijn als je zoveel last hebt van je hooggevoeligheid dat je als een kluizenaar gaat leven. Daarom hier enkele aanbevelingen.

Aanbevelingen

- Accepteer dat hooggevoeligheid in de basis een goede eigenschap is.
- Breng je eigen hooggevoeligheid in kaart. Waar liggen jouw overgevoeligheden en welke hersteltijd heb jij nodig?
- Verhoog je kennis over hooggevoeligheid. Lees erover, praat mee op forums.
- Voorkom overprikkeldheid. Algemeen: goede conditie, stel je eigen EHBO-set samen. Specifiek: oordopjes, zonnebril, coldpack, oefeningen.
- Wat te doen bij overprikkeldheid? Zet je eigen EHBO-set in.
- Praat erover met je partner, op je werk en geef concreet aan wat jij nodig hebt.
- Zoek deskundige begeleiding als je er veel last van hebt in je dagelijks leven.

Meer aanbevelingen vind je op: <http://ihbv.nl/tips-hsp/>

Referenties

- Aron, E. <http://www.hsperson.com> Al haar boeken en wetenschappelijke artikelen kun je hier vinden.
- Hooggevoelig heel gewoon. *Volwassenen*, Gildeprint, 2014.
- Kooijman - van Thiel, M. B. G. M. (red.). *Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden*. Ede: OYA Productions, 2008.
- Mendaglio, S. *Dabrowski's Theory of Positive Disintegration*, Great Potential Press, 2008