



Hoogsensitief of getraumatiseerd?

Een kijkje in de praktijk & de verschillen tussen hoogsensitiviteit en trauma

Door Maartje Roeterdink

Hoogsensitiviteit is een hip begrip. Je leest er steeds vaker over. Zelf ben ik nooit zo'n fan geweest van labels, iets wat als psycholoog wel gek is naar het schijnt. Want labelen, dat is wat psychologen over het algemeen doen met allerlei tests en diagnostiek. In mijn persoonlijke ervaring en in het werken met cliënten is mij steeds duidelijker geworden dat er wel zoiets bestaat als hoogsensitiviteit. De ene persoon voelt meer aan van zijn omgeving dan de ander en beleeft ervaringen intensiever. Dat dit ook aardig belemmerend kan werken is mij ook duidelijk geworden. Juist om die reden is het belangrijk dat er meer aandacht voor is. Ik hoorde van een cliënt die zei dat 'alle stukjes op z'n plek vielen' toen ze las over hoogsensitiviteit. Het herkennen kan helpen om er mee om te gaan. In dit artikel wil ik aandacht geven aan enkele voorbeelden uit de praktijk, hoe cliënten hun hoogsensitiviteit beleven. Daarnaast wil ik kijken naar overeenkomsten en verschillen tussen hoogsensitiviteit en trauma, aangezien er bij beiden sprake is van een intensere waarneming van de omgeving. Ze vereisen echter een verschillende behandeling en daarom is het van belang te weten wat er precies speelt bij de cliënt.

Hoogsensitiviteit nader bekeken

Tegenwoordig is er zelfs (gelukkig!) op wetenschappelijk niveau interesse in het onderwerp hoogsensitiviteit. Elke van Hoof, een Belgische psychologe doet er onderzoek naar. Van Hoof: "Simpel uitgelegd heeft een niet-HSP'er (HSP= Hoog Sensitief Persoon) een filter in het informatieverwerkingsysteem in de hersenen. Afhankelijk van welke activiteit hij uitvoert, beslist de filter welke informatie er binnenkomt. Die gefilterde informatie wordt verwerkt in de hersenen. HSP'ers hebben die filter niet: alle prikkels komen op eender welk moment binnen. Over hoe dat precies in zijn werk gaat, bestaat er nog geen solide wetenschappelijk onderzoek. Maar wat we wel zien, is dat de hersenen van HSP'ers onder de fMRI-scanner bij een bepaalde opdracht in meer gebieden oplichten dan die van de niet-HSP'ers. Dat noemen we diepgaande verwerking. HSP'ers denken dus niet zoals niet-HSP'ers. Hun hersenen functioneren anders. Hoogsensatieve mensen krijgen daardoor vaak te horen dat ze de dingen te complex maken, dat ze veel te ver gaan met hun interpretaties. En omdat ze tot een minderheidsgroep behoren, zijn ze 'raar.'"

Theorieën

In 1997 schreef Elaine N. Aron het boek: *The Highly Sensitive Person. How to thrive when the world overwhelms you*. Hiermee introduceerde zij het begrip HSP. Zij heeft met haar man de theorie verder uitgewerkt. Aron en Aron leggen een basistheorie neer (zie boek Van Hoof). Zij noemden dit de 'DOES theorie'. Van Hoof legt de theorie uit. DOES staat voor:

- Diepgaande verwerking; bedachtzaamheid, consciëntieusheid, een rijke verbeelding en levendige dromen
- Overstimulatie; de neiging om in stressvolle situaties sterke autonome arousal (zweeten, hartslag) te vertonen.
- Emotionele Intensiteit; het hebben van intensere emotionele

reacties (zowel positief als negatief) dan niet-hoogsensitieve personen.

- Sensorische Sensitiviteit; een sterk bewustzijn van subtiliteiten in de omgeving en snellere irritatie door onschadelijke stimuli (bv. lawaai, geuren).

Er zijn door de jaren heen vele theorieën geweest die het begrip hoogsensitiviteit proberen te onderbouwen. Veel theorieën overlappen met de DOES theorie van Aron en Aron.

In de theorieën wordt vaak een *verhoogde kwetsbaarheid* verondersteld, schrijft Van Hoof.

Van Hoof komt tot een nieuwe indeling over wat hoogsensitiviteit is op basis van voorgaand en eigen onderzoek. Zij stelt dat er drie kernelementen zijn:

- Overprikkeling of prikkelbaarheid door zowel positieve als negatieve stimuli.
- Sensitiviteit, dit verwijst naar diepgaande verwerking van informatie.
- Reactiviteit of overstimulatie, het overspoeld raken door stimuli.

Later in haar boek schrijft ze dat alleen het kenmerk 'diepgaande verwerking' overblijft op basis van haar bevindingen.

Neurobiologisch

Uit neurobiologisch onderzoek met HSP'ers komt ook een aantal interessante weetjes naar voren. Bij onderzoek met een visuele zoektaak bleek dat bij HSP'ers de hersengebieden die verantwoordelijk zijn voor complexe visuele verwerking meer gingen oplichten dan bij niet HSP'ers. Dit verwijst naar het punt sensitiviteit/ diepgaande verwerking uit Van Hoofs' theorie. Een ander onderzoek liet zien dat HSP'ers een lagere responstijd hebben en minder fouten maken tijdens een taak. Daarna ervaren ze echter meer overprikkeling en stress gerelateerde klachten. Dit past bij het eerste punt uit de theorie van Van Hoof. Verder zijn er onderzoeken die aantonen dat HSP'ers minder context-afhankelijk denken en dus meer 'out of the box' denken. Tenslotte is er een verband gevonden tussen hoogsensitiviteit en meer activiteit in de spiegelneuronen. Dit laatste geeft aan dat de gerichtheid op de ander een grote rol speelt bij hoogsensitiviteit. Dat gegeven heb ik heel vaak terug gehoord van mijn hoogsensitieve cliënten.

Om meer te weten te komen over het onderwerp heb ik drie van mijn cliënten geïnterviewd. In het werken met hen merkte ik dat zij zeer sensitief waren en om die reden heb ik ze benaderd voor dit interview. Ik heb gesproken met Roy (1971), met Kelly (1985) en met Susan (1989). Ik kijk met hen naar de *kwetsbaarheid* van hun hooggevoelig zijn, naar hun kracht en naar dat wat hen helpt om van *kwetsbaarheid naar kracht* te gaan.

Kwetsbaarheid

Het eerste thema dat naar voren komt is: *Aanpassen/ conformeren*.

Roy benoemt dat er voor zijn gevoel veel aan hem getrokken wordt en dat het hem moeite kost om aan zijn eigen pad vast te houden. Het is heel verleidelijk om de heersende mening en de groep te volgen en niet het eigen gevoel uit een soort angst om alleen te staan. Conformeren en aanpassen dus.

Overprikkeling

Heel herkenbaar is het overprikkeld worden. Roy: "Het is moeilijk om prikkels te ontlopen. Met de mobiele telefoons, tablet, TV en het regelen van je dagelijkse leven, komt er veel op je af. De vraag is hoog vanuit de maatschappij. Er 'moet' heel veel. Plaatjes over hoe je leven eruit moet zien in plaats van je leven in te vullen zoals dat goed voelt voor jezelf. Ik word er doodmoe van."

Het gevoel hebben 'raar' te zijn

Het eerste dat Kelly noemt als het gaat over hoogsensitief zijn is dat zij het idee heeft dat het 'raar en gek' is. (Dat is precies waar Elke van Hoof aan refereert.) Ze zegt: "Ik heb meer rust en tijd nodig dan gemiddeld. In onze maatschappij worden er dingen van je verwacht. Als anderen dingen wel kunnen die ik niet kan denk ik 'ik kan niet mee' of 'ik ben raar en anders'. Als ik geen rekening houdt met mijn sensitiviteit raak ik overprikkeld en krijg ik angstklachten. Ik ben dan mezelf niet meer. Ik ga buiten mezelf functioneren en voel me niet meer geaard. Over de valkuil hiervan zegt Kelly: "Je vergeet jezelf. Op een gegeven moment weet je niet meer wie je zelf bent."

Gevoelens niet tonen om rekening te houden met een ander

Een ander thema dat naar voren kwam was het 'wegzetten van emoties'. Je zou zeggen, zo'n sensitief persoon is vast heel emotioneel. In mijn praktijk zie ik vaak dat de sensitievere cliënten juist hun eigen emoties niet durven toelaten. Roy: "Emoties daar 'doe' ik niet aan. Bijvoorbeeld woede die eruit moet of mijn mening niet duidelijk uitspreken. Als ik mijn emoties laat zien, belast ik de ander daarmee. Dat heb ik als kind aangeleerd. Ik heb geleerd me zo min mogelijk te uiten om rekening te houden met de ander. Eigenlijk heel bijzonder want ik ben een heel emotioneel mens, zo ontdek ik meer en meer." Kelly zegt hierover: "Ik help liever mensen met hun problemen, dan val je anderen niet lastig. In onze maatschappij ligt de focus vaak niet op het gevoelsniveau. Er is bijna niemand die uitspreekt: dit heb ik! Dat maakt het voor mij ook lastiger om gevoelens uit te spreken." Susan beaamt dit ook, zij vertelt: "Als het gaat om het tonen van gevoelens ga ik al snel nadenken wat de ander daarvan vindt. Ik

ga meer uit van de ander dan van mezelf. Ik ga invullen hoe er op gereageerd zal worden. Ik ben dan streng voor mezelf: Wat mag wel en wat mag niet."

In deze verhalen valt met name de overprikkeling op. Ook de sterke gerichtheid op de ander zie je bij alle drie naar voren komen.

Kracht

Intens contact voelen

Het eerste dat Susan benoemt in haar interview is de kracht van haar sensitiviteit. Susan: "Het grote voordeel is dat je heel erg dicht bij mensen kunt komen. Ik kan iets heel intens meevoelen met een ander. Daardoor is het contact niet alleen oppervlakkig." Roy vertelt een heel bijzondere ervaring: "Soms komen dingen tot me. Dan krijg ik extra informatie, vooral als ik er in slaag beter bij mezelf te blijven. Onze oudste dochter bijvoorbeeld, daar had ik al contact mee voordat mijn vrouw in verwachting raakte. Ze zat al in de wachtkamer. Ze heeft een sterke persoonlijkheid."

Hoogsensitief zijn en werk

Roy, Kelly en Susan werken alle drie met mensen. Zij gaven allemaal aan dat zij hun sensitiviteit heel goed kunnen gebruiken in hun werk. Roy over sensitiviteit in zijn werk: "Je moet ermee leren werken. Je bent in staat om signalen op te pikken van anderen. Ik wéét daardoor dingen en voel de ander heel goed aan. Op het werk wist ik daardoor wat de cliënt nodig had en waar de gevoeligheden zaten. Soms werkte een persoonlijke benadering of anders juist een zakelijke."

Kelly vertelt ook over aanpassen in de positieve zin. "In het werken met mensen met een verstandelijke beperking gebruik ik mijn hooggevoeligheid. Deze mensen functioneren op een ander niveau, meer op een gevoelsniveau. Ik voel goed aan wat cliënten nodig hebben. Met een paar woorden weet ik hoe ze zich voelen. Ik weet bij veel mensen hoe ik ze moet benaderen. Hierdoor kan ik veel dingen voor elkaar krijgen."

Susan werkt met kinderen, ze zegt: "In mijn werk merk ik dat ik de kinderen zo goed aanvoel. De ander voelt dat ook. Voor mijn gevoel hebben we dan meer contact."

Hier bij de kracht-ervaringen valt op hoe diepgaand mijn cliënten dingen ervaren, met name in het contact met anderen. Dit strookt ook met de theorie van Van Hoof.

De weg van kwetsbaarheid naar kracht

Aan alle drie heb ik gevraagd, wat ze helpt om goed te functioneren, waar ze op moeten letten om goed met hun hoogsensitiviteit om te kunnen gaan.

Grenzen stellen en vertrouwen in jezelf

Roy geeft aan dat het neerzetten van zijn eigen grenzen heel belangrijk is. En ook, in het contact met anderen grenzen stellen. Verder zegt hij dat het hem helpt zich bewust af te sluiten in een groep met mensen als dat nodig is. Maar, zegt Roy: "Misschien is het nog veel belangrijker te durven vertrouwen in je eigen weg, zonder rekening te houden met alle prikkels, verwachtingen en overtuigingen van buitenaf. Vertrouwen in de kracht die zit in jouw weg, jouw manier, wie jij bent."

Alleen zijn en ontspannen

Kelly noemt ook hele concrete dingen die helpen: Tijd alleen nemen, douchen na een drukke dag om letterlijk alles van je af te spoelen. Ontspannen, (alleen) wandelen, in de natuur zijn. Een figuurlijke 'bubbel' om jezelf heen visualiseren zodat niet iedereen in jouw energieveld kan. Verder zegt Kelly: "Als ik echt rekening houd met mezelf en mijn sensitiviteit dan ben ik heel zelfverzekerd, heb ik hele goede ideeën en inspiratie. Dan heb ik humor en ben ik echt mezelf, fijn, ontspannen."

Jezelf op één zetten, geestverwanten opzoeken en reflectie

Susan vertelt: "Je moet jezelf op de eerste plek zetten. Jezelf daarin sterk maken. Verder helpt het om personen om je heen te zoeken die dat ook snappen. Daarnaast helpt het om stil te staan bij dingen, om terug te kijken op ervaringen en te reflecteren. Hierbij is het belangrijk om eerlijk te kijken naar jezelf." In deze terugkoppeling van mijn cliënten hoor ik ook weer veel van de DOES theorie terug. Het beschouwende van de HSP'er, het diepgaand verwerken van informatie en de emotionele intensiteit die bij hen aanwezig is. Ook het zichzelf moeten afsluiten om met de sensorische sensitiviteit om te kunnen gaan.

Hoogsensitief of trauma?

Het is mooi en behulpzaam om het thema hoogsensitiviteit in de praktijk te herkennen en cliënten te begeleiden naar zelfacceptatie, innerlijke kracht en goede zelfzorg. Echter, juist in therapie is het van belang om te kijken naar eventueel onderliggend trauma. Soms vertellen cliënten me dat ze hoogsensitief zijn. Na verder doorvragen kan blijken dat deze mensen een getraumatiseerde achtergrond hebben. Dan is het heel belangrijk om te onderscheiden wat er precies speelt. Is dit hooggevoelig of, zoals Pat Ogden schrijft in haar boek *Trauma and the Body*, 'hyperreactief'.

Kenmerken trauma

Traumatische ervaringen zijn ervaringen waarin iemand zich uiterst bedreigd heeft gevoeld, zoals in het geval van geweld, een ongeluk, misbruik of operaties. Kenmerken van een trauma

zijn: zich overweldigd voelen, ervaringen niet kunnen verwerken en integreren, hyper oriënterend zijn, dus altijd alert zijn op wat er in de omgeving gebeurt. Verder is het sympathisch zenuwstelsel dominant (het 'actieve' deel), zijn er hogere cortisol niveaus dan bij niet-getraumatiseerden en is er een verhoogde hartslag. In trauma is het moeilijk om ervaringen te integreren omdat bepaalde hersengebieden mogelijk verstoord zijn zoals de thalamus en de amygdala (Ogden, Minton, Pain). Overigens beschrijft Van Hoof ook een theorie van een Duitse psychiater, Wolfgang Klages, die aangeeft dat de thalamus anders werkt bij de 'sensiblen Mensch', nu HSP'ers genoemd. De thalamus functioneert als een soort filter zowel voor prikkels van buitenaf als voor interne prikkels in het lichaam. Overlap tussen trauma en HSP is dus de verwerking van prikkels, die verloopt anders dan regulier. Verder zie je bij trauma (en niet bij HSP) dat het oudste deel van het brein, het reptielenbrein, de leiding neemt als er een trauma-associatie is. Daardoor wordt het moeilijk om logisch na te denken en dingen te plannen en overwegen. Dit zijn namelijk functies van de neocortex die juist minder toegankelijk worden bij een trauma-associatie (Ogden en Fisher).

Naar mijn mening is daarom het onderscheid tussen trauma en HSP zeer belangrijk. De reacties in het zenuwstelsel verschillen en het vraagt dan dus ook om een andere therapie. Er kan natuurlijk ook een combinatie mogelijk zijn. Iemand die altijd al hoogsensitief was die na een traumatische ervaring nóg alerter, opmerkzamer en onrustiger wordt.

Als therapeut is het naar mijn idee dus heel belangrijk om goed door te vragen als het woord hoogsensitief op tafel komt. Als blijkt dat er traumatische ervaringen zijn geweest, dan is het zeer belangrijk om deze eerst te verwerken via een traumabehandeling zoals EMDR, Sensomotorische Psychotherapie, Somatic Experiencing of andere traumabehandelingen. De overprikkeling blijft anders te fors omdat de onverwerkte ervaring blijft 'hangen' in iemands zenuwstelsel en in de hersenen. Door dit te verwerken kan de overprikkeling hiervan aanzienlijk verminderen. Mocht er dan nog hoogsensitiviteit aanwezig zijn kun je iemand hiermee

op andere wijze begeleiden naar bijvoorbeeld goede zelfzorg en zelfacceptatie.

Tot slot

Hoewel hoogsensitiviteit een hip begrip is, vind ik het leuk om te zien dat er ook onderbouwing voor is in de wetenschap. Verder blijft het als therapeut heel belangrijk om te onderscheiden wat er speelt bij de cliënt en wat je nu precies aan het behandelen bent. Daarom is het zeer belangrijk om goed door te vragen naar vroegere ervaringen om eventueel trauma op het spoor te komen. Wat mij met name opviel bij mijn hoogsensitieve cliënten (waar soms ook trauma doorheen liep) is dat het 'anker' naar binnen moet. Graag gebruik ik daar lichaamsgerichte oefeningen voor zoals aardingsoefeningen, het mindful aanwezig zijn bij emoties, of bewust in het eigen lichaam aanwezig blijven terwijl de cliënt me aankijkt bijvoorbeeld. Verder vond ik het mooi wat Roy vertelde over de kracht van het vertrouwen in je eigen weg. Daarin ligt naar mijn idee één van de belangrijkste sleutels voor het omgaan met hoogsensitiviteit. Als jij als HSP'er beter gedijt in een rustige omgeving en je wilt bijvoorbeeld in een bos wonen of een baan die niet te stressvol is, kan het zijn dat het moed en vertrouwen vereist om hier voor te durven kiezen als je omgeving meer op stad en snelheid gericht is. Hiervoor is ook de acceptatie van het hooggevoelig zijn ontzettend belangrijk. Ik wens alle hoogsensitieve cliënten toe dat ze hun sensitiviteit herkennen, accepteren en durven vertrouwen op hun eigen weg. En dat de therapeuten hen hierin zo goed mogelijk kunnen begeleiden.

Bronnen:

Aron, E. N. (1997) *The Highly Sensitive Person: How to thrive when the world overwhelms you*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc.

Ongena, C. (2015) Professor Elke Van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: 'Ik weet wat het is om je anders te voelen' 29-06-2015. <https://catherineongena.com/2015/06/29/professor-elke-van-hoof-vub-over-hoogsensitiviteit-ik-weet-wat-het-is-om-je-anders-te-voelen/>

Ogen, P., Fisher, J. (2016) *Sensorimotor Psychotherapy*. W.W. Norton Company

Ogden, P., Minton, K., Pain, C. (2006) *Trauma and the Body: A Sensorimotor Approach to Psychotherapy*. W.W. Norton Company.

Van Hoof, E. (2016) *Hoogsensitief*. Elke van Hoof & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt.

Over Maartje:

Maartje Roeterdink (1981) is psycholoog NIP en sinds 2008 lid van het NVPA. Zij heeft haar eigen praktijk Roeterdink Coaching en Therapie in Wijchen. Verder heeft ze zich geschoold als ZKM-consultant (Zelf Kennis Methode) en is zij in opleiding tot Sensorimotorisch Psychotherapeut : www.sensorimotorpsychotherapy.org.

