



Wat is hoogsensitiviteit, hoe kunnen onderwijsprofessionals dit herkennen bij kinderen en op welke manier kunnen zij daarop inspelen?

Beantwoord door Richard Defourny, Devorah van den Berg, Cisca Joldersma (antwoordspecialisten) en Ruud van der Aa (kennismakelaar Kennisrotonde)

30 augustus 2016 - update 5 augustus 2020

KR. 052

Kort antwoord

Hoogsensitiviteit is geen aandoening, maar een aangeboren eigenschap die door opvoeding en socialisatie zich verder ontwikkelt. Hoogsensitiviteit zou zich voordoen bij een op de vijf tot een op de acht kinderen. Kenmerkend is de intensieve zintuiglijke ervaring waardoor kinderen snel overprikkeld raken en gestresst zijn. Er is een specifieke test voor kinderen om de hooggevoeligheid te meten. Leerkrachten kunnen hoogsensitieve kinderen zonder oordeel en met begrip tegemoet treden. Interventies om stress te verminderen, kunnen ook werkzaam zijn bij hoogsensitiviteit.

Antwoord

Wat is hoogsensitiviteit?

Hoogsensitieve mensen hebben een sensitief zenuwstelsel (Aron en Aron, 1997). Zij ervaren zintuiglijke indrukken intensiever dan mensen met een minder sensitief zenuwstelsel. Bij hoogsensitieve mensen reageert de rechter hersenhelft sterk op prikkels van buitenaf (prikkeling door middel van zintuigen) en prikkels van binnenuit (de eigen emoties) (Van Zoeren, 2006). Hersenonderzoek laat zien dat hoogsensitiviteit samenhangt met verhoogde activiteit in delen van de hersenen die betrokken zijn bij 'gewaarzijn' (awareness), empathie en zelf-ander bewustzijn (Acevedo et al., 2016). Dit komt doordat hoogsensitieve personen geen filter in het informatieverwerkingssysteem hebben die bepaalt welke informatie er binnenkomt. Hierdoor komen omgevingsprikkels voortdurend binnen en worden zintuiglijke waarnemingen snel doorgegeven aan het brein. Het ontbreken van een filter kan ertoe bijdragen dat er geen logische verwerking van prikkels plaatsvindt. Dit kan ervoor zorgen dat hoogsensitieve mensen verstrikt raken in hun emoties en gevoelens en niet of nauwelijks grip hebben op een bepaalde situatie.

Hoogsensitiviteit komt bij 15 tot 20 procent van de mensen voor. Dit percentage is voor mannen en vrouwen hetzelfde. Om hoogsensitiviteit te meten, heeft Elaine Aron de 'High Sensitive Person Scale' ontwikkeld. Andere onderzoeken (o.a. Liss et al. 2005; Smolewska, 2006) bevestigen dat deze schaal en betrouwbaar instrument is om hoogsensitiviteit te meten. Vanwege de specifieke rol die



omgevingsgevoeligheid (environmental sensitivity) speelt in de diagnose van hoogsensitiviteit hebben Pluess et al. (2018) de 'Highly Sensitive Child (HSC) scale' ontwikkeld, die de 'omgevingsvoeligheid' beter in beeld kan brengen. Op basis van een steekproef onder ruim 3.500 jongeren (in het Verenigd Koninkrijk) laat het onderzoek zien dat er drie groepen met verschillende niveaus van omgevingsgevoeligheid zijn te onderscheiden: laag (circa 25–35% van de populatie), medium (circa 41–47%), en hoog (20–35%) (Pluess et al., 2018). Dit levert een meer genuanceerd beeld van hoogsensitiviteit dan voorheen, waar iemand als wel of niet hoogsensitief werd beschouwd (zie ook: Lionetti et al., 2018).

Waarom herken je hoogsensitieve leerlingen?

Hoogsensitieve kinderen zouden geneigd zijn veel te reflecteren. Deze kinderen hebben vaak een goed geheugen en een grote woordenschat. Daarnaast stellen zij vaak diepzinnige vragen en hebben een hekel aan oefenen en herhalen. Ze merken veel op uit de omgeving en kunnen overweldigd raken door de grote cognitieve input. Daardoor kunnen ze moeite hebben zich te concentreren. Ze hebben behoefte om zaken in hun eigen tempo te verwerken. Ze proberen te vermijden dat ze overprikkeld raken door zich terug te trekken. Dit kan ertoe leiden dat ze bewust, creatief en voorzichtig zijn (Aron, 2002). Door leerkrachten worden ze daardoor vaak als verlegen en timide gezien.

Wanneer hoogsensitieve kinderen overprikkeld raken, kunnen ze hierop verschillend reageren, bijvoorbeeld door te huilen of juist agressief te reageren (Ibid, 2002). Doordat ze de vele prikkels moeilijk kunnen verwerken, hebben ze vaker last van stress dan andere kinderen. Door de langere verwerkingstijd duurt het ook langer voordat de hoogsensitieve kinderen hiervan herstellen (Aron, 2010). Ook zijn ze gevoelig voor de interacties met en stress van andere kinderen, doordat ze emoties sterk aanvoelen. Hoogsensitieve kinderen kunnen de school en de klaslokalen als overweldigend ervaren. De klaslokalen zijn vaak vol en lawaaiig. Hoogsensitieve kinderen herkennen de kleinste veranderingen en details (Aron, 2002). In de klas zijn hoogsensitieve kinderen geneigd om stil te zijn en van afstand de stimulerende klasomgeving te observeren.

Hoe ga je als leerkracht om met hoogsensitieve leerlingen?

In een klaslokaal is het belangrijk dat een hoogsensitieve leerling zich veilig voelt (Aron, 2002). Een leerkracht of onderwijsassistent kan hieraan bijdragen door interesse te tonen in een leerling met hoogsensitiviteit en deze proberen te begrijpen. Het is belangrijk dat de leerling erover kan praten. Dit helpt de leerling namelijk bij het ordenen van zijn of haar prikkels. Daarnaast kan een leraar of onderwijsassistent een ruimte creëren waar stilte en de mogelijkheid om vragen over te slaan mogelijk is (Finney, 2013). Hoogsensitieve kinderen kunnen namelijk angstig zijn voor 'plotselinge' vragen. Voor een veilig gevoel is het voor hoogsensitieve leerlingen ook belangrijk dat ze niet hard worden gestraft (Aron, 2002). Doordat hoogsensitieve kinderen gewetensvol zijn, kunnen ze emotioneel worden van het maken van fouten.

Het is belangrijk dat de leerkracht hooggevoeligheid niet verwart met ADHD of vormen van autisme zoals Asperger.



Kinderen kunnen leren omgaan met overprikkeling. Ze kunnen bij zichzelf herkennen dat ze overprikkeld raken en kunnen proberen de prikkels of stress te reduceren. Een 'hoogsensitiviteitscoach' of leerkracht kan hen daarbij helpen. Ook kan het helpen hoogsensitieve kinderen bij elkaar te zetten in een klas.

Geraadpleegde bronnen

Acevedo, B.P., Aron E.A., Aron A., Sangster M.D., Collins, N.& Brown, L.L (2014). [The highly sensitive brain: an fMRI study of sensoryprocessing sensitivity and response to others' emotions](#). *Brain and Behavior* 2014; 4(4): 580–594

Aron, E. (2010). *Psychotherapy and the highly sensitive person*. New York: Routledge.

Aron, E. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them*. New York: Broadway Books.

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.

Finney, S. (2013). [Strong spirits, kind hearts: Helping students develop inner strength, resilience, and meaning](#). New York: Rowman & Littlefield.

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). [Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression](#). *Personality and Individual Differences*, 39, 1429-1439.

Linonetti, F., A. Aron, E.N. Aron, G.L. Burns, J. Jagiellowicz, M. Pluess (2018). [Dandelions, tulips and orchids: evidence for the existence of low-sensitive, medium-sensitive and high-sensitive individuals](#). *Translational Psychiatry*, 2018;8(1):1-11.

Pluess, M., Assary, E., Lionetti, F., Lester, K. J., Krapohl, E., Aron, E. N., & Aron, A. (2018). [Environmental sensitivity in children: Development of the Highly Sensitive Child Scale and identification of sensitivity groups](#). *Developmental Psychology*, 54(1), 51–70

Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). [A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big five"](#). *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.

Van Zoeren, S.J. (2006). Hoogsensitiviteit en adolescenten. *Bijblijven*, 22, 292-301.



Over deze vraag

- Opgesteld door: Richard Defourny, Devorah van den Berg, Cisca Joldersma (antwoordspecialisten) en Ruud van der Aa (kennismakelaar Kennisrotonde)
- Vraagsteller: Stagiaire onderwijsassistent
- Onderwijssector: Primair onderwijs
- Trefwoorden: Hoogsensitiviteit, hoogsensitieve kinderen
- Referentie: Kennisrotonde. (2016). *Wat is hoogsensitiviteit, hoe kunnen onderwijsprofessionals dit herkennen bij kinderen en op welke manier kunnen zij daarop inspelen?* (KR.052). Den Haag: Kennisrotonde.

Dit antwoord is gepubliceerd op [Kennisrotonde.nl](https://kennisrotonde.nl). De Kennisrotonde is samen met NCO en Onderwijskennis een dienst van het NRO.