

ELKE VAN HOOF

HOOG  
SENSI  
TIEF



LANNOO  
CAMPUS

**D/2016/45/509 – ISBN 978 94 014 2669 5 – NUR 770**

Vormgeving omslag en binnenwerk: Gert Degrande | De Witlofcompagnie

© Elke Van Hoof & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2016.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij, de boeken- en  
multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag veeleenvoudig worden en/of  
openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie,  
microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

**Uitgeverij LannooCampus**  
Erasme Ruelensvest 179 bus 101  
3001 Leuven  
België  
[www.lannoocampus.be](http://www.lannoocampus.be)

# INHOUD

---

**7** Voorwoord

**11** **DEEL 1 WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?**

- 13** 1. Om te beginnen: enkele misverstanden omtrent hoogsensitiviteit
- 21** 2. Ik voel, jij voelt, wij voelen ... allemaal iets anders
- 39** 3. Een persoonlijkheidstrek met veel facetten

**65** **DEEL 2 HOOGSENSITIVITEIT VASTSTELLEN**

- 67** 4. 'De' HSP'er in al zijn verscheidenheid
- 85** 5. Op zoek naar een goede vragenlijst
- 93** 6. Hoogsensitiviteit onderscheiden

**121** **DEEL 3 OMGAAN MET HOOGSENSITIVITEIT**

- 123** 7. Last of lust?
- 135** 8. Hoogsensitiviteit op school
- 141** 9. Hoogsensitiviteit op de werkvloer

**155** Tot slot

**156** Dankwoord

**158** Referenties

**167** **Bijlage 1.** De Highly-Sensitive Person Scale (Aron, 1997)

**170** **Bijlage 2.** De HSPS-14

**171** **Bijlage 3.** Aanknopingspunten voor verder onderzoek

**173** Noten





# VOORWOORD

---

Hoogsensitiviteit (HSP) is nieuw op de markt. Althans, zo lijkt het. Je hoort steeds vaker ouders zeggen dat hun kind hooggevoelig is. In Facebookgroepen zoals *Kus de kikker* of *Hoogsensitief opvoeden* wisselen ouders gretig tips en tricks uit of steken ze elkaar een hart onder de riem.

Een vlugge scan van de beschikbare wetenschappelijke (vaak Engelstalige) literatuur laat echter zien dat het eerste artikel over hoogsensitiviteit al in 1997 verscheen in het *Journal of Personality and Social Psychology*, een gerespecteerd wetenschappelijk tijdschrift. De auteurs? Elaine en Art Aron, twee Amerikaanse psychologen.

Het artikel oogstte weinig bijval bij hun wetenschappelijke collega's, maar des te meer in de populaire media. Intussen regent het boeken, blogs en artikels in kranten en tijdschriften – het aantal beschikbare titels is bijna niet meer te overzien. En er wordt gegoocheld met termen dat het een lieve lust is: hoogsensitiviteit of Highly Sensitive Persons (HSP), hooggevoeligheid, beelddenkers, nieuwetijds- en indigokinderen: vaak worden ze in één adem genoemd en door elkaar gebruikt. Dat deze begrippen nochtans geen synoniemen zijn, lees je verder in dit boek.

Wat ook opvalt: de meerderheid van de aangeboden informatie is omhuld in een wolk van negativiteit. Hoogsensitiviteit staat garant voor problemen, zo lijkt het wel. Sommige beleidsmakers ijveren zelfs om een aparte zorgverlening op te zetten voor hoogsensitiviteit. Hoogsensitiviteit is nochtans geen aandoening of stoornis, maar een aangeboren persoonlijkheidskenmerk.

'De' hoogsensitieve persoon bestaat bovendien niet. De eigenschap wordt gekleurd door andere persoonlijkheidstrekken, door ervaringen en door de context waarin je je bevindt. Net daarom wil ik dat het een plaats krijgt als een normaal gegeven. **Hoogsensitiviteit zou een non-issue moeten zijn.**

Zijn er dan helemaal geen problemen bij HSP? Dat nu ook weer niet. Overprikkeling kan grote proporties aannemen en leiden tot onangepast gedrag. Maar zoals ongeveer alles in het leven is niets helemaal

zwart of wit. Zoals elke medaille heeft ook hoogsensitiviteit twee kanten: positieve eigenschappen en minder leuke kantjes. Met dit boek wil ik een genuanceerd tegengewicht bieden aan de negativiteit, zonder de kleine kantjes te ontkennen of te minimaliseren.

Helaas is die nuance tegenwoordig vaak ver te zoeken, en de overload aan hoogsensitieve literatuur polariseert ook de wetenschap. Zij die het bestaan van hoogsensitiviteit erkennen en onderzoeken, komen zo neus aan neus te staan met wetenschappers die het kenmerk zelfs niet eens willen bespreken.

Het is overigens niet de eerste keer dat ik in zo'n 'polarisatiestorm' terechtkom: bij ons onderzoek naar het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS) zag ik eenzelfde opdeling tussen believers en non-believers. Nochtans helpt deze polarisatie niemand verder. Het zorgt er alleen voor dat beide kampen zich nog meer gaan focussen op hun eigen gelijk. Met andere woorden, de argumenten stapelen zich op en worden uitvergroot. Er wordt niet gekeken naar alternatieven of andere manieren om het beter te maken.

Dat wetenschappers onderling met elkaar in de clinch liggen, tot daar aan toe, maar het ergste is dat hetzelfde zich ook afspeelt binnen onze gezondheidszorg. 'Illness invalidation' noemen we dat in het vakjargon, een fenomeen dat verwijst naar het gebrek aan erkenning en begrip dat mensen ervaren als ze zich met hun probleem ergens melden. We weten inmiddels dat dit leidt tot doctor-shopping; het huppelen van arts naar arts tot men iemand vindt die hen wél het gevoel geeft te luisteren, iemand die de problemen erkent in plaats van ze wegredeneert. Artsen en andere professionals schrijven deze groep al snel af als 'hypoconders' of 'moeilijke' patiënten, terwijl 'doctor-shopping' eerder een symptoom is, en een strategie om om te gaan met een gebrek aan erkenning.

Ook mensen met HSP zijn vaak aan het 'shoppen'. En dat is jammer, zeker bij hoogsensitiviteit. Want we weten vanuit de kennis rond differentiële susceptibiliteit dat hoogsensitiviteit geen probleem hoeft te zijn. We zien personen met HSP net heel erg vooruitgaan wanneer de juiste tools en kennis worden aangereikt. Dit maakt de polarisatie een gemiste kans voor velen die lijden onder de kenmerken van hoogsensitiviteit.

Dit boek presenteert de feiten, nieuwe onderzoeksresultaten en toekomstige onderzoekstrajecten. Waar mogelijk probeer ik de link te leggen met mijn eigen klinische ervaring en laat ik mensen met HSP aan het woord. Het is een start, een proces, een antwoord in wording. We zijn met verschillende onderzoeken bezig om nog meer antwoorden te vinden.

Ik laat me bij die zoektocht graag leiden door cijfers, goed wetende dat zelfs een goed afgestemde methodologie geen garantie op succes is. Maar dat is de kern van wetenschappelijk onderzoek voor mij: starten vanuit een vraag en kijken welke nieuwe vragen of bevindingen opduiken. Die houding zit bij mij zo hard ingebakken dat mijn zus soms grapt: 'Niet alles in het leven is wetenschappelijk materiaal.' Ook dat is waar.

Hoogsensitiviteit is geen beperking, al ervaren veel hoogsensitieve mensen de eigenschap wel als een vloek. Hoogsensitiviteit is een van de facetten die onze persoonlijkheid kleurt, maar ook niet meer dan dat. Het is geen excuus, geen zuil om je achter te verbergen. Ook personen met hoogsensitiviteit worden geacht hun leven in eigen handen te nemen, te spelen met de kaarten die hen zijn bedeed. Na het lezen van dit boek heb je hiervoor alvast de nodige informatie te pakken. Moge dit boek een leidraad zijn in de verdere groei van je cliënten, leerlingen, collega's, kinderen, familie of jezelf.

**Prof. dr. Elke Van Hoof**

Vrije Universiteit Brussel

[www.elkevanhoof.com](http://www.elkevanhoof.com)





DEEL 1

# WAT IS HOOGSENSITIVITEIT?





# 1

## Om te beginnen: enkele misverstanden omtrent hoogsensitiviteit

*'De eerste keer dat mijn therapeute vroeg of ik al over hoogsensitiviteit had gehoord, was mijn reactie: "Ik krijg de krul van die mensen." Ik associeerde het met zelfmedelijden en aandacht zoeken.'*

**Inke<sup>1</sup>**

### **'Hoogsensitief? Dat bestond vroeger niet.'**

Ongeveer 1 op de 5 mensen is hoogsensitief. Dat zijn er nogal wat.

Denk nu eens terug aan je lagereschooltijd. Hoeveel kinderen in je klas kregen toen te horen dat ze HSP waren? Vermoedelijk geen enkel. De kans is zelfs groot dat niemand zich die vraag destijds ooit heeft gesteld. Leg dan maar eens uit aan iemand 'van de oude stempel' wat er precies aan de hand is met je kind, je partner of jezelf. De kans is groot dat je een antwoord krijgt à la: 'Hoogsensitief? Dat bestond vroeger allemaal niet, hoor! Wat gaan ze nog allemaal uitvinden?'

Hoogsensitiviteit lijkt inderdaad een 'nieuwerwets' fenomeen, waarvan – eerlijk is eerlijk – een groot stuk nog onontgonnen terrein is voor de wetenschap.

Het contrast met de vele internetposts die tegenwoordig circuleren en een hedendaagse boekenwinkel, waar je haast moet opletten om niet te struikelen over de hoogsensitieve publicaties, kan haast niet groter zijn. Die vulgarisering is op zich een goede zaak. Het heeft hoogsensitiviteit alleszins beter bekend gemaakt bij een breed publiek. Maar er is ook een keerzijde. Vaak worden feit en fictie in dit soort publicaties door elkaar gehaald en overgoten door een esoterisch sausje, waardoor hoogsensitiviteit of HSP bij veel mensen een zweverige bijklank heeft. Maar met bachbloesems, aura's en chakra's heeft hoogsensitiviteit uiteraard niks van doen.

Meestal wordt er met de niet-wetenschappelijke informatie vaak op emotie gespeeld en gaat het zelden over feiten. Het jammerlijke is dat mensen met HSP hier extra gevoelig voor zijn omdat zij, zoals we verder in dit boek zullen zien, zich moeilijker kunnen loskoppelen van die emotie.

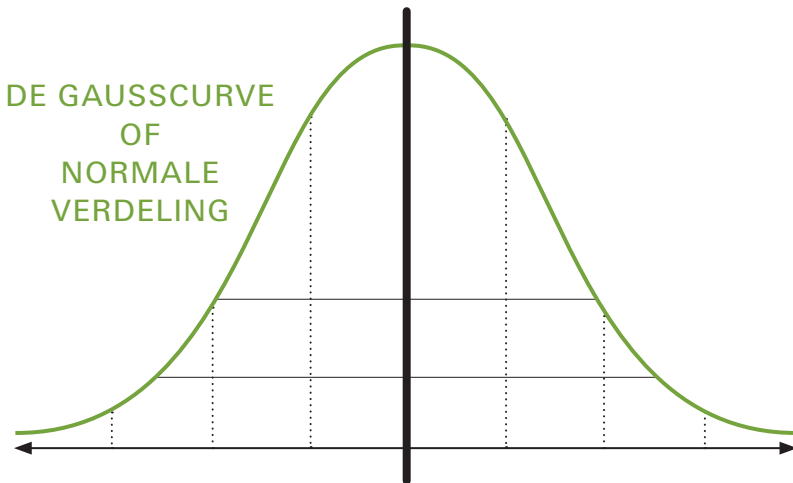
Onzin aan de kaak stellen is ook een kwestie van het onderscheiden van misleidende vaagheid in verder indrukwekkende uitspraken. Dat is niet de makkelijkste weg, het vergt meer reflectie en tijd.

*Patricia: 'Rond hoogsensitiviteit hangt veel zweverigheid, en dat spreekt me niet aan. Daardoor was ik met mezelf en mijn hoogsensitiviteit ook niet in het reine. De wetenschappelijke onderbouw gaf me echter de handvatten die ik nodig had om het een plaats te geven.'*

Ik weet wel: veel van de pseudowetenschappelijke literatuur die ik onder ogen krijg, is geschreven vanuit de oprechte wens om anderen te helpen, en slechts zelden is er sprake van slechte intenties. Toch is ook dit soort desinformatie kwalijk, want het zet mensen op het verkeerde been. Er bestaan dan ook nogal wat misverstanden omtrent hoogsensitiviteit. Sta mij daarom toe om te beginnen met te zeggen wat hoogsensitiviteit *niet* is.

## ‘Hoogsensitiviteit is een stoornis’

Bij veel mensen roept de term hoogsensitiviteit iets negatiefs op. Het wordt dikwijls gezien als een stoornis of een syndroom, maar zo zit het dus niet in elkaar. Ik kan dit niet genoeg benadrukken; als je één zin uit dit boek moet onthouden, laat het dan de volgende zijn. **HSP is geen aandoening, handicap of stoornis.** Het staat niet in de DSM (de Bijbel voor psychiaters en psychologen), je krijgt er geen briefje van de dokter voor en het mag je niet thuishouden van je werk of school. HSP heb je niet, je bent het. Het is een persoonlijkheidskenmerk, een stukje temperament dat je maakt tot wie je bent.



**Figuur 1** De Gausscurve of normale verdeling. Veel eigenschappen in de natuur beantwoorden aan dit klokvormige patroon.

Hoogsensitieven scoren weliswaar hoger op vragenlijsten die peilen naar sensitiviteit, en wijken in die zin af van ‘de norm’. Maar dat betekent nog niet dat hoogsensitieven ook een probleem, of erger nog, een stoornis hebben. Meer zelfs: afwijken van de norm is de norm. Als je binnen een populatie gaat kijken naar de aanwezigheid van een of ander kenmerk, krijg je vrijwel altijd een heleboel scores die gaan van heel laag tot heel hoog. Men

spreekt van een ‘normale’ verdeling (figuur 1), en je mag die term gerust letterlijk nemen: afwijken van het gemiddelde is heel ‘normaal’!

Onze huidige maatschappij ziet het nochtans vaak anders: wie anders is dan de norm of het gemiddelde, hoort er niet bij. Minderheidsgroepen hebben bijvoorbeeld een slechtere levenskwaliteit, minder goede gezondheid en een lagere levensverwachting. Het is ook terug te zien in de natuur om ons heen: vogels die anders zijn – en heus niet alleen lelijke eendjes in sprookjes – worden gewoon uit het nest gekieperd of verstoten.

### ‘Hoogsensitieven hebben een klein hartje (en lange tenen)’

*Cindy, werkt als administratief medewerker in een school. Zij had een zware burn-out. ‘Ik heb al het hele leven het gevoel dat ik een buitenstaander ben, dat ik niet “normaal” ben. Ik reageerde altijd heftig op wat ik ervaar. Mensen noemden me een dramaqueen, een aansteller.’*

Sommigen ongetwijfeld wel, maar dat is eigenlijk niet waar het bij hoogsensitiviteit om draait. **Hoogsensitiviteit is niet hetzelfde als hooggevoeligheid.** Beide begrippen worden vaak door elkaar gehaald, maar er is een belangrijk verschil. Hoogsensitiviteit gaat over het aantal prikkels dat binnenkomt in de hersenen. Hooggevoeligheid daarentegen is een emotionele reactie. Hoogsensitieven kunnen overemotioneel reageren, maar het is geen bepalende factor voor hoogsensitiviteit.

Er zijn wellicht meer mensen hooggevoelig dan hoogsensitief. Hooggevoeligheid voor geluiden, voor licht of voor externe prikkels, blijkt dikwijls een symptoom van de preklinische fase van burn-out. De snelheid waarmee informatie op ons afkomt, maakt dat onze hersenen overprikkeld raken, dat hoofd- en bijzaken niet meer van elkaar onderscheiden kunnen worden, waardoor het stressbrein in gang schiet. Dat soort overprikkeling kan dus een teken van verhoogde stress zijn, maar niet noodzakelijk van hoogsensitiviteit. Het kan ook een symptoom zijn van een psychiatrische aandoening, zoals je kunt lezen in deel 2.

Vergis je trouwens niet: hoogsensitieven kunnen ook bikkelhard zijn, bijvoorbeeld op de speelplaats (meer daarover in deel 3). Het zijn dus zeker niet allemaal muurbloempjes met een klein hartje.

### **‘HSP’ers hebben een zesde zintuig’**

Neen, integendeel: HSP’ers hebben met hun vijf zintuigen al meer dan de handen vol. Wat wel waar is: de informatie die via die zintuigen bij hen binnenkomt, wordt op een andere, diepere manier verwerkt. Daardoor merken ze soms subtiele verschillen of patronen op: een schilderijtje dat op een andere plek hangt, een goede vriend die stiller is dan gewoonlijk... Smaken, geuren, geluiden, bewegingen, kleuren, vormen, de sfeer in een groep: het komt allemaal veel sterker binnen bij een HSP’er. Dat is volgens Schmidt (2007) niet zozeer omdat HSP’ers betere zintuigen zouden hebben, maar vooral omdat ze de informatie die binnenkomt in de hersenen grondiger en nauwkeuriger verwerken. Het betekent dus niet dat een HSP’er over bovennatuurlijke krachten beschikt. Zij kunnen tot nader order geen uv-licht zien, ultrasone tonen horen, de toekomst voorspellen noch gedachten lezen.

*Dorien: ‘Het is geen zesde zintuig of een goddelijke ingeving. Ik vang vooral sneller subtiele lichaamstaal op, en ik kan het snel interpreteren. Het duurt tijdens een gesprek niet lang voor ik weet of iemand zich goed voelt bij mij of eerder sceptisch is. Ik weet snel of de klik er is of niet. Het vraagt wel wat tijd om al die indrukken te verwerken.’*

### **‘HSP’ers willen te veel voor anderen zorgen’**

Het wijdverspreide idee dat HSP’ers allemaal altruïsten zijn die zich belangeloos inzetten voor de ander, klopt niet. HSP’ers hebben in regel een hoog inlevingsvermogen, maar dat betekent niet noodzakelijk dat ze automatisch de zorg voor andere mensen willen opnemen. Iemand met HSP vertrekt vanuit de gevoelens en gedachten van de ander, met andere woorden vanuit hun achtergrond, cultuur, mentaliteit, persoonlijk-

heid, opvattingen, dromen enzovoort. Het is dus géén projectie van de eigen gevoelens en gedachten, geen ‘Wat-zou-ik-doen-in-zo’n-situatie?’ Je zou het ook kunnen zien als het verschil tussen *invoelen* versus *meeleven*. Elke HSP’er voelt zich sterk in de situatie van de ander in, maar zal daarom niet noodzakelijk emotioneel met hem meeleven. De zorg willen opnemen heeft immers te maken met actief iets gaan doen: een dame die slecht te been is, helpen oversteken of een zieke buur iets te eten brengen... Maar het is niet omdat je je goed kunt inleven in de ander, dat je ook actief voor die persoon wilt zorgen.

### ‘HSP’ers kunnen geen leiding geven’

Een andere onjuistheid over hoogsensitiviteit die je weleens ziet verschijnen, is dat je hoogsensitieve personen beter geen leidinggevende functies geeft. Dat klopt absoluut niet. Onderzoek toont aan dat hun opmerkzaamheid net een toegevoegde waarde kan zijn in een leidinggevende functie. Later in dit boek zul je lezen dat werknemers met HSP meer creativiteit en prosociaal gedrag aan de dag leggen in vergelijking met niet-HSP’ers. Dat geldt ook voor HSP’ers in leidinggevende functies. Bovendien hebben ze nog een ander belangrijk kenmerk, namelijk *‘failing forward’*, een van dé aspecten die leidt tot innovatie en creativiteit binnen bedrijven. *Failing forward* gaat over groei vanuit falen. De combinatie van diepgaande verwerking met het kunnen denken zonder begrenzing, prosociaal gedrag en creativiteit maakt van HSP’ers uiterst geschikte people managers, innovators en drijvende krachten binnen bedrijven. Hun enige valkuil is de overprikkeling. Maar als je HSP-medewerkers helpt om hun valkuilen in de hand te nemen, dan heb je een groep die altijd net dat tikkeltje meer zal doen, gewoon omdat hun hersenen hen zo sturen.



## ‘HSP’ers hebben aparte voorzieningen nodig’

Door de toenemende populariteit van hoogsensitiviteit lijkt iedereen wel zijn graantje te willen meepikken. Er is op die manier een beweging ontstaan die hoogsensitiviteit als iets bijzonder breekbaars in de kijker wil zetten, en die vindt dat HSP’ers bijzondere zorg verdienen. Dat is volgens mij helemaal niet nodig.

Het lijkt me ook geen goede zaak om je als HSP’er te profileren als iemand met een afwijking. Het risico is dat mensen hun hoogsensitiviteit als excuus gaan invoeren en van anderen eisen dat men hen met fluwelen handschoenen aanpakt. Dat is niet de *way to go*, vind ik: hoogsensitieve mensen moeten zélf stappen ondernemen.

Bovendien staat het onderzoek rond HSP nog steeds in de kinderschoenen. Om speciale zorg te kunnen geven, moet je goed weten waar je mee te maken hebt, hoe je het kunt vaststellen en welke interventies de meeste impact hebben. We hebben op dit moment dus eigenlijk niet genoeg kennis om de juiste zorg te definiëren. Ik zie daarom veel meer heil in het verder onderstrepen van diversiteit en inclusie. We zijn allemaal onze unieke zelf en dat zou helemaal oké moeten zijn. Inzetten in kennis over goede zelfzorg en hoe onze kinderen te laten uitgroeien tot zelfredzame mensen die op zichzelf kunnen vertrouwen, lijkt me veel belangrijker dan een specifieke zorgverlening uit te denken voor HSP. Hiermee wil ik niet voorbij gaan aan de problemen die sommige HSP’ers ervaren. Die zijn er zeker en moeten worden aangepakt. In deel 3 geef ik daarom ook enkele heel concrete handvatten om beter om te gaan met HSP. Maar dit alles wil nog niet zeggen dat er een aparte zorgverlening moet worden opgezet. Ik zou zelfs durven zeggen: wel integendeel.

\* \* \*

Goed. Hoogsensitiviteit is dus geen stoornis, geen superkracht en geen reden om thuis te blijven van het werk of de school. Blijft de vraag wat het dan wel is. Op die vraag probeer ik in de rest van dit deel een antwoord te formuleren.

Ik kan hierbij helaas niet anders dan je een pittig stuk theorie voor te schotelen. Dat is niet alleen nuttig voor een beter begrip van wat er zich afspeelt in het hoofd van iemand met HSP; een goed begrip van de huidige modellen rond hoogsensitiviteit is ook noodzakelijk om HSP'ers die hinder ondervinden van hun hoogsensitiviteit in de praktijk te helpen. En daar draait het per slot van rekening allemaal om.

# 2

Ik voel, jij voelt, wij voelen...

allemaal iets anders

*'Ik heb het gevoel dat er een reuzegrote schotelantenne rond mijn hoofd hangt.'*

**Inke<sup>2</sup>**

Mensen verschillen van elkaar. En gelukkig maar. Niet alleen op uiterlijk duidelijk waarneembare vlakken zoals haarkleur of lichaamslengte, maar ook wat betreft ons doen, denken en laten. Sommigen ergeren zich al blauw als het verkeerslicht op oranje springt, terwijl anderen zich als een monnik zen door het verkeer verplaatsen. Sommigen vinden het leuk om voortdurend in gezelschap te vertoeven, anderen zijn liever op geregelde tijdstippen alleen.

Die interactie met de ander, met onze omgeving, is cruciaal. Zonder de specifieke en actieve steun van een (verzorgende) omgeving zou geen enkel kind kunnen opgroeien of zelfs maar overleven. Maar de manier waarop mensen omgaan met die sociale en fysieke omgeving, kan fundamenteel verschillen.

## **Sensitiviteit definiëren**

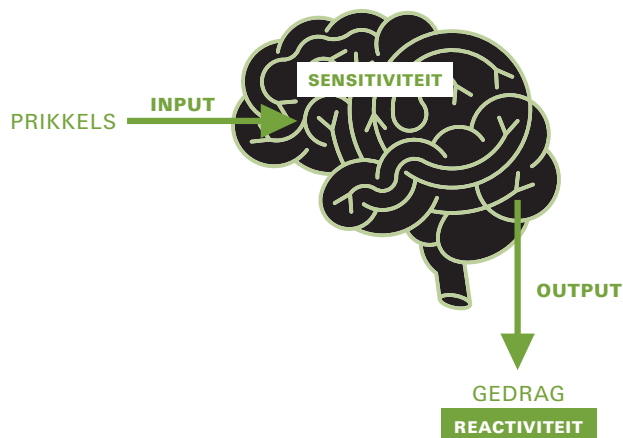
Hoogsensatieve personen zijn, welja, in hoge mate sensitief. Ze ervaren de wereld om ons heen op een andere, intensere manier. Maar wat moeten we ons daarbij voorstellen? De getuigenissen van enkele HSP'ers lichten alvast een tipje van de sluier.

*Gudrun: 'De wereld is veel kleurrijker en intenser in waarneming. De zintuigen nemen dieper waar dan die van iemand anders.'*

*Cindy: 'Al mijn zintuigen zijn overgevoelig. Ik ben gevoelig voor geluid, voor zware parfums...'*

*Huguette: 'Als ik bijvoorbeeld een opleiding volg, zijn er te veel prikkels om me heen. Dan zie, hoor, voel en ruik ik van alles en kan ik alleen maar absorberen. In mijn hoofd is het dan een rommeltje. Maar als ik thuis kom, en ik begin het te verwerken en ordenen met de notities erbij, dan komt de informatie pas echt binnen.'*

Michael Pluess van de Queen Mary University of London omschrijft sensitiviteit als 'de vaardigheid om externe factoren waar te nemen en ze te verwerken.'<sup>3</sup> Hij ziet die sensitiviteit als een persoonlijkheidstrekk 'van een hogere orde', die verschillende bestaande concepten, zoals persoonlijkheid en temperament overkoepelt. Bovendien staat die sensitiviteit los van een mogelijke respons. Sensitiviteit gaat over de verwerking van externe invloeden (de 'input'), terwijl responsiviteit of reactiviteit verwijst naar gedragsconsequenties, de 'output'. Denk aan het onderscheid tussen hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid dat we maakten in hoofdstuk 1.



**Figuur 2** Het verschil tussen sensitiviteit en responsiviteit. Sensitiviteit gaat over de verwerking van externe invloeden (de 'input'), terwijl responsiviteit of reactiviteit verwijst naar gedragsconsequenties, de 'output'.