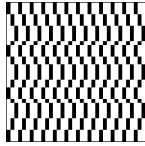


## Hoogsensitiviteit en Hoogbegaafdheid

WUR 28-09-2017



[www.riannevdven.nl](http://www.riannevdven.nl)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Introductie



- Rianne van de Ven (1971)
- Coachpraktijk voor hoogbegaafde volwassenen sinds 2007 in Wageningen
- Voorzitter stichting Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHV)
- ECHA Specialist in Gifted Education
- HSP Professional VU Brussel
- Gastdocent VUBrussel relatie HB-HSP

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Inhoud

1. Relatie HSP en HB ?
2. Definitie HSP
3. Definities HB
4. Onderzoek
5. Waarom is dit belangrijk te weten?

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Relatie HSP en HB?

- Wat weten we hier nou over?
- Linda Silverman: het is hetzelfde
- Elaine Aron: nee hoor, ik ken HSP die niet HB zijn en andersom
- In de (GGZ-) praktijk zien we onder hoogbegaafden veel (problemen met) hoogsensitiviteit (oa. Jacobsen, Kooijman-van Thiel, Kieboom)
- Reden tot nader onderzoek

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Definitie HSP, Aron & Aron (1997)

- Journal of Personality and Social Psychology, Sensory Processing Sensitivity
- Bestaat uit
  - D: Diepte van verwerking
  - O: Overprikkeling
  - E: Emotionele intensiteit
  - S: Sensorische sensitiviteit
- Angeboren eigenschap
- 15 – 20% van de mensheid
- Categorieel gegeven
- Genetische basis
- Gelokaliseerd in centraal zenuwstelsel



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## HSP-scale

- Vragenlijst met 27 vragen
- 7-punts Likert, ook J/N
- Te vinden op [www.hsperson.com](http://www.hsperson.com)
  
- Wanneer is iemand wel/niet HSP?  
Indicatie: bij >14 Ja
  
- (niet voor individueel gebruik, geen normgegevens)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Van Hoof (2016)

Maakt onderscheid:



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

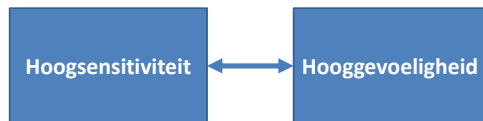
---

---

---

---

## Gaan vaak samen



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

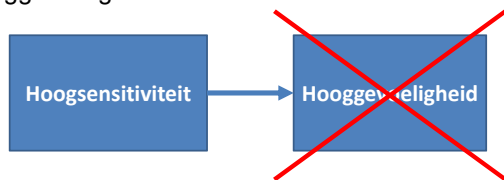
---

---

---

## Maar niet noodzakelijkerwijs

Niet alle hoogsensitieve mensen reageren hooggevoelig



Er zijn mensen die hun prikkels dermate goed verwerken dat ze niet overprikkeld raken

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

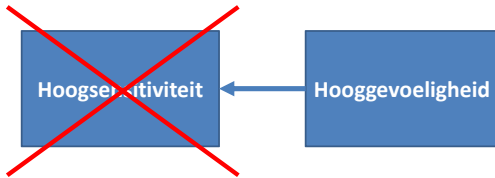
---

---

---

En

Niet alle hooggevoelige reacties worden door hoogsensitiviteit veroorzaakt



Ieder mens raakt overprikkeld bij langdurige blootstelling aan stress

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Nieuw instrument

- 14 relevante vragen
- 5-punts Likert
- Aan normgegevens wordt nu gewerkt aan VU Brussel
- Opgenomen in:



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

1. Ik word mijn omgeving gewaar in al zijn nuances.
2. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik de behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed, in een verduisterde kamer of op een andere plek waar ik wat privacy heb en afgeschermd ben van prikkels.
3. Ik word gemakkelijk overweldigd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of sirenes dichtbij.
4. Ik word diep geraakt door kunst of muziek.
5. Soms worden mijn zenuwen zo op de proef gesteld dat ik me even moet afzonderen.
6. Ik schrik gemakkelijk op.
7. Wanneer mensen zich in een fysieke omgeving niet op hun gemak voelen, weet ik meestal wat nodig is om het voor hen aangenamer te maken (bijvoorbeeld de verlichting of het meubilair aanpassen).
8. Ik ben geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijkertijd te laten doen.
9. Ik word op een onaangename manier geprikkeld als er te veel om me heen gebeurt.
10. Veranderingen in het leven maken me overstuur.
11. Ik heb een neus voor delicate of fijne geuren, smaken, geluiden of kunstwerken en geniet ervan.
12. Het is voor mij een prioriteit om mijn leven zo te organiseren dat situaties die me van streek maken of overweldigen, vermeden worden. Ik heb immers ervaren dat dit me helpt.
13. Intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische toestanden, vind ik hinderlijk.
14. Als ik bij het uitvoeren van een taak met iemand moet wedijveren of door iemand geobserveerd word, word ik zo zenuwachtig of trilliger dat ik het veel minder goed doe dan ik anders zou doen.

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Definities Hoogbegaafdheid

- Domein-algemene modellen (Galton, Spearman, Terman)
- Domein-specifieke modellen (Thurstone, Horn&Cattell, Gardner)
- System-modellen (Renzulli, Sternberg)
- Developmental Models (Mönks, Gagné, Heller)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

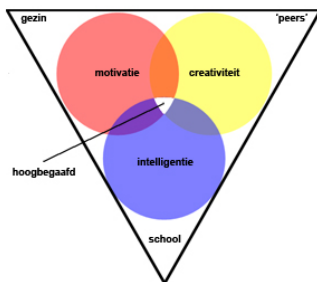
---

---

---

---

## Multifactorenmodel Hoogbegaafdheid (Mönks, 1985)



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stromingen

- Intelligentie/IQ is onderdeel, maar HB is meer dan alleen hoog IQ
- Veel van deze modellen zijn gericht op presteren, op 'kunnen'
- Ook gericht op kinderen, onderwijs, op 'worden'
- Maar velen vinden: hoogbegaafd is iets dat je bent; het gaat over je 'zijn'

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Definities Hoogbegaafdheid

- Domein-algemene modellen (Galton, Spearman, Terman)
- Domein-specifieke modellen (Thurstone, Horn&Cattell, Gardner)
- System-modellen (Renzulli, Sternberg)
- Developmental Models (Mönks, Gagné, Heller)
- 'Zijns'-modellen (Kieboom, Kooijman-van Thiel,)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

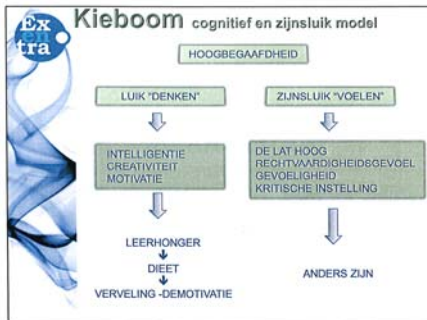
---

---

---

---

## Cognitief en zijnsluik model



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Delphi-model Hoogbegaafdheid

- Twintig experts op het gebied van hoogbegaafdheid – zelf hoogbegaafd – kwamen gezamenlijk tot een positieve omschrijving (een kenschets, een definitie) van hoogbegaafdheid.
  - Project 2007 olv Maud van Thiel
  - Van binnenuit
  - Existentieel model
  - Empowerment van hoogbegaafden
- Toetsing symposiumbezoekers en enquête onder > 300 volwassenen

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---



Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij schiept plezier in creëren.

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

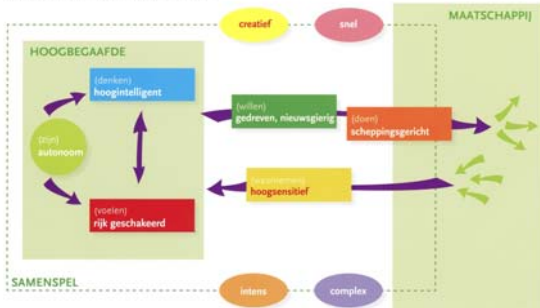
---

---

---

---

DELPHI-MODEL HOOGBEGAAFDHEID ©



Uit: M.B.G.M. Kooijman - van Thiel (red.) Hoogbegaafd. Dat zie je zo! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden. OYA Productions, 2008

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Hoogbegaafd  
Dat zie je zo!

Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden  
Maud Kooijman - van Thiel (red.)

Te bestellen via <http://www.oya-productions.nl>

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Relatie HB en HSP

- Aan de definitie van hoogbegaafdheid wordt nog steeds gewerkt
- Het is meer dan (cognitieve) intelligentie alleen
- Maar wát het dan meer is, daarover verschillen de meningen
- Of en welke relatie er is, tussen HSP en HB is een kwestie van welke definities gehanteerd worden
  - Zijns-modellen: sterke relatie
  - Smalle(-re) definities: geen relatie

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Verschillen HB-HSP

- Ook afhankelijk van de definitie
- HSP gaat cognitief wel diep, maar niet snel; eerder traag. HB is sneller
- HB verwerkt de vele waarnemingen eerder
- HB kan grote(-re) complexiteit aan

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

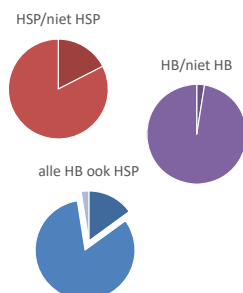
---

---

---

## Cijfers

- HSP: 15-20% van de bevolking
- HB: 2 à 3 % van de bevolking
- Al zouden alle HB HSP zijn, dan nog steeds ongeveer 80 % van HSP's niet-hoogbegaafd



Als er geen relatie zou zijn, dan zou ook 2 à 3 % van de HSP hoogbegaafd zijn

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---



## Onderzoek

- [www.veerkrachtigophetwerk.be](http://www.veerkrachtigophetwerk.be)
- Onderzoek o.l.v. Prof. Dr. Elke van Hoof
- Grote dataset (>1600 respondenten)
- Ook vraag: bent u hoogbegaafd ja/nee?
- Ja: 245
- HSP-scale van Aron (J/N)
- Overexcitabilities Dabrowski (OEQ)

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Relatie HB - HSP

- 87% (214 uit 245) van de volwassenen die zich als hoogbegaafd identificeren zijn HSP volgens de definitie van Aron & Aron

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Waarom is het belangrijk dit te weten?

- Mensen met een zeer hoge intelligentie zijn dus ook vaak hoogsensitief
- Cognitief zelfverzekerd, emotioneel onzeker
- Het vraagt veel zelfstuuringsvaardigheden hiermee om te gaan
- HSP is positieve eigenschap, maar vraagt om goede zelfzorg!

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Diepere verwerking

- Volgens Elke van Hoof dé basis van HSP
- Twee-laags verwerking
- Uit fmri-onderzoeken blijkt:
  - Meer gebieden actief
  - Andere gebieden actief
- Het emotionele brein is bij HSP sneller actief
- Meer recuperatietijd nodig

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Stress, overprikkeling

- Overprikkeling = stress
- HSP: langere hersteltijd nodig na (dezelfde) stress-prikkel
- Langdurige stress → burn out
- Voorkom overprikkeling!

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Tips

- Verhoog je kennis
- Weet hoe het bij jou zit
- Stel een EHBO-kit samen
- Voorkom overprikkeling; neem bewuste keuzes
- Plan hersteltijd in
- Praat erover
- Zoek deskundige begeleiding

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Vragen?



Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---

## Doorpraten?

- Medewerkers: HR adviseur of BMW
- Studenten: Ruur Boersma, decanaat

Rianne van de Ven  
Coaching & Consulting

---

---

---

---

---

---

---

---