

Vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling bij hoogsensitieve personen: een HCD onderzoek



Hoofdonderzoek: Vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling bij hoogsensitieve personen

Student: Jeroen Bijkerk

Studentnummer: 356808

Opleiding: Toegepaste Psychologie

1e begeleider: Georg Riemann

2e begeleider: Sabine van der Donk

Contactpersoon opdrachtgever: Saskia Klaaysen

Algemene informatie

Contactpersoon opdrachtgever

Naam: Saskia Klaaysen

Telefoonnummer: 06 - 19 05 18 67

E-mailadres: Saskia@anahata-coaching.nl

Organisatie: Anahata Personal Coaching

Website: <https://www.anahata-coaching.nl/>

Student

Naam: Jeroen Bijkerk

Telefoonnummer: 06 - 27 14 57 71

E-mailadres: 356808@student.saxion.nl

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie 'vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling bij hoogsensitieve personen' welke is geschreven in het kader van mijn afstuderen voor de opleiding Toegepaste Psychologie aan Saxion Deventer.

Gedurende dit onderzoek is de relatie tussen stress door overprikkeling en hoogsensitiviteit onderzocht. De behoeftes van hoogsensitieve personen stonden hierin centraal. Er is onderzoek gedaan naar de best mogelijke oplossing voor het signaleren van stress door overprikkeling om hoogsensitieve personen (HSP) te ondersteunen in het omgaan met hun overprikkeling.

Tijdens het scriptietraject heb ik voor meerdere uitdagingen gestaan, zowel privé als scriptie gerelateerd. Het heeft veel doorzettingsvermogen, moed en zelfliefde gevergd om mijn onderzoek tot een succesvol einde te brengen, maar het is gelukt!

Met trots presenteer ik u mijn onderzoek.

Tevens wil ik gebruik maken van de gelegenheid om Saskia Klaaysen, Georg Riemann, Sabine van der Donk, Walther van der Pol, mijn ouders Gerard en Bea Bijkerk en alle overige betrokkenen bij mijn onderzoek te bedanken voor hun bijdrage. Zowel inhoudelijk als ondersteunend voor mijn welbevinden.

Ik wens u veel leesplezier!

Jeroen Bijkerk

Enschede, Januari 2022

Samenvatting

Het doel van het onderzoek is om hoogsensitieve personen te ondersteunen in het signaleren van stress door overprikkeling. Het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling zou een positieve invloed kunnen hebben op het afnemen van de risico's om burn-outklachten te ontwikkelen. De doelgroep beschikt over een aantal eigenschappen waardoor zij ontvankelijker zijn voor werkstress en de ontwikkeling van burn-outklachten.

De onderzoeksvraag die hieruit voortvloeide is: "Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteund worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?"

Er is onderzoek gedaan aan de hand van de Human Centered Design methode. Deze methode kent drie fasen: inspiration fase, ideation fase en implementation fase. Dit onderzoek heeft hoofdzakelijk in de inspiration en ideation fase plaatsgevonden. Tijdens de inspiration fase zijn de volgende drie methoden ingezet: secondary research, online enquête en expertinterviews. Allereerst is er literatuuronderzoek met de methode 'secondary research' gedaan om de relatie tussen hoogsensitiviteit en stress te verkennen. Met behulp van de online enquête zijn de copingstrategieën en behoeftes van hoogsensitieve personen in kaart gebracht. En door middel van semi-gestructureerde expertinterviews heeft de onderzoeker stresssignalen en mogelijke oplossingen voor het signaleren hiervan inzichtelijk gemaakt. Tijdens de ideation fase is er gebruik gemaakt van een brainstormsessie om zoveel mogelijk ideeën voor een beroepsproduct te ontwikkelen op basis van de resultaten uit de eerder genoemde onderzoeksmethoden. Het onderzoek resulteerde in een online training voor het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling bij HSP.

Uit het secondary research is gebleken dat stress ontstaat als gevolg van een aantal kenmerkende eigenschappen die verband houden met hoogsensitiviteit. De mate waarin iemand wordt beïnvloed door verschillende soorten zintuiglijke prikkels en hoe een individu daarop reageert kunnen worden beschouwd als kwetsbaarheidsfactoren. Deze verhoogde gevoeligheid verstoort de emotionele beoordeling en regulatie met als gevolg een disproportionele stressreactie van het autonome zenuwstelsel. Ook zouden disfunctionele overtuigingen een mediërende rol kunnen spelen tussen hoogsensitiviteit en stress. Enkele antwoorden op de vragen uit de expert interviews hadden betrekking op stress als gevolg van hoogsensitiviteit. Deze resultaten lieten zien dat geen goed onderscheid kunnen maken tussen ik en de ander, negatieve overtuigingen en het wantrouwen van de eigen waarneming leidde tot overprikkeling bij hoogsensitieve personen. Daarnaast toonden de resultaten van de online enquête aan dat veel hoogsensitieve personen een emotionele copingstrategie hanteren in stressvolle situaties en te laat doorhebben dat zij overprikkeld raken. Enkele belangrijke gevolgen zijn een overvol hoofd en verlies van contact met het lichaam. De oplossing voor het signaleren van stress door overprikkeling wordt hoofdzakelijk gezocht binnen de emoties. Het overgrote deel verleent de voorkeur aan een oplossing die zelfstandig en overal toepasbaar is. De expertinterviews wezen uit dat de stresssignalen onder te verdelen waren in vier verschillende gebieden: cognitief, emotioneel, fysiek en spiritueel. Mogelijke oplossingen die aan werden gedragen door de experts hadden betrekking op het in kaart brengen van stresssignalen en onder woorden brengen van emoties.

En als laatste zijn de resultaten van de inspiration fase naast de brainstormsessie gelegd om een beroepsproduct te ontwikkelen om hoogsensitieve personen te ondersteunen in het signaleren van stress door overprikkeling. Met als resultaat de online training bestaande uit psycho-educatie over hoogsensitiviteit, overprikkeling en stress in combinatie met oefeningen om stress signalen in kaart te brengen, energiegevers inzichtelijk te maken en het lichaamsbewustzijn te vergroten.

Inhoudsopgave

Voorwoord	2
Samenvatting	3
Inhoudsopgave	4
Hoofdstuk 1: Inleiding	6
1.1 Opdrachtgever - Organisatiebeschrijving	6
1.2 Aanleiding	6
1.3 Relevantie	8
1.4 Doelstelling	9
1.5 Ontwerpvrage	9
1.6 Stakeholders	9
Hoofdstuk 2: Theoretisch kader	10
2.1 Hoogsensitiviteit	10
2.2 Overprikkeling	11
2.3 Burn-out	11
Hoofdstuk 3: Inspiration fase	12
3.1 Secondary Research	12
3.1.1 Methode	12
Onderzoeksmethode	12
Meetinstrument	12
Procedure	12
Data-analyse	13
3.1.2 Resultaten deelvraag 1	13
Hieronder wordt de gevonden literatuur per thema beschreven.	13
Hoogsensitiviteit	14
EOE + LST	15
Alexithymie	15
Emotieregulatie	16
Negatieve overtuigingen	16
3.1.3 Conclusie	17
3.2 Enquête	18
3.2.1 Methode	18
Opzet enquête	18
Doelgroep	19
Procedure	19
Meetinstrument	19
Analyse	19
3.2.2 Resultaten	21
	4

3.2.2.1 Resultaten deelvraag 2	21
3.2.2.2 Resultaten deelvraag 3	28
3.2.3 Conclusie	30
3.3 Expert Interview	32
3.3.1 Methode	32
Opzet expert interview	32
Doelgroep	33
Respondenten	33
Procedure	33
Analyse	33
3.3.2 Resultaten	34
3.3.2.1 Resultaten deelvraag 4a	34
3.3.2.2 Resultaten deelvraag 4b	40
3.3.3 Conclusie	44
Hoofdstuk 4: Ideation fase	48
4.1 Brainstorm	48
4.1.1 Methode	48
4.1.2 Resultaten	49
4.2 Beroepsproduct	50
Hoofdstuk 5: Conclusie, discussie en aanbeveling	52
5.1 Conclusie	52
5.2 Discussie	53
5.3 Aanbeveling	55
Literatuurlijst	57
Bijlagen	61
Bijlage 1 - Checklist Ethische Toetsing	61
Bijlage 2 - Informed Consent Enquête	63
Bijlage 3 - Social Media Bericht	65
Bijlage 4 - Enquête vragenlijst	66
Bijlage 5 - Informed Consent Expert Interview	71
Bijlage 6 - Expert Interview vragenlijst	73
Bijlage 7 - Find Themes	75

Hoofdstuk 1: Inleiding

Binnen dit hoofdstuk wordt de context, aanleiding en relevantie van het onderzoek toegelicht. Verder zullen de doelstelling, onderzoeksvraag en stakeholders worden beschreven.

1.1 Opdrachtgever

Tijdens dit onderzoek is er is er onderzocht hoe hoogsensitieve personen ondersteunt kunnen worden in het signaleren van stress door overprikkeling om burn-outklachten te voorkomen.

De opdrachtgever voor dit onderzoek is Saskia Klaaysen. Zij is oprichter van Anahata Personal Coaching, HSP Training en HSP at Work. In haar professie houdt ze zich voornamelijk bezig met het trainen en coachen van hoogsensitieve personen. Haar trainingsprogramma's geeft ze zowel live als online. Coachingsessies gebeuren veelal één op één in haar coachingspraktijk Anahata personal coaching. In 2018 en 2019 werd zij tijdens het HSP congres verkozen tot HSP-professional van het jaar (categorie welzijn en categorie werk).

1.2 Aanleiding

De opdrachtgever ziet in de praktijk veel hoogsensitieve personen die moeite hebben met het signaleren van stress door overprikkeling. Ze hebben bijvoorbeeld niet door dat ze spierspanning ervaren, weinig energie hebben of lang moeten herstellen naar relatief kleine inspanningen. Dit heeft als gevolg dat veel HSP over hun grenzen heen gaan. Ze negeren verschillende soorten stresssignalen totdat ze niet meer kunnen. Met alle gevolgen vandien.

Deze hoogsensitieve personen vormen de doelgroep voor dit onderzoek. Dit zijn individuen met een aangeboren temperament dat gekenmerkt wordt door een grote gevoeligheid voor stimuli (intern en extern) en het diepgaand verwerken van en sterk reageren op deze informatie (Bergsma, 2019).

Door de hierboven genoemde kenmerken van hoogsensitiviteit zijn HSP ontvankelijker voor overprikkeling van de zintuigen, sociale stimuli, emoties van zichzelf en/of de ander en het vele denken (onbewust en bewust) door de diepgaande informatieverwerking (Bas et al., 2021). Als gevolg van overprikkeling ontstaat er vervolgens stress. Wanneer deze stress chronisch wordt doordat een individu veelvuldig overprikkelt raakt en niet voldoende tijd neemt om te herstellen kan dit op de lange termijn resulteren in een burn-out (Klaaysen, 2019). Aanvullend hierop laat onderzoek van Evans en Rothbart (2008) zien dat personen die hoger scoren op hoogsensitiviteit meer werkstress en burn-outklachten vertonen, in vergelijking tot personen die hier lager op scoren. De opdrachtgever komt binnen haar praktijk veel HSP tegen die in hun huidige situatie burn-outklachten ervaren of hier in het verleden mee gekampt hebben.

Daarnaast heeft overprikkeling bij veel hoogsensitieve personen ook een direct zichtbare reactie aan de oppervlakte voor het individu zelf en zijn omgeving. Ze reageren in de meeste gevallen op overprikkeling door een verhoogde mate van prikkelbaarheid, afstandelijkheid of emotionaliteit. Bij prikkelbaarheid kan zich dit uiten in irritaties of woede-uitbarstingen. Afstandelijkheid heeft betrekking op het onttrekken van de situatie of apathisch gedrag. Bij emotionaliteit kan het bijvoorbeeld gaan om huilbuien of neerslachtigheid. De reacties zijn zowel naar buiten als naar binnen.

Volgens Bergsma (2019) is stress door overprikkeling één van de grootste problemen onder hoogsensitieve personen. Dit ontstaat volgens haar door het niet vroegtijdig signaleren van en handelen naar signalen die het lichaam afgeeft. Het signaleren gebeurt niet vroegtijdig genoeg door de sterke oriëntatie op anderen en het vele denken, eigenschappen die centraal staan in het hoogsensitieve brein (Acevedo et al., 2014). Deze sterke oriëntatie op anderen, in combinatie met het vele denken, zouden van invloed kunnen zijn op de hoge incidentie van burn-outklachten onder HSP.

Het uitgangspunt van dit onderzoek is dat het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling een positieve invloed heeft op het afnemen van de risico's van het ontwikkelen van burn-outklachten. Hierin is het belangrijk dat het individu leert om zich bewust te worden van zijn stresssignalen en deze vervolgens serieus neemt, accuraat interpreteert en erkent.

1.3 Relevantie

In Nederland kampen 1,3 miljoen mensen met burn-outklachten. Dit is ongeveer 1 op de 6 werknemers. De verzuimkosten wegens werkstress bedroegen in 2018 in totaal € 3,1 miljard. Omgerekend betaalde een werkgever in 2018 gemiddeld € 9.100 aan verzuimkosten wegens werkstress per werknemer. Dit is € 1.000 meer dan het jaar ervoor. Toen betaalden werkgevers gemiddeld nog € 8.100 per werknemer (TNO, 2020). Volgens Mooij (2017) kunnen de kosten van een burn-out tot wel € 122.000 per werknemer oplopen.

Uit deze cijfers wordt duidelijk dat Nederland te maken heeft met een maatschappelijk probleem omtrent burn-outklachten. Werkgevers komen in de knel door langdurig zieke werknemers en kunnen hierdoor veel onkosten maken en personeelstekorten oplopen. Maar ook - en vooral - op individueel niveau heeft een burn-out drastische gevolgen. Zowel voor de eigen mentale gezondheid als die van hun naasten. In het volgende hoofdstuk (H2) volgt een korte toelichting van de definitie die tijdens dit onderzoek wordt gehanteerd met betrekking tot een burn-out.

Onder HSP komen burn-outs respectievelijk vaker voor dan bij niet hoogsensitieve personen. Uitgebreid onderzoek onder 1300 hoogsensitieve personen wijst uit, dat de incidentie hiervoor varieert tussen 64 en 76% (Klaaysen, 2019). Bergsma (2019) komt tot de conclusie dat het aantal burn-outs onder HSP internationaal rond de 57% liggen. Volgens CBS en TNO ervoeren 17% van de werkende Nederlanders in 2019 burn-outklachten (Hooftman et al., 2020).

Van de 1,3 miljoen mensen die kampen met burn-outklachten zijn dit 832.000 HSP (64%) tot zelfs 988.000 HSP (76%). Dat betekent dus dat het grootste deel van deze mensen hoogsensitief zijn en is het dus belangrijk dat er voldoende kennis is van de eigenschappen van het hoogsensitieve brein om een adequate en effectieve behandeling te ontwikkelen.

1.4 Doelstelling

Het doel van het onderzoek is om hoogsensitieve personen handvatten te geven om stress door overprikkeling vroegtijdig te signaleren. Het uitgangspunt is dat het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling een positieve invloed heeft op het afnemen van de risico's van het ontwikkelen van burn-outklachten. Naast het signaleren zal het individu in een vervolgtraject nog moeten leren naar deze gewaarwording te handelen zodat de stress levels niet onnodig oplopen.

1.5 Ontwerpvrage

Onderzoeksvraag

Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteund worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?

Deelvragen

1. Hoe ontstaat stress als gevolg van hoogsensitiviteit bij hoogsensitieve personen?
2. Hoe gaan hoogsensitieve personen om met stress door overprikkeling en wat zijn hier de gevolgen van?
3. Wat zien hoogsensitieve personen als mogelijke oplossingen voor het signaleren van stress door overprikkeling en waar moet deze oplossing aan voldoen?
4. Welke stresssignalen spelen volgens HSP-professionals een belangrijke rol in overprikkeling en wat zien zij als mogelijke oplossingen voor het vroegtijdig signaleren hiervan?
5. Welk beroepsproduct kan hoogsensitieve personen ondersteunen om stress door overprikkeling vroegtijdig te signaleren?

1.6 Stakeholders

Belanghebbende partijen zijn op de eerste plaats de hoogsensitieve personen zelf die te maken hebben met overprikkeling door stress. Daarna komen op de tweede plek de mensen en organisaties die trainingen geven over de omgang met hoogsensitiviteit. Hier vallen ook HSP- en burn-out coaches onder. Voorbeelden zijn Saskia Klaaysen (coach en trainer op het gebied van hoogsensitiviteit), Rik Witteveen (Burn-out coach) en Ella van Buren (psychomotorisch therapeut). Op de derde plek komen overkoepelende organisaties en instituten die onderzoek doen naar hoogsensitiviteit zoals HSP-kerngroep Nederland en het Donders Instituut.

Hoofdstuk 2: Theoretisch kader

In dit hoofdstuk worden literatuurstukken over hoogsensitiviteit, overprikkeling en stress beschreven. Daarnaast wordt kort toegelicht wat een burn-out is.

2.1 Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is een aangeboren temperament waarbij de kenmerkende eigenschappen kunnen worden ondergebracht in (1) het opmerken en (2) verwerken van informatie en (3) het sterk reageren op deze informatie (Bergsma, 2019).

(1) Het opmerken uit zich in het registreren van meer informatie en de aandacht voor subtiele details in de omgeving. Het gaat om fysieke prikkels (bv. harde geluiden, fel licht en pijn), emotionele prikkels (bv. stemming/sfeer, verwachtingen, leed van anderen), prikkels die nieuwe situaties en omgevingen meebrengen en prikkels van sociale situaties (Klaaysen, 2018).

(2) Het verwerken van diepgaande informatie komt naar voren in het inventariseren van kansen, mogelijkheden en risico's. Denken vanuit een groter geheel, overzicht behouden en het bepalen van de optimale optie zijn enkele kwaliteiten die hieruit voortvloeien. Verder neemt een hoogsensitief persoon gemakkelijker het perspectief van de ander in. De hersengebieden waar spiegelneuronen zich bevinden worden sterker geactiveerd bij het vormen van affectieve en cognitieve empathie (Acevedo et al., 2014). Dit zorgt voor een empathisch blik met oog voor harmonie.

(3) Ook zijn HSP meer op actie gericht. Zij raken eerder overprikkeld door deze grote stroom van informatie die binnenkomt. Het brein is actiever omdat het meer prikkels moet verwerken. Hierdoor kost het verwerken meer energie, bij te weinig rust of hersteltijd ontstaat overprikkeling (Aron et al., 2010; Acevedo et al., 2014; Van Hoof, 2016; Jagiellowicz et al., 2010).

2.2 Overprikkeling

Overprikkeling ontstaat als er sprake is van een onbalans tussen de binnenkomende prikkels en het vermogen ze te verwerken. Als het brein de hoeveelheid stimuli niet meer aankan, dan grijpt het in. Overprikkeling kan een effect van de eigenschap hoogsensitiviteit zijn, maar is geen onlosmakelijk onderdeel ervan (Bergsma, 2019).

Er kan onderscheid worden gemaakt tussen interne en externe prikkels. Onder interne prikkels kunnen cognitieve- en emotionele prikkels worden geschaard. Externe prikkels hebben betrekking op sensorische- en sociale prikkels (Bas et al., 2021).

Daarnaast kan er ook onderscheid worden gemaakt in fasen van overprikkeling. Tol (2014) spreekt van vier fasen onder te verdelen in: dagelijkse prikkels (bv. gezin, werk en woon-verkeer, boodschappen doen, de telefoon, dagelijkse geluiden, verwachtingen van zelf/anderen, dagelijkse gesprekken), korte termijn overprikkeling (bv. evenementen, overuren, alcohol, extra inkopen, extra werk, emoties in het gezin), tijdelijk meer overprikkeling (bv. examens, keuzestress, verhuizing, forse griep, veel overwerk, verliefdheid, zwangerschap, nieuwe baan, rouw, ziekenhuisopname, fusie, tijdelijke crisis) lange termijn overprikkeling (bv. scheiding, geboorte, langdurige slapeloze nachten, onenigheid op werk, mantelzorg, onzekerheid, onmacht, ziekte, reorganisatie, werkloosheid, langdurige crisis). De opeenstapeling van prikkels uit verschillende fasen kan ertoe leiden dat een persoon overprikkeld raakt.

2.3 Burn-out

En tot slot volgt hieronder een korte beschrijving van de definitie die tijdens dit onderzoek wordt gehanteerd voor een burn-out.

TNO (2020) deed uitgebreid onderzoek naar de oorzaken, gevolgen en risicogroepen van een burn-out. In dit rapport wordt een burn-out beschreven als een syndroom van (1) emotionele vermoeidheid of uitputting, in combinatie met (2) afstand nemen van het werk (distantie) en/of (3) weinig vertrouwen (meer) hebben in eigen functioneren (verminderde persoonlijke bekwaamheid). Waar emotionele vermoeidheid of uitputting wordt beschouwd als de kerndimensie van burn-out en kan worden vertaald naar een gevoel van extreme vermoeidheid.

Hoofdstuk 3: Inspiration fase

In dit hoofdstuk wordt de inspiration fase van het HCD-model besproken (IDEO, 2015). Het onderzoek is opgebouwd uit de volgende methoden: secondary research, enquête en expert interviews. Deze methoden en de resultaten hiervan worden binnen dit hoofdstuk toegelicht.

3.1 Secondary Research

3.1.1 Methode

Onderzoeksmethode

Om deelvraag 1, “Hoe ontstaat stress als gevolg van hoogsensitiviteit bij hoogsensitieve personen?” te beantwoorden is er gekozen voor de methode ‘secondary research’ (IDEO, 2015). Met het uiteindelijke doel om antwoord te kunnen geven op de hoofdonderzoeksvraag: “Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteund worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?”

Meetinstrument

Er is gebruik gemaakt van 3 databanken: EBSCO, SpringerLink en PubMed. Deze databanken zijn gekozen op basis van nationale en internationale wetenschappelijke peer reviewed artikelen.

De volgende filters zijn gehanteerd tijdens het uitvoeren van de zoekopdrachten:

- ❖ Content type = artikel
- ❖ Gepubliceerde data = 1 jaar (2020 -2021)
- ❖ Full tekst

Procedure

In de literatuurstudie zijn in eerste instantie de volgende zoektermen gebruikt om antwoord te geven op deelvraag 1. Bestaande uit: “Sensory Processing Sensitivity” AND “Ease of Excitation” OR “Stress”.

De onderzoeksresultaten met betrekking tot Ease of Excitation (EOE) bestonden voornamelijk uit psychometrische- en neurowetenschappelijke rapporten waarin EOE weergegeven werd als een onderdeel van een drie factor model om HSP te meten (HSP-S).

Op basis van werkoverleg met de opdrachtgever werd duidelijk dat deze informatie niet voldoende bijdraagt aan het beantwoorden van de onderzoeksvraag (S. Klaaysen, persoonlijke communicatie, 25 augustus 2021).

De onderzoeker heeft omwille van deze redenen ervoor gekozen om gebruik te maken van de zoektermen: “Sensory Processing Sensitivity” AND “Stress”. Hiervoor zijn dezelfde

databanken gebruikt. De deelvraag die hieruit voort is gevloeid is: “Hoe ontstaat stress als gevolg van hoogsensitiviteit bij hoogsensitieve personen?”.

Deze vraag draagt in meerdere mate bij aan het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Het is voor de doelgroep relevant om te weten hoe zij overprikkeld raken en ‘waarom’. Een exacte definitie van overprikkeling is niet relevant voor hen. Het onderzoek draait om de ondersteuning bij het signaleren van stress door overprikkeling bij HSP. Praktische informatie draagt daar in meerdere mate aan bij.

Data-analyse

De artikelen afkomstig uit de eerdere genoemde databanken zijn ieder nauwkeurig gescand om allereerst de relevantie voor het beantwoorden van de deelvraag te bepalen. Vervolgens zijn de artikelen die relevant zijn gebleken nader onderzocht en heeft de onderzoeker op basis van betrouwbaarheid en validiteit een selectie gemaakt. De resultaten zijn ondergebracht in één bestand waar vervolgens onderwerpen uit af zijn geleid met behulp van een thematische analyse (IDEO, 2015).

3.1.2 Resultaten deelvraag 1

Hieronder worden de resultaten van de methode 'secondary research' beschreven die van toepassing zijn op het onderzoek naar stress door overprikkeling bij hoogsensitieve personen. Op basis van de zoektermen: "Sensory Processing Sensitivity" AND "Stress" zijn de volgende resultaten naar voren gekomen. Het totaal aantal artikelweergaven (n = 42).

EBSCO host - Searching: Psychology and Behavioral Sciences Collection

Resultaten

Zoektermen: "Sensory Processing Sensitivity" AND "Stress" = 1

Springer Link

Resultaten

Zoektermen: "Sensory Processing Sensitivity" AND "Stress" = 13

PubMed.gov

Resultaten

Zoektermen: "Sensory Processing Sensitivity" AND "Stress" = 28

De thema's die hieruit voort zijn komen worden hieronder per thema beschreven:

- ❖ Hoogsensitiviteit
- ❖ Ease of excitation (EOE)
- ❖ Low sensory threshold (LST)
- ❖ Alexithymie
- ❖ Emotieregulatie
- ❖ Negatieve overtuigingen

Hoogsensitiviteit

Aron en Aron (1997) definieerden hoogsensitiviteit als een verhoogd bewustzijn met betrekking tot sensorische stimulatie, diepgaande informatieverwerking van omgevingsstimuli, meer emotionele en fysiologische reactiviteit en gedragsinhibitie.

Hoogsensitieve personen vertonen een sterkere activatie van het autonome zenuwstelsel in stressvolle situaties, intensere positieve en negatieve emotionele reacties en gevoelens naar anderen, een sterke perceptie van subtiele verschillen, inzicht in lange termijn gevolgen, een lage pijndrempel en een lage tolerantie voor hoge niveaus van sensorische informatie (Aron et al., 2005).

Highly Sensitive Person Scale (HSP-S), ontwikkeld door Aron en Aron (1997) is een driefactorenmodel dat het construct hoogsensitiviteit beoogt te meten op basis van de volgende componenten: Ease Of Excitation, Low Sensory Threshold en Aesthetic Sensitivity.

Ease Of Excitation (EOE)

Gemak van prikkeling/excitatie = de mate waarin iemand mentaal overweldigd worden door externe of interne stimuli

Low Sensory Threshold (LST)

Lage sensorische drempelwaarde = snel opmerken van zintuiglijke prikkels

Aesthetic Sensitivity (AES)

Esthetische gevoeligheid = het vermogen om schoonheid en compositorische uitmuntendheid te herkennen en te waarderen, en om artistieke verdienste te beoordelen volgens normen van esthetische waarde

EOE + LST

De EOE-score weerspiegelt de neiging van een persoon om overweldigd te raken door zintuiglijke prikkels, en de LST-score speelt in op de mate waarin iemand onaangename zintuiglijke opwindning ervaart als reactie op subtiele omgevingsstimuli. Samen richten deze schalen zich dus op de mate waarin iemand wordt beïnvloed door verschillende soorten zintuiglijke prikkels en hoe een individu daarop reageert (Jakobson & Rigby, 2021).

Daarnaast onderzochten van der Elst et al., (2019) hoe hoogsensitiviteit dient als hulpbron en kwetsbaarheidsfactor. De resultaten uit dit onderzoek laten zien dat EOE en LST de relatie tussen werkeisen en emotionele uitputting versterken. Dit effect demonstreert dat deze componenten van hoogsensitiviteit beschouwd kunnen worden als persoonlijke kwetsbaarheidsfactoren. In werksituaties met hogere taakeisen, ervaarde werknemers die hoger scoorden op EOE en LST meer emotionele uitputting, vergeleken met werknemers die lager scoorden op EOE en LST. Deze resultaten kwamen overeen met resultaten uit andere onderzoeken waar deze subschalen werden bestempeld als kwetsbaarheidsfactoren (Eger et al., 2021). Dit onderzoek wees uit dat de subschalen EOE en LST een positieve correlatie laten zien met subjectieve stress en een lagere mentale gezondheid.

Aanvullend is er aangetoond dat EOE en LST daarnaast verband houden met negatieve uitkomsten, zoals negatieve emotionaliteit, angst en depressie (Evers et al., 2008; Liss et al., 2005). Deze resultaten repliceren eerdere bevindingen (Liss et al., 2008; Rigby et al., 2020) en suggereren dat veel personen die moeite hebben met emotionele beoordeling, gemakkelijk overweldigd of ongemakkelijk worden door zintuiglijke stimuli. Deze verhoogde gevoeligheid kan de emotionele beoordeling en regulatie verstoren.

Alexithymie

Uit onderzoek van Jakobson en Rigby (2021) blijkt dat er een matige sterke positieve relatie is gevonden tussen HSPS-totaalscores en alexithymie. Alexithymie is een dimensionale eigenschap die wordt gekenmerkt door moeilijkheden bij het identificeren en beschrijven van gevoelens en een extern georiënteerde denkstijl. Dit is een natuurlijke neiging waarin een individu zich bewust is van en betrokken met de wereld om zich heen. Problemen met het identificeren en beschrijven van gevoelens bleken positief gerelateerd te zijn aan een extern georiënteerde denkstijl (Jakobson & Rigby, 2021).

Daarnaast is de relatie tussen alexithymie (Cascino et al., 2020), hoogsensitiviteit (Corbett et al., 2009), emotieherkenning (Bechtoldt & Schneider, 2016) en cortisol is in de literatuur onderzocht. Deze onderzoeken gaven aan dat alexithymie geassocieerd werd met verhoogde cortisolspiegels (De Timary et al., 2008). Evenzo bleken hoge cortisolspiegels geassocieerd te zijn met hoogsensitiviteit (Corbett et al., 2009). Dit bevestigt eerdere bevindingen over de matige positieve relatie tussen alexithymie en hoogsensitiviteit (Jakobson & Rigby, 2021).

Emotieregulatie

Gezien de overprikkeling die wordt veroorzaakt door hoogsensitiviteit en de daaruit voortvloeiende cognitieve en emotionele processen, kan worden gesteld dat emotieregulatievaardigheden een mediërende rol kunnen spelen in de relatie tussen hoogsensitiviteit en psychologische problemen. Bij hoogsensitieve personen kan overprikkeling sterkere negatieve emoties veroorzaken en kunnen negatieve emoties psychologische problemen veroorzaken (Wyller et al., 2017). Brindle et al. (2015) ondersteunen dit argument. Emotieregulatie is een proces waarbij individuen hun emoties, hun reacties op emoties of situaties die emoties onthullen, veranderen om gepast te reageren op omgevingseisen (Gross, 1998).

Er zijn twee belangrijke strategieën voor emotieregulatie: cognitieve herwaardering en onderdrukking. Cognitieve herwaardering verwijst naar het herinterpreteren van een emotionele situatie op een manier die de betekenis en emotionele impact ervan verandert. Onderdrukking daarentegen wordt uitgedrukt als het verbergen, voorkomen of verminderen van emotioneel gedrag (Gross & John, 2003).

Onderdrukking resulteert in minder sociale steun, slechtere copingvaardigheden, lagere tevredenheid met het leven, lager zelfbeeld, minder optimisme over de toekomst, hogere vermijding en minder hechte sociale relaties en steun. Dienovereenkomstig kan worden gesteld dat cognitieve herwaardering de negatieve effecten van psychische symptomen bij hooggevoelige personen vermindert, terwijl onderdrukking deze versterkt. In een staat van overprikkeling die negatieve emoties veroorzaakt zorgt het gebruik van emotieregulerende vaardigheden zoals cognitieve herwaardering ervoor dat het stressniveau vermindert en het risico op psychologische problemen afneemt.

Aan de andere kant kan worden gezegd dat de afwezigheid van functionele emotionele reacties als gevolg van overprikkeling ervoor zorgt dat psychologische problemen toenemen in samenhang met cognitieve reactiviteit (Wyller et al., 2017). Deze studie deelt vergelijkbare resultaten met een studie uitgevoerd door Brindle et al. (2015) die rapporteren dat emotieregulatie de relatie tussen hoogsensitiviteit en symptomen van depressie, angst en stress bemiddelt. Dienovereenkomstig nemen psychologische symptomen van depressie, angst en stress toe bij hoogsensitieve personen wanneer emotieregulerende vaardigheden en cognitieve herwaardering van emoties ontbreken. De hiervoor genoemde psychologische problemen worden ook gezien als een gevolg van disfunctionele overtuigingen.

Negatieve overtuigingen

Hiervoor vonden Wyller et al. (2017) een positieve relatie tussen hoogsensitiviteit en disfunctionele overtuigingen en rapporteerde dat hoogsensitiviteit geassocieerd werd met depressie, angst en stress door disfunctionele overtuigingen. Als gevolg van overprikkeling veroorzaken negatieve gedachten en disfunctionele cognitieve processen, negatieve emoties waardoor er emotionele of psychosomatische problemen kunnen optreden (Wyller et al., 2017).

3.1.3 Conclusie

Deelvraag 1: “Hoe ontstaat stress als gevolg van hoogsensitiviteit bij hoogsensitieve personen?”

Stress en emotieregulatie

Stress ontstaat bij HSP als gevolg van een aantal kenmerkende eigenschappen die verband houden met hoogsensitiviteit. Allereerst vertonen HSP een sterkere activatie van het autonome zenuwstelsel in stressvolle situaties. Door de grotere gevoeligheid van het opmerken van interne en externe stimuli ontstaat er een grotere stroom aan informatie die binnenkomt. Personen die moeite hebben met het beoordelen van emoties kunnen hierdoor makkelijk overweldigd raken. Deze verhoogde gevoeligheid kan de emotionele beoordeling en regulatie verstoren met als gevolg een disproportionele stressreactie van het autonome zenuwstelsel.

Disfunctionele overtuigingen

Verder zouden disfunctionele overtuigingen een mediërende rol kunnen spelen tussen hoogsensitiviteit en emotionele of psychosomatische problemen. Als gevolg van overprikkeling veroorzaken negatieve gedachten en disfunctionele cognitieve processen, negatieve emoties.

Alexithymie

Daarnaast zou ook de eigenschap ‘alexithymie’ in verband wordt gebracht met moeilijkheden bij het identificeren en beschrijven van gevoelens. Deze eigenschap wordt tevens geassocieerd met verhoogde cortisolspiegels. Evenzo bleken hoge cortisolspiegels geassocieerd te zijn met hoogsensitiviteit.

EOE en LST

En tenslotte richten de schalen EOE en LST zich samen op de mate waarin iemand wordt beïnvloed door verschillende soorten zintuiglijke prikkels en hoe een individu daarop reageert. Deze schalen worden beschouwd als persoonlijke kwetsbaarheidsfactoren en versterken de relatie tussen taakeisen en emotionele uitputting. In werksituaties met hogere taakeisen ervaren HSP meer emotionele uitputting. Dit is tevens de kerndimensie van een burn-out.

3.2 Enquête

Om deelvraag 2, “Hoe gaan hoogsensitieve personen om met stress door overprikkeling en wat zijn hier de gevolgen van?” en deelvraag 3, “Wat zien hoogsensitieve personen als mogelijke oplossingen voor het signaleren van stress door overprikkeling en waar moet deze oplossing aan voldoen?” te beantwoorden is er een online enquête afgenomen bij HSP. Met het uiteindelijke doel om antwoord te kunnen geven op de hoofdonderzoeksvraag: “Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteund worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?”

3.2.1 Methode

Opzet enquête

Om antwoord te geven op deelvraag 2 en 3 is een online enquête uitgezet om te onderzoeken hoe HSP omgaan met stress door overprikkeling en welke mogelijkheden zij zien voor het signaleren hiervan. Er is gekozen voor deze onderzoeksmethode om te toetsen of de informatie uit de doelgroep eenduidig en representatief is.

De enquêtevragen zijn op basis van werkoverleggen met de opdrachtgever Saskia Klaaysen en literatuur over hoogsensitiviteit, stress en overprikkeling tot stand komen. Hiervoor is de volgende literatuur gebruikt:

- Algemene informatie over overprikkeling en stress bij HSP (Klaaysen, 2019)
- Typen/soorten overprikkeling (Bas et al., 2021)
- Fasen in overprikkeling (Tol, 2016)
- Copingsmechanismen in stressvolle situaties (Bijstra et al., 1994)
- HSP-vragenlijst (5-punts Likertschaal) voor het meten van hoogsensitiviteit (Bergsma, 2019)
- HSS-vragenlijst (5-punts Likertschaal) voor het meten van de eigenschap ‘High Sensation Seeker’ (HSS) (Klaaysen, 2019)

Verder zijn de enquêtevragen gebaseerd op de volgende constructen:

- Coping met stress door overprikkeling
- Gevolgen van stress door overprikkeling
- Oplossingen in het signaleren van stress door overprikkeling
- Programma van eisen beroepsproduct

In bijlage 4 zijn de vragen opgenomen die verwerkt zullen worden in de online enquête.

Doelgroep

De doelgroep van het onderzoek bestaat uit hoogsensatieve personen. Deze personen zijn gekozen omwille van hun ervaringsdeskundigheid op het gebied van hoogsensitiviteit. Zij beschikken immers over deze eigenschap. Op basis van de volgende inclusiecriteria (score >3 op HSP-items) is er onderscheidt gemaakt tussen personen die de eigenschap 'hoogsensitiviteit wel en en niet bevatten.

Procedure

De respondenten zijn benaderd via de volgende sociale media kanalen: LinkedIn, Facebook en Instagram. Door middel van een bericht bestaande uit een foto en tekst (zie bijlage 3) zijn mensen geïnformeerd over het onderzoek. Door te klikken op de link in de biografie hebben zij de mogelijkheid gekregen om deel te nemen aan de online enquête.

Voorafgaand aan de deelname van de online enquête hebben respondenten een informatiebrief gekregen om hen in te lichten over het onderzoek. De eerste vraag betreft de consensus voor deelname aan het onderzoek. Bij toestemming is de respondent doorverwezen naar het begin van de online enquête. Indien er geen toestemming is verleend door de respondent kon de enquête niet ingevuld worden en werd de pagina gesloten.

Voor het bepalen van de selectiecriteria zijn de volgende stappen ondernomen. Allereerst zijn de antwoorden van de HSP-items samengevoegd en gemiddeld. Dit is gedaan met behulp van 'Data & Analysis' en dan de optie 'Create New Field...'. Vervolgens is er via 'Results' en dan 'Manage Filters' een filter aangemaakt om een selectie te maken van de respondenten die voldoen aan het inclusiecriteria (score >3 op HSP-items). Deze score is in de enquête weergegeven als de antwoordmogelijkheid 'neutraal'. De HSP-items en drempelwaarde (>3) zijn gebaseerd op de Highly Sensitive Person Scale (HSPS) ontwikkeld door Aron en Aron (1997).

Meetinstrument

Het meetinstrument dat ingezet is tijdens het uitvoeren van deze methode bestaat uit een online enquête. Deze vragenlijst telt 23 items. Alle items zijn gesloten waarvan 6 items de mogelijkheid met zich mee brengen om de optie 'anders' in te vullen. Van alle 23 items is er bij 6 items gebruik gemaakt van een 5-punts Likertschaal. Bij 2 items is een 4-punts Likertschaal gehanteerd.

Analyse

Voor de analyse van de resultaten verkregen uit de online enquête is er gebruik gemaakt van het programma Qualtrics Experience Management (2020).

De resultaten van de groep die boven gemiddeld/neutraal (>3) scoren op de HSP-items zijn geanalyseerd. Dit is aan de hand van descriptieve statistiek worden gedaan. De resultaten zijn weergegeven in tabelvorm. De methode 'Find Themes' is ingezet om antwoorden op de open vragen thematisch te analyseren (IDEO, 2015).

3.2.2 Resultaten

Hier worden de resultaten van de enquête beschreven om antwoord te kunnen geven op deelvraag 2 en 3.

Het aantal respondenten dat deel heeft genomen aan de enquête bestaat uit 1088 personen. Op basis van het inclusiecriteria voor hoogsensitiviteit (score>3 op HSP-items) bleven hier 918 respondenten over. Het aantal respondenten verschilt per tabel omdat het niet alle vragen zijn ingevuld door alle respondenten.

3.2.2.1 Resultaten deelvraag 2

Deelvraag 2: *“Hoe gaan hoogsensatieve personen om met stress door overprikkeling en wat zijn hier de gevolgen van?”*

Type overprikkeling

In tabel 1 is te zien hoe HSP overprikkeld raken door verschillende soorten prikkels. Het valt op dat zowel de emoties van zichzelf of de ander, prikkels via de zintuigen, sociale prikkels van de interactie tussen personen en veel en intensief nadenken zorgen voor overprikkeling bij de meeste respondenten.

Tabel 1

Verschillende soorten prikkels waar HSP overprikkeld door raken

Soorten prikkels (meerdere antwoorden mogelijk)	Respondenten N = 909	Percentage %
Emoties van mijzelf of de ander	786	86,5
Prikkels via de zintuigen (licht, geluid, aanrakingen etc.)	764	84,0
Sociale prikkels van de interactie tussen personen	754	82,9
Veel en intensief nadenken (diepgaande informatieverwerking)	698	76,8
Nieuwe omgevingen waar ik voor het eerst kom	371	40,8

Tabel 2 laat zien dat het overgrote deel van de respondenten (75,8%) in ieder geval overprikkeld raakt door dagelijkse prikkels. Iets minder dan de helft ervaart (daarnaast) ook korte termijn overprikkeling, tijdelijk meer overprikkeling en/of lange termijn overprikkeling.

Tabel 2

De opeenstapeling van prikkels uitgedrukt in fasen van overprikkeling bij HSP

Fases in overprikkeling (meerdere antwoorden mogelijk)	Respondenten N = 915	Percentage %
<u>Dagelijkse prikkels</u> (bv. gezin, werk en woon-verkeer, boodschappen doen, de telefoon, dagelijkse geluiden, verwachtingen van zelf/anderen, dagelijkse gesprekken)	694	75,8
<u>Korte termijn overprikkeling</u> (bv. evenementen, overuren, alcohol, extra inkopen, extra werk, emoties in het gezin)	411	44,9
<u>Tijdelijk meer overprikkeling</u> (bv. examens, keuzestress, verhuizing, forse griep, veel overwerk, verliefdheid, zwangerschap, nieuwe baan, rouw, ziekenhuisopname, fusie, tijdelijke crisis)	385	42,1
<u>Lange termijn overprikkeling</u> (bv. scheiding, geboorte, langdurige slapeloze nachten, onenigheid op werk, mantelzorg, onzekerheid, onmacht, ziekte, reorganisatie, werkloosheid, langdurige crisis)	442	48,3

Verder heeft meer dan de helft van de respondenten (56%) niet op tijd door dat zij overprikkeld raken en raakt het overgrote deel (50,7%) van de respondenten meerdere keren per week overprikkeld.

Tabel 3 laat zien dat de 30,9% van de respondenten overprikkeling opmerkt aan lichaamssignalen, met daarop volgend emotionele reageren (25,9%) en veel nadenken (25,0%).

Opvallend is dat veel respondenten bij de optie 'anders' gevolgen van overprikkeling hebben ingevuld. Enkele voorbeelden die vaak naar voren komen zijn: vermoeidheid, onrust en slapeloosheid. Ook hebben meerdere respondenten aangegeven dat het een combinatie is van lichaamssignalen, emotionele reageren en veel nadenken.

Tabel 3

De signalering van overprikkeling bij HSP door middel van...

Signalen	Respondenten N = 915	Percentage %
Lichaamssignalen (bv. spierspanning, hoge ademhaling, snelle hartslag)	283	30,9
Emotionele reageren (naar binnen of buiten gericht)	237	25,9
Veel nadenken (piekeren, herkauwen, malen)	229	25,0
Anders (namelijk...)	120	13,1
Focus op de ander en/of omgeving (bv. externe problemen of gedragingen)	38	4,2
Ik merk dit niet aan mijzelf of anderen wijzen mij hierop	8	0,9

Gedrag

Tabel 4 laat zien dat het overgrote deel van de respondenten gaat rusten/slappen (70%) of de natuur opzoekt (67,2%) om uit de overprikkeling te komen.

Bij 'sporten' hadden de respondenten een vrije keuze om aan te geven welke sport zij beoefenen om uit hun overprikkeling te komen. De volgende sporten kwamen het vaakst naar voren, toenemend in frequentie: wandelen, hardlopen, fietsen, fitnessen en zwemmen.

Tabel 4

Activiteiten die hoogsensitieve personen ondernemen om uit hun overprikkeling te komen

Activiteit (meerdere antwoorden mogelijk)	Respondenten N = 918	Percentage %
Rusten/slappen	643	70
Natuur opzoeken	617	67,2
Emoties duiden	334	36,4
Muziek	331	36,1
Sporten (namelijk...)	298	32,5
Ademhalingstechnieken	296	32,2
Nadenken over oplossingen	290	31,6
Lezen	289	31,5
Mediteren	280	30,5
Andere omgeving	254	27,7
Sociale steun (familie of vrienden)	245	26,7
Netflix	241	26,3

De copingstrategieën die het vaakst naar voren kwam waren 'actief', 'expressie emoties' en 'vermijding'.

Van alle respondenten laat 54,5% anderen weten dat ze overprikkeld zijn. De overige 45,5% doet dit niet. De redenen hiervoor verschillen. In tabel 5 staan deze redenen beschreven. Bij de optie 'anders' kwamen de volgende beweegredenen naar voren: 'het gevoel niet begrepen te worden', 'niet op tijd doorhebben dat ik overprikkeld ben' en 'nog niet zo lang weten dat ze hoogsensitief zijn'.

Tabel 5

Redenen van HSP om anderen niet te laten weten dat ze overprikkeld zijn

Redenen	Frequentie N = 417	Percentag e %
Ik het zelf wil oplossen	120	28,8
Ik de ander niet wil belasten	79	18,9
Anders (namelijk...)	69	16,5
Ik bang ben wat anderen van mij vinden	62	14,9
Ik mij niet kwetsbaar wil opstellen	50	12,0
Ik dan voor mijn gevoel faal	37	8,9

Uit tabel 6 kan worden afgelezen dat het overgrote deel van de respondenten (71,4%) het lastig vindt om zijn hoofd uit te zetten. Dit wordt gevolgd door luisteren naar mijn lichaam (47,3%) en de overtuigingen 'ik vind dat ik moet doorzetten' (44,6%) en 'teveel dingen te doen' (42,4%).

Tabel 6

Redenen om niet te handelen naar overprikkeling bij HSP

Redenen (meerdere antwoorden mogelijk)	Respondenten N = 918	Percentage %
Mijn hoofd uitzetten	655	71,4
Luisteren naar mijn lichaam	434	47,3
Ik vind dat ik moet doorzetten	409	44,6
Te veel dingen te doen	389	42,4
Uit de emotie komen	352	38,3
De angst voor wat anderen zullen vinden	341	37,1
Anderen niet teleurstellen	341	37,1
Prioriteiten stellen	242	26,4
Te weinig tijd	209	22,8
Belangrijke beslissingen nemen	162	17,6
De angst om mezelf teleur te stellen	132	14,4
Niet uitstellen	129	14,1
Ik weet niet wat mij helpt	117	12,7
Oplossingen verzinnen	101	11,0
Anders	53	5,8

De meest genoemde gevoelens bij overprikkeling zijn: leeggezogen, onrustig, geïrriteerd, oververmoeid, rusteloos, uitgeput, zorgen makend, eenzaam, paniekerig en agitatie (tabel 7). Bij anders kwamen de volgende gevoelens het vaakst naar voren: gejaagd, gehaast en chaotisch.

Tabel 7

Beschrijving van gevoelens die HSP ervaren tijdens overprikkeling

Gevoel	Respondenten N = 918	Percentage %
Leeggezogen	504	54,9
Onrustig	459	50,0
Geïrriteerd	458	49,9
Oververmoeid	376	41,0
Rusteloos	334	36,4
Uitgeput	273	29,7
Zorgen makend	225	24,5
Eenzaam	206	22,4
Paniekerig	188	20,5
Agitatie	145	15,8
Wantrouwend	66	7,2
Anders (namelijk...)	58	6,3
Vijandig	39	4,2
Verontwaardigd	30	3,4
Woedend	31	3,3
Hysterisch	17	1,9
Fobisch	13	1,4

Uit één van de vragen komt naar voren dat 86% van de 918 respondenten is het eens met de overtuiging dat stress schadelijk is voor de gezondheid.

3.2.2.2 Resultaten deelvraag 3

Deelvraag 3: “Wat zien hoogsensitieve personen als mogelijke oplossingen voor het signaleren van stress door overprikkeling en waar moet deze oplossing aan voldoen?”

Mogelijke oplossingen

Uit tabel 8 blijkt dat de meeste respondenten de oplossing zoeken binnen de emoties, het lichaam en gedrag.

Een kleine groep heeft bij de optie ‘anders’ ingevuld de oplossing te zoeken buiten zichzelf of aangegeven alle opties aan te willen kruisen.

Tabel 8

Gebieden waar intrapersonlijke oplossingen worden gezocht door HSP

Gebieden (maximaal twee antwoorden mogelijk)	Respondenten N = 917	Percentage %
Emoties (bv. accepteren, erkennen, doorvoelen of uitspreken van gevoelens)	532	58,0
Lichaam (bv. fysieke activiteiten, ademhalings-oefeningen, lichaamssignalen zoals ademhaling of hartslag)	471	51,3
Gedrag (bv. situatie veranderen, rustige omgeving opzoeken)	458	49,9
Cognitie (bv. overtuigingen, bewustwording, betekenis geven aan...)	286	31,2
Anders (namelijk...)	14	1,6

Tabel 9 laat zien waar de voorkeur ligt voor een oplossing. De meeste respondenten willen voor de vormgeving een dienst en/of digitaal product. Al verkiest de meerderheid een dienst boven een digitaal product.

Tabel 9

Ideeën van HSP voor de vormgeving van een beroepsproduct

Vormgeving	Respondenten N = 900	Percentage %
Dienst (training, coachtraject, advies etc.)	507	56,3
Digitaal product (onlinetraining, informatievideo, online oefeningen/opdrachten etc.)	439	48,8
Systeem (netwerk, chatroom, vereniging etc.)	154	17,1
Fysiek product (brochure, poster, flyer etc.)	113	12,6

Specificaties/eisen beroepsproduct

Het overgrote deel van de respondenten geeft aan een oplossing te willen die zelfstandig toegepast kan worden op meerdere plekken: thuis, op werk/school en onderweg. Verder gaat de voorkeur uit naar een product dat vaak in enkele minuten te gebruiken is en waarvan de effecten meestal direct voelbaar zijn.

3.2.3 Conclusie

Deelvraag 2: “Hoe gaan hoogsensitieve personen om met stress door overprikkeling en wat zijn hier de gevolgen van?”

Type overprikkeling

De respondenten geven aan meerdere keren per week overprikkeld te raken door voornamelijk dagelijkse prikkels. Dit merken zij meestal op aan lichaamssignalen, maar ook aan emotioneel reageren of veel nadenken. De manier waarop zij overprikkeld raken is onder te verdelen in: prikkels via de zintuigen, emoties van zichzelf of de ander, sociale prikkels van de interactie tussen personen en veel en intensief nadenken. Het overgrote deel heeft niet op tijd door dat ze overprikkeld zijn.

Coping(strategieën)

Daarnaast neigen de meeste HSP naar een proactieve houding wanneer zij geconfronteerd worden met een stressvolle situatie. De copingmechanismen die het vaakst gehanteerd worden zijn onder te verdelen in: actief, expressie emoties en vermijding. Activiteiten als ‘natuur opzoeken’ en ‘rusten/slappen’ komen het vaakst naar voren in de actieve handelingen die hoogsensitieve personen verrichten om uit hun overprikkeling te komen. Verder komt naar voren dat het uitzetten van het hoofd i.c.m. het luisteren naar het lichaam als meest lastig wordt ervaren.

De HSP die anderen niet laten weten dat ze overprikkeld raken (45,4%) benoemd de volgende beweegredenen hiervoor: ‘zelf op willen lossen’, ‘de ander niet willen belasten’, ‘het gevoel niet begrepen te worden’, ‘niet op tijd doorhebben overprikkeld te zijn en ‘nog niet zo lang weten dat ze hoogsensitief zijn’. Verder is het overgrote deel van de respondenten het eens met de overtuiging dat stress schadelijk is voor de gezondheid.

Gevolgen overprikkeling

Het gevoel dat hoogsensitieve personen ervaren dat het vaakst naar voren kwam als ze overprikkeld raken is te vangen in drie emotiewoorden: leeggezogen, geïrriteerd en onrustig. Ook is het overgrote deel van mening dat stress schadelijk is voor de gezondheid.

Deelvraag 3: “Wat zien hoogsensitieve personen als mogelijke oplossingen voor het signaleren van stress door overprikkeling en waar moet deze oplossing aan voldoen?”

Mogelijke oplossingen

De oplossing wordt gezocht op de volgende plekken:

- Emoties (bv. erkennen, accepteren, doorvoelen of uitspreken van gevoelens)
- Gedrag (bv. situatie veranderen, rustige omgeving opzoeken)
- Lichaam (bv. fysieke activiteiten, ademhalingsoefeningen, lichaamssignalen zoals ademhaling of hartslag)

Voor de vormgeving van het product gaan de meeste stemmen uit naar digitaal product en/of dienst. Al kiezen de meeste respondenten voor een dienst.

Digitaal product = online training, informatie video, online oefeningen/opdrachten etc.

Dienst = training, coachtraject, advies etc.

Specificaties/eisen beroepsproduct

Het zelfstandig toe kunnen passen wordt gezien als belangrijk. De effecten van de oefeningen moet volgens de meerderheid vaak direct voelbaar zijn. Dit hoeft niet altijd het geval te zijn. Verder gaat de voorkeur uit naar een oplossing die in enkele minuten gebruikt kan worden. Het liefst thuis, op werk of school en onderweg.

3.3 Expert Interview

Om deelvraag 1, “Hoe ontstaat stress als gevolg van hoogsensitiviteit bij hoogsensitieve personen?” en deelvraag 4, “Welke stresssignalen spelen volgens HSP-professionals een belangrijke rol in overprikkeling en wat zien zij als mogelijke oplossingen voor het vroegtijdig signaleren hiervan?” te beantwoorden heeft de onderzoeker een expert interviews afgenomen bij HSP-professionals. Met het uiteindelijke doel om antwoord te kunnen geven op de hoofdonderzoeksvraag: “Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteund worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?”.

3.3.1 Methode

Opzet expert interview

Er is gebruik gemaakt van de methode ‘expert interview’ (IDEO, 2015) om de deelvraag 1 en 4 te beantwoorden.

Deelvraag 4 is vervolgens opgesplitst in twee sub-deelvragen:

- Deelvraag 4a: “Welke stresssignalen spelen volgens HSP-professionals een belangrijke rol in overprikkeling?”
- Deelvraag 4b: “Wat zien HSP-professionals als mogelijke oplossingen voor het vroegtijdig signaleren van stresssignalen?”

De interviewvragen om deelvraag 4 te beantwoorden zijn gebaseerd op relevante literatuur over hoogsensitiviteit en stress, resultaten van het enquêteonderzoek en persoonlijke communicatie met de opdrachtgever Saskia Klaaysen. In bijlage 6 zijn de interviewvragen opgenomen.

Er is gebruik gemaakt van van de volgende literatuur om de interviewvragen op te stellen:

- Vraag 1: De leercirkel van Maslow (Maslow, 1954)
- Vraag 2: Theorie over extern georiënteerde denkstijlen (Jakobson & Rigby, 2021)

Uit de online enquête is vraag 5 (bijlage 4) gebruikt als inspiratie om de redenen te bevragen voor het niet op tijd door hebben van overprikkeling. De uitkomsten van vraag 15 (bijlage 4) zijn gebruikt om te onderzoeken of de methodes zelfstandig toegepast kunnen worden.

En tenslotte is op basis van werkoverleg met de opdrachtgever het overige deel van de interviewvragen tot stand gekomen (S. Klaaysen, persoonlijke communicatie, 5 september 2021). Tijdens deze overleggen is er beredeneerd vanuit het perspectief van de coachee en coach om een samenspel van vragen te krijgen die meerdere invalshoeken dekt.

Doelgroep

De doelgroep voor het afnemen van de expert interviews bestaat uit HSP-professionals. Deze personen zijn gekozen omwille van hun expertise op het gebied van hoogsensitiviteit, stress en overprikkeling.

Respondenten

Er is contact gelegd met verschillende deskundigen binnen dit vakgebied. Zij zijn geselecteerd op basis van hun expertise op het gebied van hoogsensitiviteit. De specialiteiten van deze experts lopen uit één en zijn gekozen omwille van hun diversiteit. Van de vier experts die benaderd zijn hebben drie experts deelgenomen aan het expert interview. De expert die niet deel kon nemen gaf als reden: tijdsdruk. Hieronder volgt een korte toelichting over de ervaring en kennis waar de drie experts over beschikken:

- ❖ Expert 1 is werkzaam als operationeel directeur bij een organisatie die HSP traint, coacht en opleidt. Van origine is deze expert arbeids- en organisatiepsycholoog, heeft veel coaching en trainingen gegeven en begeleidt en ontwikkelt momenteel opleidingen voor HSP coaches.
- ❖ Expert 2 is gespecialiseerd in hoogsensitiviteit (ook bij kinderen), oprichter van meerdere initiatieven binnen de wereld van hoogsensitiviteit, sociaal wetenschappelijk onderzoeker en counselor/adviseur voor HSP-coaches en trainers.
- ❖ Expert 3 is psychomotorisch- en energetisch therapeut. Deze expert is deskundige op het gebied van trauma, stress en onverwerkte emoties.

Procedure

Er is gebruik gemaakt van een informatiebrief en toestemmingsformulier (zie bijlage 5) om de deskundigen te voorzien van informatie betreft het onderzoek en mogelijkheid tot deelname. Deze deskundigen zijn gecontacteerd via mail met daarin informatie over het onderzoek. Ook zijn de interviewvragen voorafgaand aan het onderzoek toegestuurd. Alle respondenten hebben het toestemmingsformulier voorafgaande het interview getekend.

Analyse

Om antwoord te kunnen geven op deelvraag 4a en 4b zijn de audiobestanden van de expert interviews eerst getranscribeerd. Deze transcripties zijn vervolgens samengevat per interviewvraag. Aan de hand van patronen en relaties tussen categorieën zijn verschillende thema's ontdekt. De methode 'Find Themes' (IDEO, 2015) is hiervoor gebruikt. Op basis van relevante en veel voorkomende thema's zijn deze ondergebracht in een tabel (zie bijlage 7). Vanuit deze thema's zijn de resultaten door middel van een samenvatting vermeld. Tijdens de uitvoering van deze methode kwamen er relevante thema's naar voren voor deelvraag 1.

De resultaten voor deelvraag 1 en 4a zijn per interviewvraag weergegeven. Er is gekozen om deelvraag 4b per methode/techniek toe te lichten om het nodige overzicht te behouden van de doorvragen.

3.3.2 Resultaten

Deze paragraaf beschrijft de resultaten van de expert interviews. Aan het einde van deze paragraaf wordt antwoord gegeven op de deelvragen 4a en 4b.

3.3.2.1 Resultaten deelvraag 4a

Welke stresssignalen spelen volgens experts een belangrijke rol in overprikkeling?

Alle experts geven aan dat de stresssignalen zich voordoen op vier gebieden. Deze gebieden zijn onder te verdelen in: mentaal/cognitief, emotioneel, fysiek en spiritueel. Volgens twee experts heeft spiritualiteit binnen deze context betrekking op zingeving.

Ook refereren alle experts naar interne prikkels als de hoofdoorzaak van overprikkeling. In de meeste gevallen is de kern van het probleem terug te leiden naar interne stimuli. Zoals gedachten, emoties en fysieke gewaarwordingen (zoals pijn of honger).

“Externe prikkels (prikkels van buitenaf zoals geluid of licht) kunnen de druppel zijn die de emmer doet overlopen”, benoemd één van de experts. Vaak kunnen externe prikkels beter verdragen worden wanneer de interne overprikkeling wordt opgelost.

Klachten/problemen

Hieronder staan de klachten en problemen per categorie beschreven:

Mentaal/cognitief = concentratieproblemen, vergeetachtigheid, problemen met het uitvoeren van werktaken, niet meer logisch na kunnen denken, vermoeidheid

Fysieke klachten = hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, weinig energie hebben

Gedragsmatig = veel slapen, groepen mensen niet aankunnen (vermijden), lange hersteltijd nodig hebben na relatief kleine inspanningen, geen pauzes meer nemen, prioriteit geven aan dingen die moeten, geen tijd maken voor dingen waar energie door verkregen wordt

Emotionele klachten = huilen, stemmingswisselingen, minderwaardig voelen, angst, paniekaanvallen, snel geïrriteerd, kort lontje, dissociëren

Zingeving = verlies van intrinsieke motivatie voor het werk, het gevoel hebben geen bijdrage te leveren, nutteloos voelen, niet meer weten waar ze het voor doen, identiteitsproblemen

Met welke hulpvraag komen cliënten met stress klachten vaak binnen? En hoe verschilt deze hulpvraag ten opzichte van de uiteindelijke hulpvraag die samen met u (de therapeut) vastgesteld wordt?

De hulpvraag waarmee cliënten binnenkomen is volgens één expert niet altijd even duidelijk. In sommige gevallen weten cliënten zelfs niet dat ze hoogsensitief of overprikkeld zijn. Een minder concrete hulpvraag kan gaan over fysieke klachten zoals een vage hoofdpijn of het allemaal niet meer weten en gewoon hulp willen met waar ze op dat moment tegen aan lopen. Volgens deze expert zijn deze cliënten zich in de meeste gevallen niet bewust van de exacte problemen of oorzaken waar zij mee kampen. Ze weten niet hoe het hoogsensitieve brein werkt. Vaak komen ze met één specifieke klacht van één van de vier gebieden. Tijdens de behandeling blijkt het probleem altijd complexer te zijn. Vaak gaat het over meerdere gebieden.

Een andere expert geeft aan dat het om het even is. In de praktijk varieert het aantal cliënten dat zich bewust is van de problemen die ze ervaren en hoe deze klachten samenhangen.

Weer een andere expert ziet in de praktijk veel mensen die zich wel bewust zijn van hun klachten en oorzaken. Zij willen het contact met hun lichaam leren herstellen.

De manier waarop de klachten/problemen en oorzaken hiervan samenhangen met elkaar wordt volgens twee experts vaak niet gezien. De cliënten worstelen met het overstijgen en ordenen van gedachten en gevoelens. Vaak kunnen ze de vier gebieden ook niet meer scheiden van elkaar. Daar bovenop weten veel cliënten niet op welk gebied ze overprikkeld zijn.

Twee experts geven aan dat veel cliënten pas hulp zoeken wanneer het fysiek echt niet meer gaat.

Welke richting gaat de aandacht op tijdens een stressreactie bij personen die overprikkeld raken/zijn? Gaat de aandacht naar binnen of buiten? En waar gaat de aandacht dan naar uit?

Overlevingsstrategieën

De experts zijn het unaniem eens over de richting van de aandacht tijdens een stressreactie. Het is afhankelijk van de aangeleerde overlevingsstrategie bestaande uit: vechten, vluchten of bevriezen. Een andere expert voegt hier nog 'helpen' aan toe. Tijdens een stressreactie zijn veel HSP geneigd om voor anderen te zorgen. De aandacht gaat dan naar de sociale kring buiten zichzelf.

Ook spelen persoonlijkheid, levensgeschiedenis, nurture/opvoeding - en volgens één expert - de oorzaak van overprikkeling een belangrijke rol. Deze expert beschrijft overprikkeling als een reactie op trauma of een onveilige levensgeschiedenis.

Een expert draagt een onderzoek aan dat concludeert dat de meest gebruikte copingstijl onder HSP een emotie gerichte coping is. Deze reactie kan naar binnen of buiten gericht zijn.

Externally Oriented Thinking

Volgens twee experts focussen HSP zich meestal op de buitenwereld en wat anderen nodig hebben. Deze externe oriëntatie heeft als gevolg overprikkeling.

Een van deze experts geeft een verklaring aan de hand van opvoeding. Hoogsensitieve kinderen worden van jongs af aan bekrachtigd voor het zien van de ander. Ze worden beloond voor hun anticiperende, empathische en op harmonie gerichte blik. Doordat de antennes op de wereld buiten hen is gericht, leren ze minder goed om een eigen 'ik' te ontwikkelen. Vaak hebben ze het gevoel iets te moeten zijn voor hun omgeving. Hier lopen veel HSP op leeg.

De vraag: "vindt de ander mij nog oké?" speelt volgens één expert een belangrijke rol tijdens een stressreactie. Als dat namelijk niet zo is kan dat betekenen dat de ander een bedreiging vormt. Als gevolg hiervan stemt een HSP zich eerder/meer af op de verwachtingen en wensen van de ander. HSP zijn daarom vaker op hun hoede (ben ik veilig?).

Cytokinen

Volgens één expert kan langdurige stress ontstekingen veroorzaken. Deze ontstekingen worden tegengegaan door eiwitten genaamd cytokinen. Wanneer dit proces verstoort raakt neemt het aantal ontstekingen toe.

Cytokinen hebben daarnaast ook een sociaal effect. Bij een toename van cytokinen krijgt het lichaam een signaal dat het rust nodig heeft om te herstellen. Een logische reactie hierop is terug trekken. Hierdoor versterkt de blik naar de ander omdat - vanuit biopsychosociaal perspectief gezien - iemand anders nodig is om zorg te dragen. Wanneer er geen sociale steun wordt gezocht neemt de stressreactie toe met als gevolg meer ontstekingen. Dus bij een toename van stress nemen de cytokinen toe en ontstaat er meer sociale stress.

Hoe kijken cliënten aan het einde van hun coachingstraject (wanneer ze uitbehandeld zijn) terug op de stress signalen waar ze eerder niet bewust van waren en/of naar handelde? En welke signalen ontbraken er toen der tijd?

De manier waarop cliënten hun klachten beoordelen is volgens twee experts aanzienlijk veranderd aan het einde van een behandelingstraject. Ze nemen zichzelf en hun klachten serieuzer. Doordat ze leren hoe hun systeem/HSP-brein werkt ontstaat er meer begrip en bewustwording. Ze leren wat het betekent om HSP te zijn hoe het werkt voor hen.

Een van de verschillen heeft te maken met de interpretatie van stress signalen volgens één expert. Waar voorheen een aspirine werd genomen tegen de hoofdpijn wordt nu ook de link gelegd tussen deze fysieke pijnklachten en mogelijke overprikkeling. Ook worden stresssignalen eerder geconstateerd.

Twee experts noemen het in kaart brengen van signalen die kunnen duiden op overprikkeling als één van de belangrijkste bouwstenen van/naar herstel. Volgens hen is het essentieel om hier bewust van te worden en deze tijdig te signaleren. Veel cliënten zijn zich wel bewust van bijvoorbeeld fysieke klachten, maar niet de gevolgen die het met zich mee brengt.

Volgens één expert nemen HSP zichzelf niet serieus doordat hen vaak is verteld dat hun waarneming niet strookt met de realiteit. Dat wat zij voelen niet juist is. Wanneer het vertrouwen met de eigen waarneming herstelt is kunnen de eerdere beperkingen van een HSP transformeren in talenten. Cliënten leren zichzelf serieus te nemen waardoor ze meer pauzes nemen en minder projecten tegelijkertijd plannen. Ze raken hierdoor ook minder snel overprikkeld. Veel cliënten komen in eerste instantie niet om zichzelf serieus te leren nemen, maar zijn er aan het einde van het traject wel achter dat dat hoognodig was.

Wat doen deze cliënten nu anders dan voorheen waardoor ze zich bewust zijn van stress signalen?

Bewustwording

Deze cliënten zijn zich meer bewust geworden van signalen die kunnen duiden op overprikkeling benoemen twee experts. Doordat de cliënten in kaart hebben gebracht op welke gebieden zij overprikkeld raken en welke signalen wat betekenen, kan er nu eerder naar gehandeld worden.

Informatie over hoe het werkt

Daarnaast speelt de kennis van het HSP-brein en dus de manier waarop het systeem werkt een belangrijke rol. Cliënten krijgen hierdoor zicht op wat er gebeurt en waarom. Begrijpen waarom iets gebeurt draagt bij aan het herstel.

Deze expert merkt op dat veel cliënten vaker pauzes nemen. De praktijk leert dat HSP die een coach- of trainingstraject aangaan nadertijd naast rode signalen ook de oranje en gele signalen leren opmerken.

Verminderd lichaamsbewustzijn

Ook noemt deze expert een verminderd lichaamsbewustzijn bij mensen die pas handelen bij signalen ver in het rood. Bijvoorbeeld niet meer registreren dat ze een stijve rug hebben of een verminderde eetlust ervaren. Vaak kost het tijd om vroege signalen op te merken.

Uit het enquête onderzoek onder 1085 HSP komt naar voren dat het overgrote deel niet op tijd door heeft dat ze overprikkelt raken. Waar denkt u dat het probleem zou kunnen liggen voor het niet op tijd door hebben van de signalen die duiden op overprikkeling?

Volgens één expert laten HSP de dingen waar ze energie van krijgen als eerste liggen wanneer ze overprikkelt beginnen te raken (metafoor stoplicht = geel en oranje licht). De prioriteit gaat uit naar dingen die 'moeten'.

Negatieve overtuigingen

Ook spelen overtuigingen volgens deze expert een belangrijke rol. Deze overtuigingen hebben vaak betrekking op 'de ander'. Enkele voorbeelden zijn: 'iedereen kan het toch, dus waarom kan ik het niet', 'dat hoort gewoon zo' of 'dat wordt van mij verwacht, dus dan doe ik het zo'. Een andere expert voegt hier de volgende overtuigingen nog aan toe: 'ik moet iets afmaken' of 'ik ben verantwoordelijk dus moet ik dit doen'.

Een expert spreekt van het nodige discomfort dat moet ontstaan voordat een individu bereid is om energie te steken in verandering. Wanneer het huidige gedrag teveel gaat wringen of niet meer voldoet wordt er overgegaan op actie.

Angst

De drijfveren van dit gedrag vinden hun oorsprong in angst. Op dit punt zit een HSP vaak in een tunnelvisie. Ze durven niet in te checken bij hun lichaam om te voelen wat ze daadwerkelijk nodig hebben. Ze zijn bang voor wat ze tegenkomen. In het ergste geval zou het kunnen betekenen dat ze toe moeten geven dat het niet meer gaat. Die confrontatie is te groot waardoor ze weglopen of doorgaan tot het niet meer gaat.

Ik en de ander

Ook zien twee experts dat veel HSP nee zeggen tegen zichzelf, maar ja tegen de ander. Een andere expert merkt op dat veel HSP zichzelf teveel vergelijken met anderen. Sociale media kunnen daarom erg schadelijk zijn. Dit heeft te maken met het beeld dat geschetst wordt van anderen die het beter zouden hebben. Hierdoor kan een individu het idee krijgen te moeten voldoen aan bepaalde normen.

Wantrouwen waarneming

Verder zien twee of alle experts dat veel HSP niet vertrouwen op hun waarnemingen. Ze zijn te vaak gecorrigeerd op wat zij ervaren. De overtuiging die zij hier aan overhouden kan zijn: 'wat ik voel is kenbaar niet belangrijk'. Als gevolg hierop beginnen zij hun waarneming/gevoel te redeneren (ratio). Ze proberen zich te conformeren aan de normen van hoe dingen waargenomen moeten worden. Hierdoor raken ze verder verwijderd van zichzelf. Ze proberen iets te zijn wat ze niet zijn.

Dissociatie lichaam

Een van de experts ziet dissociatie van het lichaam als de basis voor het niet op tijd door hebben van de signalen die duiden op overprikkeling. Hierdoor verliest een individu het contact met zijn/haar gevoel.

3.3.2.2 Resultaten deelvraag 4b

Welke methoden/technieken worden veelal ingezet tijdens (uw) behandelingen in termen van signalering en bewustwording bij stress klachten?

Methode: Stoplicht (onderdeel van online training en coachtrajecten)

Een van de experts spreekt van een model waarin een stoplicht wordt afgebeeld om inzichtelijk te maken welke signalen wat betekenen en wanneer ontstaan. De intensiteit en ernst van een signaal kan gerangschikt worden per zone: geel, oranje, rood en groen.

De gele signalen zijn vaak wat vager. Enkele voorbeelden zijn: vermoeidheid, weinig zin hebben in de dag, slechte gemoedstoestand, kleine ergernissen aan een partner of collega's en negatieve gedachten. Oranje signalen liggen in het verlengde hiervan. Dit kan betrekking hebben op vermoeid zijn over een langere tijd, grotere irritaties en een zwaardere negatieve gemoedstoestand. Voor veel mensen zijn de rode signalen een stuk duidelijker waar te nemen. Dit kan bijvoorbeeld gaan over fysieke pijnklachten, veel piekeren of het gevoel hebben helemaal geen energie meer te hebben. Binnen de groene zone is een individu in flow.

Volgens deze expert gaan de meeste cliënten voorbij alle signalen totdat ze in het rood staan.

Als in kaart wordt gebracht welke signalen wat betekenen en hoe deze voelen kan er ook naar gehandeld worden. De mogelijkheden om te handelen naar overprikkeling verschilt per fase. Hoe vroeger overprikkeling gesignaleerd wordt, des te meer mogelijkheden beschikbaar zijn om terug te komen in de groene zone.

De praktijk leert dat veel cliënten die zich bevinden in de gele en oranje zones de dingen laten liggen die normaal gesproken juist zouden helpen om te ontspannen. Wanneer een cliënt zich in deze zones bevindt worden ze vaak drukker (gejaagd gevoel). De focus komt te liggen op de dingen die 'moeten' in plaats van de dingen waar ze energie van krijgen.

Wanneer cliënten in deze zones terecht komen en hun aandacht zouden verleggen naar hun behoeftes en daarop zouden anticiperen door bijvoorbeeld een rondje te wandelen, mini breaks in te lassen of ademhalingsoefening te doen, kan dit heel veel ontspanning geven. En dus ook de overprikkeling reduceren.

Zijn deze methoden/technieken zelfstandig toe te passen door de cliënten zelf? En is het mogelijk om dit binnen enkele minuten uit te voeren?

De stoplicht methode kan zelfstandig ingevuld worden door de cliënten. Het is afhankelijk van hulpvraag/problematiek of dit voldoende is.

Sommige HSP hebben genoeg aan een training met een aantal oefeningen. Anderen hebben bijvoorbeeld wel behoefte aan iemand die hen ondersteunt in het proces. Het is een stuk ingewikkelder om problemen zelf op te lossen als er veel 'pijn' op zit. Trauma of een levensgeschiedenis waar iemand zich onveilig heeft gevoeld spelen daar een negatieve rol in.

Ook zijn er altijd mensen die beschikken over meer capaciteiten om te reflecteren en aan de slag te gaan. Anderen bereiken eerder hun plafond en hebben daarom externe hulp nodig om bepaalde vaardigheden eigen te maken.

Waar lopen cliënten meestal tegen aan tijdens de behandeling? En waar hebben cliënten juist de meeste baat bij?

Tijdens de behandelingen ontstaan volgens deze expert in de duratie van het proces de meeste knelpunten. Veel HSP vinden dat het niet snel genoeg gaat. Ze willen een kant en klare oplossing en zo snel mogelijk weer fit zijn. Ook komt het wel eens voor dat een cliënt het tegenvalt dat ze er zo hard voor moeten werken.

Er zijn ook altijd cliënten die HSP als een excuus gebruiken waarom ze iets niet hoeven te doen. Het nemen van verantwoordelijkheid voor het proces vinden sommige HSP moeilijk.

De meeste baat is volgens deze expert de erkenning die zij vinden in de behandeling. Dit heeft onder andere te maken met de coach zelf. Binnen de organisatie van deze expert zijn veel coaches HSP. Hierdoor voelen ze zichzelf gezien, erkent en 'normaal'. Ze ervaren het gevoel dat ze zichzelf mogen zijn. Dat brengt vaak al heel veel voor de cliënt.

In termen van de behandeling start het proces bij gezien worden. Daarna moeten de cliënten zelf leren leren om in contact te komen met zichzelf. Zodat zij zichzelf gaan zien.

Welke methoden/technieken worden veelal ingezet tijdens (uw) behandelingen in termen van signalering en bewustwording bij stress klachten?

Methode: Emotionele geletterdheid

Een methode die veelal in wordt gezet door één expert is emotionele geletterdheid. Deze methode heeft betrekking op het herkennen, begrijpen en uitdrukken van emoties. Bij emotionele geletterdheid draait het om de koppeling tussen lichaamssignalen en de interpretatie die daaraan verleent wordt. Om dit nauwkeurig te kunnen doen moeten er concepten (emotiewoorden) beschikbaar zijn. De woorden die aan de lichaamssignalen gegeven vormen namelijk de instructies voor het lichaam.

Wanneer een individu alleen onderscheidt kan maken tussen 'niet goed' of 'wel goed' schakelt het lichaam het gehele stress systeem in wanneer het label 'niet goed' wordt toegekend. Maar wanneer een individu leert om binnen de categorie 'niet goed' meerdere subcategorieën te onderscheiden worden er ook andere instructies aan het lichaam gegeven. Elke subcategorie vraagt een andere staat van paraatheid van het lichaam. Hoe preciezer een individu een emotie onder woorden kan brengen des te nauwkeuriger de reactie van het lichaam hierop afgestemd is.

Sociale steun

Een individu met een een grotere emotionele geletterdheid zoekt eerder emotionele steun in stressvolle situaties. Hoe beter iemand zijn/haar emoties onder woorden kan brengen, des te makkelijker hij/zij een verbinding legt met de ander.

Perceptie van stress

Daarnaast speelt de perceptie van stress ook een belangrijke rol in de aanwezigheid van cytokinen. Wanneer een individu de overtuiging heeft dat een verhoogde hartslag of snellere ademhaling signalen zijn van het lichaam om in actie te komen en optimaal te presteren, neemt het aantal cytokinen af. Maar het tegenovergestelde is ook waar. Mensen die deze signalen interpretern als 'gevaarlijk' of 'niet goed' laten meer cytokinen zien.

Wat is belangrijk tijdens het uitvoeren van deze methoden/technieken? En wat doet u als behandelaar om dit proces te bevorderen?

Tijdens het toepassen van emotionele geletterdheid in een behandeling zijn de volgende aspecten belangrijk voor de behandelaar:

- Doorvragen
- Specifieker krijgen van emotiewoorden
- Cliënten informatie verschaffen over emoties
- Cliënten nieuwe woorden laten ontdekken om zo precies mogelijk te kunnen omschrijven hoe het voelt en wat er omgaat in de cliënt

Zijn deze methoden/technieken zelfstandig toe te passen door de cliënten zelf? En is het mogelijk om dit binnen enkele minuten uit te voeren?

Deze expert geeft aan dat het ontwikkelen van een instrument om stress signalen te signaleren, interpreteren en duiden een mogelijke oplossing zou kunnen vormen om op een constructieve/effectieve manier om te gaan met overprikkeling.

Belangrijk voor cliënt:

- Bewust zijn van wat er gebeurt in zichzelf
- Snel opmerken van stress signalen
- Weten wat je nodig hebt om tot rust te komen (om stresshormonen te laten zakken)
- Vergroten lichaamsbewustzijn

Om op gang te komen is het volgens deze expert belangrijk om iemand te hebben die de coachee op gang helpt. Twee paar ogen zien meer dan één. Zo kan de coach ondersteuning bieden aan het concretiseren van doelen, aanreiken van ontbrekende instrumenten en verscheidene hoe-vragen beantwoorden. Daarna kan de coachee zelfstandig aan de slag.

Waar lopen cliënten meestal tegen aan tijdens de behandeling? En waar hebben cliënten juist de meeste baat bij?

Tijdens de behandeling speelt onmacht vaak een belangrijke rol. De confrontatie met het nog niet onder de knie hebben van wat ze willen leren wordt als lastig ervaren. Deze expert voegt hieraan toe dat de methodes ook moeilijk aan te leren zijn. Helemaal als een individu over een beperkt emotie woordenboek beschikt.

3.3.3 Conclusie

Deelvraag 1: “Hoe ontstaat stress als gevolg van hoogsensitiviteit bij hoogsensitieve personen?”

Overlevingsstrategieën

Tijdens een stressreactie zijn er vier aangeleerde overlevingsstrategieën die zich voordoen: vechten, vluchten, bevriezen en helpen. Veel HSP zijn geneigd om voor anderen te zorgen. De aandacht gaat dan naar de sociale kring buiten zichzelf. Daarnaast spelen persoonlijkheid, levensgeschiedenis en nurture/opvoeding een rol hierin. Onder HSP wordt een emotie gericht coping tijdens stressvolle situaties het meest gehanteerd.

Cytokinen

Langdurige stress kan ontstekingen veroorzaken. Deze ontstekingen worden tegengegaan door eiwitten genaamd cytokinen. Wanneer dit proces verstoort raakt neemt het aantal ontstekingen toe. Cytokinen hebben daarnaast ook een sociaal effect. Bij een toename van cytokinen krijgt het lichaam een signaal dat het rust nodig heeft om te herstellen. Een logische reactie hierop is terug trekken. Hierdoor versterkt de blik naar de ander omdat - vanuit biopsychosociaal perspectief gezien - iemand anders nodig is om zorg te dragen. Wanneer er geen sociale steun wordt gezocht neemt de stressreactie toe met als gevolg meer ontstekingen.

Externally Oriented Thinking / Ik en de Ander / Negatieve overtuigingen

HSP worden van jongs af aan bekrachtigd voor het zien van de ander. Ze worden beloond voor hun anticiperende, empathische en op harmonie gerichte blik. Doordat de antennes op de wereld buiten hen is gericht, leren ze minder goed om een eigen ‘ik’ te ontwikkelen. Vaak hebben ze het gevoel iets te moeten zijn voor hun omgeving. Hierdoor weten ze niet niet goed waar zij zelf behoefte aan hebben.

Verder hebben disfunctionele overtuigingen ook een negatief effect op het gedrag wat kan leiden tot stress. Deze overtuigingen hebben vaak betrekking op ‘de ander’. Vergelijken met anderen en willen voldoen aan de ‘norm’ zijn hier onlosmakelijk aan verbonden. Deze focus op de buitenwereld heeft als gevolg overprikkeling.

Daarnaast speelt de vraag: “vindt de ander mij nog oké?” een belangrijke rol tijdens een stressreactie. Als dat niet zo is kan dat betekenen dat de ander een bedreiging vormt. Als gevolg hiervan stemt een HSP'er zich eerder af op de verwachtingen en wensen van de ander. HSP zijn daarom vaker op hun hoede (ben ik veilig?).

En als laatste speelt het wantrouwen van de eigen waarneming parten in het niet handelen naar stress. Ze zijn te vaak gecorrigeerd op wat zij ervaren. De overtuiging die zij hier aan over houden kan zijn: ‘wat ik voel is niet belangrijk’. Als gevolg hierop beginnen zij hun waarneming/gevoel te redeneren (ratio). Ze proberen zich te conformeren aan de normen van hoe dingen waargenomen moeten worden. Hierdoor raken ze verder verwijderd van zichzelf. Ze proberen iets te zijn wat ze niet zijn. Door de sterk extern georiënteerde

aandacht, negatieve overtuigingen en wantrouwen naar de eigen waarneming ontstaat er een verminderd lichaamsbewustzijn (dissociatie). Hierdoor worden signalen die kunnen duiden op overprikkeling niet meer waargenomen.

Deelvraag 4a: “Welke stresssignalen spelen volgens HSP-professionals een belangrijke rol in overprikkeling?”

De stresssignalen doen zich voor op vier verschillende gebieden. Deze gebieden zijn onder te verdelen in: cognitief, emotioneel, fysiek en spiritueel. Waar spiritualiteit betrekking heeft op zingeving.

Hieronder worden de genoemde klachten/problemen per categorie genoemd:

Cognitieve klachten = concentratieproblemen, vergeetachtigheid, problemen met het uitvoeren van werktaken, niet meer logisch na kunnen denken, vermoeidheid

Emotionele klachten = huilen, stemmingswisselingen, minderwaardig voelen, snel geïrriteerd, kort lontje

Fysieke klachten = hoofdpijn, buikpijn, vermoeidheid, weinig energie hebben

Zingeving = verlies van intrinsieke motivatie voor het werk, het gevoel hebben geen bijdrage te leveren, nutteloos voelen, niet meer weten waar ze het voor doen

Gedragmatig = veel slapen, groepen mensen niet aankunnen (vermijden), hele lange hersteltijd nodig hebben van relatief kleine inspanningen, geen pauzes meer nemen, prioriteit geven aan dingen die moeten, geen tijd maken voor dingen waar energie door verkregen wordt

Psychische klachten = angst, paniekaanvallen, dissociatie

De verbinding met het lichaam kan beschouwd worden als een vereiste voor het signaleren van stress. Het verliezen van deze verbinding is zowel een stresssignaal als een blokkade waardoor stresssignalen van het fysieke lichaam onopgemerkt blijven. Een verminderd lichaamsbewustzijn kan een negatieve rol spelen tussen de waargenomen sensatie en perceptie hiervan.

Veel cliënten zoeken hulp wanneer het fysiek echt niet meer gaat. Als er voldoende discomfort is wordt er pas actie ondernomen.

En als laatste zijn veel HSP geneigd om tijdens een stressreactie voor anderen te zorgen. Dit kan zowel een signaal van overprikkeling zijn als een gevolg van een onderontwikkelde ‘ik’. De focus ligt teveel op de ander en de omgeving.

Deelvraag 4b: “Wat zien HSP-professionals als mogelijke oplossingen voor het vroegtijdig signaleren van stress signalen?”

De mogelijke oplossingen met betrekking tot het signaleren van stress signalen zijn terug te voeren naar het in kaart brengen van stresssignalen en onder woorden brengen van emoties.

Stoplicht

Het in kaart brengen van signalen is vooral belangrijk omdat veel HSP voorbij alle signalen gaan met alle gevolgen van dien.

Stappen die de cliënt moet doorlopen om stress signalen in kaart te brengen:

1. Formuleren welke signalen een rol spelen
2. Betekenis geven aan de signalen (hoe voelen deze signalen)
3. Leren om hier naar te handelen (vervolgtraject?)

Belangrijke quotes:

- Expert 1: “De mogelijkheden om te handelen naar overprikkeling verschilt per fase. Hoe vroeger overprikkeling gesignaleerd wordt, des te meer mogelijkheden beschikbaar zijn om terug te komen in de groene zone.”
- Expert 1: “De activiteiten waar cliënten de meeste ontspanning of energie uit halen, laten ze als eerste liggen als ze overprikkelt beginnen te raken.”

De methode is zelfstandig toe te passen mits een individu beschikt over voldoende reflectieve vaardigheden en de ernst van de problematiek niet wordt gevoed door onderliggend trauma of een onveilige levensgeschiedenis.

Veel cliënten lopen tijdens een behandelingstraject aan tegen de tijd die het in beslag neemt om progressie te boeken. Ook vinden de het moeilijk dat er geen kant en klare oplossing beschikbaar is en vormt het ‘niet snel genoeg fit zijn’ een knelpunt voor hen.

Daartegenover staan de middelen waar HSP energie uit halen tijdens een behandeling. Het gevoel gezien en erkend te worden, door een coach die ook hoogsensitief is, draagt in meerdere mate bij aan het behandelingstraject.

Emotionele geletterdheid

Bij emotionele geletterdheid draait het om de koppeling tussen lichaamssignalen en de interpretatie die daaraan wordt verleend. De woorden die aan de lichaamssignalen worden gegeven vormen instructies voor het lichaam.

Wanneer er geen onderscheid gemaakt wordt tussen de verschillende soorten negatieve emoties schakelt het lichaam het gehele stress systeem in. De kunst is om tijdig en accuraat emoties te benoemen zodat het lichaam voorzien wordt van de juiste instructies. Hoe preciezer een individu een emotie onder woorden kan brengen des te nauwkeuriger de reactie van het lichaam zal zijn.

Ook zal een individu met een een grotere emotionele geletterdheid eerder emotionele steun zoeken in stressvolle situaties.

Tijdens het toepassen van deze methode zijn de volgende punten belangrijk voor de behandelaar:

- Doorvragen
- Specifieker maken van emoties
- Nieuwe emotie woorden laten ontdekken (bv. boeken lezen)

Tijdens het toepassen van deze methode zijn de volgende punten belangrijk voor de cliënt:

- Vergroten lichaamsbewustzijn
- Bewust zijn van wat er gebeurt in zichzelf
- Snel opmerken van stress signalen
- Weten wat je nodig hebt om tot rust te komen (om stresshormonen te laten zakken)

Om deze methode toe te passen kan een coach of therapeut de nodige ondersteuning geven. Zo kan de coach ondersteuning bieden aan het concretiseren van doelen, aanreiken van ontbrekende instrumenten en verscheidene hoe-vragen beantwoorden. Daarna kan de coachee zelfstandig aan de slag. Wel is het mogelijk om deze methode zelfstandig toe te passen.

Cliënten lopen tijdens een behandeling vaak aan tegen onmacht en de confrontatie met alles wat nog niet lukt. Het is best een uitdaging om de methodiek eigen te maken. Helemaal wanneer cliënten niet beschikken over een breed genoeg emotie woordenboek.

Het ontwikkelen van een instrument om stresssignalen te signaleren, interpreteren en duiden zou een mogelijke oplossing kunnen vormen om op een constructieve/effectieve manier om te gaan met overprikkeling.

Hoofdstuk 4: Ideation fase

In dit hoofdstuk wordt antwoord gegeven op deelvraag 5. In de Ideation fase is onderzocht hoe de informatie uit de inspiration fase kan worden ingezet om een conceptueel model te bewerkstelligen voor het beantwoorden van de hoofdonderzoeksvraag.

4.1 Brainstorm

Om deelvraag 5, “welk beroepsproduct kan hoogsensitieve personen ondersteunen om stress door overprikkeling vroegtijdig te signaleren” te beantwoorden heeft de onderzoeker samen met de opdrachtgever een brainstormsessie gehouden. Met het uiteindelijke doel om antwoord te kunnen geven op de hoofdonderzoeksvraag: “Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteund worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?”

4.1.1 Methode

Er is gebruik gemaakt van de methode ‘brainstorm’ (IDEO, 2015) om antwoord te geven op deelvraag 5. Het doel van de brainstormsessie is om zoveel mogelijk ideeën te verzamelen om stress door overprikkeling te signaleren. Deze methode is uitgevoerd door de onderzoeker en opdrachtgever. De resultaten van het onderzoek (Hoofdstuk 3: Inspiration) vormen de input voor de brainstormsessie.

Allereerst zijn de behoeftes en wensen van de doelgroep onderzocht. De resultaten verkregen uit de online enquête vormen de basis en randvoorwaarden voor het concept beroepsproduct. De resultaten uit de online enquête zijn tijdens de brainstormsessie kritisch onderzocht. Vervolgens zijn de resultaten van de expert interviews gebruikt om verdere ideeën te genereren en uit te breiden voor het signaleren van stress door overprikkeling. De data verzameld met ‘secondary research’ is later gebruikt voor inhoudelijke aspecten voor de psycho-educatie met betrekking tot hoogsensitiviteit, stress en overprikkeling.

Subvragen die tijdens de brainstormsessie gesteld zijn:

1. Welke wensen en behoeftes hebben HSP volgens de online enquête voor het beroepsproduct? Komt dit overeen met wat de opdrachtgever en experts zien in de praktijk?
2. Aan welke eisen moet een beroepsproduct volgens HSP voldoen? Hoe kunnen we dit haalbaar maken voor het creatieproces en de eindgebruikers?
3. Wat zien experts als belangrijke methodes om stress te signaleren? Hoe ziet dit er concreet uit? Wat is belangrijk tijdens het uitvoeren? Zijn er daarnaast nog randvoorwaarden? Welke risico's brengt dit met zich mee? Hoe zorgen we ervoor dat de veiligheid van de deelnemers wordt gewaarborgd?
4. Hoe kan de informatie het best overgebracht worden op de doelgroep? Welke vorm van informatieoverdracht past bij de doelgroep?
5. Welke resultaten (literatuur) zijn belangrijk voor het leren omgaan met overprikkeling? Wat is niet belangrijk? Hoe bepalen we wat belangrijk is voor de doelgroep?

Vervolgens zijn de antwoorden op deze subvragen nader ter discussie gesteld. Onderwerpen/ideeën die niet binnen de kaders van het onderzoek vallen zijn buiten beschouwing gelaten. De methodes/technieken die het best aansluiten op de behoeftes en wensen van de doelgroep zijn doorgezet in het beroepsproduct. Met behulp van een mindmap zijn de uiteindelijke resultaten geconverteerd naar een concept beroepsproduct.

4.1.2 Resultaten

Tijdens de brainstormsessie heeft de onderzoeker in samenwerking met de opdrachtgever een mindmap gemaakt om alle relevante informatie uit de literatuur, expert interviews en enquête in kaart te brengen. Met als doel het vormen van een basis voor de methode 'brainstorm'.

Voor de vormgeving van het beroepsproduct is allereerst gekeken naar de informatie uit de online enquête met betrekking tot mogelijke oplossingen voor het signaleren van stress door overprikkeling. Hiervoor is een afweging gemaakt tussen een dienst of digitaal product. Er is gekozen voor een digitaal product omwille van de inzetbaarheid, toegankelijkheid en toepasbaarheid. De huidige lockdown waar de maatschappij zich momenteel in bevindt, met het vooruitzicht op de nabije toekomst en de problemen die het met zich mee kan brengen heeft tot dit besluit geleidt.

Vervolgens is er gekeken naar de eisen die gesteld werden aan een mogelijke oplossing door de HSP. Hieruit kwamen de volgende vier eisen naar voren:

- Zelfstandig toe kunnen passen
- Effecten vaak direct voelbaar
- Meestal in enkele minuten te gebruiken
- Toepasbaarheid op werk, thuis en onderweg

Toen eenmaal duidelijk was geworden aan welke eisen de mogelijke oplossing moest voldoen en het basisidee voor een online training met losse oefeningen/opdrachten tot stand was gekomen, kon het idee verder gespecificeerd worden.

De volgende stap bestond uit het bepalen van belangrijke thema's voor de training. Uit de enquête was bekend dat de meeste HSP een oplossing zochten binnen de emoties en het lichaam. Op basis van de informatie uit de expert interviews en secondary research zijn enkele onderdelen naar voren gekomen die in de volgende paragraaf benoemd zullen worden. Deze onderdelen zijn geselecteerd door de onderzoeker en opdrachtgever om een holistische aanpak te hanteren.

4.2 Beroepsproduct

Deelvraag 5: “Welk beroepsproduct kan hoogsensitieve personen ondersteunen om stress door overprikkeling vroegtijdig te signaleren”

Het beroepsproduct betreft een online training die is opgebouwd uit de volgende onderdelen:

- Introductie
- Psycho-educatie
 - Stress door overprikkeling
 - Werking HSP-brein
 - Mindfulness en lichaamsbewustzijn
 - Emotionele geletterdheid
- Werkvormen
 - Stresssignalen in kaart brengen
 - Energiegevers bepalen
 - Mindfulness oefening

Er is gekozen voor psycho-educatie om meer inzicht te verschaffen in stress door overprikkeling en de werking van het HSP-brein bij stress. Ondanks de voorkeur van de respondenten uit de online enquête voor een oplossing puur en alleen binnen de emoties en het lichaam, is er gekozen voor psycho-educatie op basis van de argumenten die genoemd zijn in de expertinterviews. Meerdere experts benadrukken het belang van zelfkennis en daarmee kennis van het HSP-brein. Deze inzichten leiden tot meer erkenning en acceptatie van het zelf. Een bijproduct is dat HSP zichzelf serieuzer leren nemen. Hierdoor is het tevens makkelijker om het vertrouwen met de eigen waarneming te herstellen.

Het in kaart brengen van stresssignalen geeft handvatten voor het vroegtijdig signaleren van overprikkeling. Door inzichtelijk te maken in welke volgorde verschillende stadia van overprikkeling optreden kan er eerder ingegrepen worden. Uit de expert interviews blijkt dat het aantal mogelijkheden om overprikkeling tegen te gaan groter is in een vroeg stadia.

Naast de stresssignalen kunnen er energiegevers in kaart gebracht worden die HSP als eerst laten vallen wanneer ze overprikkeld raken. Deze energiegevers kunnen ingezet worden door HSP om overprikkeling tegen te gaan. Het in kaart brengen van stresssignalen en energiegevers vormen samen een oplossing voor het signaleren van overprikkeling.

Zowel de resultaten uit de literatuur, als de expert interviews en online enquête kijken dezelfde kant op. De oplossing wordt gezocht binnen emotieregulatievaardigheden en lichaamsbewustzijn. Het signaleren, beschrijven, interpreteren, accepteren en handelen naar emoties is cruciaal om het lichaam te voorzien van de juiste instructies. De perceptie van stress draagt daarnaast bij aan de stressreactie van het lichaam.

Hierin kan het vergroten van het lichaamsbewustzijn een positieve invloed hebben op de gewaarwording van lichaamssignalen die kunnen duiden op stress. Lichaamsbewustzijn is een zintuig dat helpt om te voelen wat er gebeurt in het lichaam (Schulz, 2015). Uit

onderzoek van Bas et al. (2021) is gebleken dat psychologische interventies gebaseerd op mindfulness ondersteunend kunnen zijn in de omgang met overprikkeling. Op basis van deze informatie is er een mindfulness oefening tot stand gekomen waar de aandacht ligt op het vergroten van lichaamsbewustzijn door middel van mindfulness.

Een oefening met betrekking tot het vergroten van emotieregulatievaardigheden door middel van emotionele geletterdheid heeft meer betrekking op het handelen naar overprikkeling.

En tot slot is het de bedoeling dat de werkvormen overal zelfstandig toegepast kunnen worden in een relatief korte tijd met direct effect.

Hoofdstuk 5: Conclusie, discussie en aanbeveling

In dit hoofdstuk wordt er antwoord gegeven op de hoofdonderzoeksvraag van het onderzoek door middel van een conclusie. Er wordt kritisch teruggeblikt op het onderzoek in de discussie. Vervolgens wordt er een aanbeveling gedaan voor vervolgstappen.

5.1 Conclusie

Hoofdonderzoeksvraag: “Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteund worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?”

Allereerst zouden HSP ondersteund kunnen worden in het signaleren van stress door overprikkeling door middel van kennis met betrekking tot het HSP-brein. Wanneer zij weten hoe hun systeem werkt en begrijpen waarom zij overprikkeld raken ontstaat er meer begrip voor henzelf. Dit resulteert in het meer serieus nemen van stresssignalen en vergroot daarmee de kans dat dit vroegtijdig plaatsvindt.

Ten tweede is het belangrijk dat inzichtelijk wordt gemaakt welke stresssignalen een rol spelen in hun overprikkeling. Wanneer deze signalen in kaart zijn gebracht is het makkelijker om vroegtijdig te signaleren wanneer iemand overprikkeld raakt. Ook het in kaart brengen van energiegevers helpt hierin. Weten welke handelingen HSP kunnen verrichten biedt mogelijkheden in situaties dat stress door overprikkeling zich voordoet.

Ten derde zijn emotieregulatievaardigheden en lichaamsbewustzijn een essentieel onderdeel van het omgaan met overprikkeling. Alle uitkomsten van het onderzoek wijzen hiervoor dezelfde richting op. Zowel de resultaten uit de literatuur als de enquête en expertinterviews refereren naar emotieregulatievaardigheden en lichaamsbewustzijn. Het kunnen signaleren, beschrijven, interpreteren, accepteren en handelen naar emoties zijn belangrijke onderdelen van deze vaardigheid. Het vergroten van het lichaamsbewustzijn zorgt voor een betere communicatie tussen het brein en lichaam.

En tot slot laat het onderzoek zien dat het onderscheid tussen ‘ik’ en de ander belangrijk is gebleken om te bepalen waar diens behoefte ligt. Negatieve overtuigingen spelen hier mediërende rol in. Er vanuit gaande dat emotionele processen aan de basis liggen van deze disfunctionele gedachten zal het accepteren ervan kunnen leiden tot het ontwikkelen van een ‘ik’ die meer op eigen grond staat. Concreet betekent dit dat een individu leert om te handelen vanuit waardes die gebaseerd zijn op de eigen behoeftes.

Een online training bestaande uit psycho-educatie over het HSP-brein, stresssignalen, lichaamsbewustzijn en emotieregulatievaardigheden in combinatie met oefeningen die erop zijn gericht om stresssignalen te herkennen, energiegevers inzichtelijk te maken, emotieregulatievaardigheden te bevorderen en het lichaamsbewustzijn te vergroten, zou ondersteuning kunnen bieden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling bij HSP.

5.2 Discussie

In dit hoofdstuk wordt er teruggeblikt op de uitvoering van het onderzoek. Tevens wordt er kritisch gekeken naar de resultaten van de conclusie en de consequenties die dit heeft voor de bevindingen.

Enkele beperkingen voor de methode 'secondary research' zijn samen te vatten in de geringe informatie over hoogsensitiviteit in samenhang met stress en het beperkte aantal onderzoeken dat tijdens het scriptietraject bestudeerd zijn. Hoogsensitiviteit wordt inmiddels erkend door de wetenschap, maar blijft een redelijk nieuw construct. Vervolgonderzoek is vereist om de verbanden tussen hoogsensitiviteit en stress verder te ontdekken. Om deze limitatie met betrekking tot de geringe informatie uit de literatuur over stress en hoogsensitiviteit te reduceren is er gebruik gemaakt van resultaten uit de expert interviews om de informatiedichtheid te vergroten voor deelvraag 1 te vergoten.

Daarnaast zijn de psychometrische gegevens van de online enquête die deelvraag 2 en 3 meten onbekend. De vragen die hierin gesteld worden zijn niet afkomstig uit een reeds bestaande vragenlijst. Omwille van deze reden is er dus geen kennis beschikbaar over de betrouwbaarheid en validiteit over vragenlijst uit de online enquête. Een bestaande vragenlijst om stress door overprikkeling te meten zou ontwikkeld moeten worden om in vervolgonderzoek uitspraken te kunnen doen over de betrouwbaarheid en validiteit hiervan.

Verder meet de HSPS-test voornamelijk overprikkeling, en doet daardoor niet recht aan een valide meting voor hoogsensitiviteit. Na grondig onderzoek van Smolewska et al., (2006) werden er scheve verhoudingen ontdekt tussen de verschillende subschalen die de HSPS-test beoogt te meten. 12 van de 27 vragen gaan over de subschaal Ease of Excitation (EOE). De test meet dus hoofdzakelijk prikkelbaarheid. De belangrijkste eigenschap 'diepgaande informatieverwerking' wordt in mindere mate gemeten. Een goed functionerende HSP die weinig tot geen overprikkeling ervaart zal niet voldoen aan de criteria die bepalen of iemand wel of niet hoogsensitief is. Dit heeft als consequentie voor het onderzoek dat 'goed functionerende HSP' niet voldoen aan de inclusiecriteria en daardoor niet mee zijn genomen in het onderzoek. Aan de andere kant kan dit tot gevolg hebben dat iemand die overprikkelt is, maar niet HSP, wel voldoet aan de selectiecriteria en daardoor wel is meegenomen in het onderzoek.

Ook heeft de populatie van de online enquête complicaties voor de bevindingen uit deze methode. De opdrachtgever Saskia Klaaysen heeft hoofdzakelijk volgers die naast hoogsensitiviteit ook de eigenschap 'High Sensation Seeker' (HSS) bevatten. Dit is een eigenschap die gekenmerkt wordt door het zoeken naar gevarieerde, nieuwe, complexe en intense sensaties en ervaringen en de bereidheid om fysieke, sociale, juridische en financiële risico's te nemen omwille van een dergelijke ervaring (Zuckerman, 2007). Hierdoor kan er een scheve verdeling ontstaan zijn tussen hoogsensitieve personen die de eigenschap wel en niet bevatten. De populatie betreft een heterogene groep en is daarom niet geheel representatief voor de doelgroep HSP.

Volgens Bas et al. (2021) is er daarnaast meer kwalitatief onderzoek vereist om de kernkarakteristieken van hoogsensitiviteit verder te debatteren. Het afnemen van interviews bij hoogsensitieve volwassenen zou een grote bijdrage kunnen leveren aan de ecologische validiteit van het construct. Deze vorm van validiteit heeft betrekking op het achterhalen of de bestaande sub-schalen voldoende relevant zijn voor de populatie van - in dit geval - HSP (Baarda, 2019).

Voor het expert interview geldt dat er geen verzadiging op heeft kunnen optreden door een tekort aan informatie. De resultaten van de expert interviews zijn gering. Met name de mogelijke oplossingen voor het signaleren van overprikkeling. Bij vervolgonderzoek wordt aangeraden om meerdere HSP-professionals te benaderen om te voorkomen dat er een bias ontstaat van slechts enkele experts.

Verder is er door gebrek aan tijd minder aandacht aan het beroepsproduct besteedt dan oorspronkelijk gepland was in het Plan van Aanpak. De basis voor het doorontwikkelen van een beroepsproduct dat hoogsensitieve personen kan ondersteunen in het signaleren van stress door overprikkeling is gelegd. Verdere uitwerking hiervan is vereist om deze doelgroep te voorzien in hun behoeftes.

En tot slot kent het onderzoek verschillende sterktes waaronder het grote aantal respondenten dat deel heeft genomen aan de online enquête. Door deze grote populatie is er veel informatie verzameld met betrekking tot de problemen, behoeftes en wensen van HSP. Daarnaast is de onderzoeksvraag vanuit meerdere richtingen benaderd door gebruik te maken van verschillende bronnen, theorieën en onderzoeksmethoden. Hier wordt ook wel naar gerefereerd als triangulatie (Baarda, 2019), en versterkt de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek.

5.3 Aanbeveling

De opbouw van de online training vormt een solide basis voor een concept beroepsproduct. Het draaiboek is compleet op het bepalen van een enkele dingen na. Er moeten nog doelen/intenties van de deelnemers in verwerkt worden samen met een evaluatieformulier om de vooruitgang te kunnen meten en de training te verbeteren.

Daarnaast dienen de werkvormen verder uitgewerkt te worden. Er is een basis gelegd voor de werkvormen met betrekking tot het in kaart brengen van stress signaleren, bepalen van energiegevers en het vergroten van lichaamsbewustzijn. Om HSP daadwerkelijk te ondersteunen in het signaleren van stress door overprikkeling moet er in vervolgonderzoek worden onderzocht welke oefeningen kunnen bijdragen aan de ondersteuning in het vroegtijdig signaleren van stress.

Verder is het belangrijk om in vervolgonderzoek te onderzoeken hoe er (naast signaleren) ook gehandeld kan worden naar stress door overprikkeling. Belangrijke vragen kunnen bestaan uit: “Hoe kunnen energiegevers worden ingezet om stress door overprikkeling te reduceren” en “Hoe kan emotionele geletterdheid ingezet worden om emotieregulatievaardigheden te verbeteren?”. Meer informatie over deze twee onderdelen is vereist om een effectieve werkvorm te ontwikkelen die niet alleen aansluit op het signaleren, maar ook op het handelen.

En tot slot - wanneer deze stappen zijn doorlopen - kan er overgegaan worden op de implementation fase. Door middel van een focusgroep kan getest worden of de online training het gewenste effect heeft op de doelgroep. Als het beroepsproduct eenmaal voldoet aan de eisen van HSP, kan deze worden uitgewerkt in een online leeromgeving waar deelnemers gebruik kunnen maken van de online training. Het doel is om deze stappen van de testfase in het komende half jaar verder te doorlopen. Wanneer de testfase voldoende is doorlopen kan de online training geïmplementeerd worden binnen de organisatie van de opdrachtgever of een externe partij. De opdrachtgever zal een ondersteunende rol in dit proces hebben. Het is de bedoeling dat een externe partij of de onderzoeker zelf de online training verder ontwikkelt en implementeert.

Literatuurlijst

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

<https://doi.org/10.1002/brb3.242>

Acevedo, B. P., Santander, T., Marhenke, R., Aron, A., & Aron, E. (2021). *Sensory Processing Sensitivity Predicts Individual Differences in Resting-State Functional Connectivity Associated with Depth of Processing*. Neuropsychobiology, 80(2), 185–200. <https://doi.org/10.1159/000513527>

Aron, E. N., & Aron, A. (1997). *Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality*. Journal of Personality and Social Psychology, 73(2), 345–368. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345>

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K. M. (2005). *Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment*. Personality and Social Psychology Bulletin, 31(2), 181–197.

<https://doi.org/10.1177/0146167204271419>

Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E. N., Rose Markus, H., & Gabrieli, J. D. E. (2010). *Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response*. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5(2–3), 219–226. <https://doi.org/10.1093/scan/nsq028>

Baarda, B. (2019). *Dit is onderzoek!* (1ste editie). Noordhoff.

Bas, S., Kaandorp, M., De Kleijn, Z. P. M., Braaksma, W. J. E., Bakx, A. W. E. A., & Greven, C. U. (2021). *Experiences of Adults High in the Personality Trait Sensory Processing Sensitivity: A Qualitative Study*. Journal of Clinical Medicine, 10(21), 4912. <https://doi.org/10.3390/jcm10214912>

Bechtoldt, M. N., & Schneider, V. K. (2016). *Predicting stress from the ability to eavesdrop on feelings: Emotional intelligence and testosterone jointly predict cortisol reactivity*. Emotion, 16(6), 815–825. <https://doi.org/10.1037/emo000134>

Bergsma, E (2019). *Het Hoogsensitieve Brein: Waarom je een vis niet moet vragen in een boom te klimmen*. Makkum, Booklight.

Bergsma, E. (2019, 9 januari). *HSP and burnout: international research*. Hoogsensitief.NL. <https://hoogsensitief.nl/hsp-and-burnout-international-research/>

Bijstra, J. O., Jackson, S., & Bosma, H. A. (1994). *De Utrechtse Coping Lijst voor Adolescenten*. Kind en adolescent, 15(2), 67–74. <https://doi.org/10.1007/bf03060546>

- Brindle, K., Moulding, R., Bakker, K., & Nedeljkovic, M. (2015). *Is the relationship between sensory-processing sensitivity and negative affect mediated by emotional regulation?* Australian Journal of Psychology, 67(4), 214–221. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12084>
- Cascino, G., Monteleone, A. M., Marciello, F., Pellegrino, F., Ruzzi, V., & Monteleone, P. (2020). *Alexithymia and cortisol awakening response in people with eating disorders.* The World Journal of Biological Psychiatry, 22(7), 546–551. <https://doi.org/10.1080/15622975.2020.1844291>
- Chacón, A., Pérez-Chacón, M., Borda-Mas, M., Avargues-Navarro, M. L., & López-Jiménez, A. M. (2021). *Cross-Cultural Adaptation and Validation of the Highly Sensitive Person Scale to the Adult Spanish Population (HSPS-S).* Psychology Research and Behavior Management, Volume 14, 1041–1052. <https://doi.org/10.2147/prbm.s321277>
- Corbett, B. A., Schupp, C. W., Levine, S., & Mendoza, S. (2009). *Comparing cortisol, stress, and sensory sensitivity in children with autism.* Autism Research, 2(1), 39–49. <https://doi.org/10.1002/aur.64>
- Eger, T., Wörner, F., Simon, U., Konrad, S., & Wolowski, A. (2021). *Dental Anxiety and Higher Sensory Processing Sensitivity in a Sample of German Soldiers with Inflammatory Periodontal Disease.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(4), 1584. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041584>
- van der Elst, T., Sercu, M., Van den Broeck, A., Van Hoof, E., Baillien, E., & Godderis, L. (2019). *Who is more susceptible to job stressors and resources? Sensory-processing sensitivity as a personal resource and vulnerability factor.* PLOS ONE, 14(11), e0225103. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0225103>
- Eşkisü, M., Ağırkan, M., Çelik, O., Yalçın, R. M., & Haspolat, N. K. (2021). *Do the Highly Sensitive People Tend to have Psychological Problems Because of Low Emotion Regulation and Dysfunctional Attitudes?* Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy. <https://doi.org/10.1007/s10942-021-00436-w>
- Evans, D. E., & Rothbart, M. K. (2008). *Temperamental sensitivity: Two constructs or one?* Personality and Individual Differences, 44(1), 108–118. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.07.016>
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. J. (2008). *High sensory-processing sensitivity at work.* International Journal of Stress Management, 15(2), 189–198. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.15.2.189>
- Gross, J. J. (1998). *Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology.* Journal of Personality and Social Psychology, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). *Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being*. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348–362.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

van Hoof, E. (2016). *Hoogsensitief: Wat je moet weten*. Tielt, Lannoo.

Hooftman, W. E., Mars, G. M. J., Knops, J. C. M., van Dam, L. M. C., de Vroome, E. M. M., Janssen, B. J. M., Pleijers, A. J. S. F., & van den Bossche, S. N. J. (2020, april). *Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden* (15e editie). TNO | CBS Leiden, Heerlen.

<https://www.cbs.nl/nl-nl/publicatie/2020/16/nationale-enquete-arbeidsomstandigheden-2019>

IDEO.org. (2021). *The Field Guide to Human-Centered Design* (1st editie). IDEO.org / Design Kit.

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2010). *The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes*. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 6(1), 38–47.

<https://doi.org/10.1093/scan/nsq001>

Jakobson, L. S., & Rigby, S. N. (2021). *Alexithymia and Sensory Processing Sensitivity: Areas of Overlap and Links to Sensory Processing Styles*. Frontiers in Psychology, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.583786>

Klaaysen, S. (2019). *Prikkels Bijten Niet*. Utrecht, HSP Training.

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(8), 1429–1439.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.007>

Maslach, C., & Leiter, M. P. (2017). Understanding burnout: New models. In C. L. Cooper & J. C. Quick (Eds.), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (p. 36–56). Wiley Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781118993811.ch3>

Mooy, M. (2017, 22 mei). *Jezelf lekker de afgrond in werken*. Bye Bye Burnout.

<https://www.byebyeburnout.nl/jezelf-lekker-de-afgrond-in-werken/>

Schulz, A. (2015). Interoception and stress. Frontiers in Psychology.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00993>

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(6), 1269–1279. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.09.022>

de Timary, P., Roy, E., Luminet, O., Fillée, C., & Mikolajczak, M. (2008). *Relationship between alexithymia, alexithymia factors and salivary cortisol in men exposed to a social stress test*. *Psychoneuroendocrinology*, 33(8), 1160–1164.
<https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2008.06.005>

Tol, A. (2016). *Hoogsensitiviteit professioneel gezien* (1ste editie). Boom Lemma.

TNO. (2020a, november). *Verzuimkosten door werkstress lopen op tot 3,1 miljard*.
<https://www.tno.nl/nl/over-tno/nieuws/2020/11/verzuimkosten-door-werkstress-lopen-op-tot-3-1-miljard/>

TNO. (2020b, december). *Oorzaken, gevolgen en risicogroepen van burn-out*.
<https://wp.monitorarbeid.tno.nl/wp-content/uploads/2021/01/Rapport-trends-risicogroepen-oorzaken-en-gevolgen-burnout.pdf>

Wyller, H. B., Wyller, V. B. B., Crane, C., & Gjelsvik, B. (2017). *The relationship between sensory processing sensitivity and psychological distress*. Scandinavian Psychologist.

Bijlagen

Bijlage 1 - Checklist Ethische Toetsing

1. Valt het onderzoek onder de Wet medisch-wetenschappelijk Onderzoek met mensen (WMO)? Onderzoek valt onder de WMO als het aan de volgende twee voorwaarden voldoet: er is sprake van medisch wetenschappelijk onderzoek én personen worden aan handelingen onderworpen of hen worden gedragsregels opgelegd (zie voor meer informatie:

<https://www.ccmo.nl/onderzoekers/wet-en-regelgeving-voor-medisch-wetenschappelijk-onderzoek/uw-onderzoek-wmo-plichtig-of-niet>)

☐ Ja ☞ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

2. Gaat het bij het voorgenomen onderzoek om een gezonde populatie?

☒ Ja

☐ Nee ☞ Toetsing noodzakelijk

3. Is er sprake van onderzoek bij minderjarigen (<16 jaar) of bij wilsonbekwamen? ☐ Ja ☞ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

4. Worden deelnemende personen aan handelingen onderworpen of worden aan de deelnemende personen bepaalde gedragswijzen opgelegd, die ONGEMAK kunnen inhouden?

☐ Ja ☞ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

5. Zijn er VEILIGHEIDS- EN/OF GEZONDHEIDSrisico's VOOR DE RESPONDENTEN verbonden aan het onderzoek?

☐ Ja ☞ Toetsing noodzakelijk

☒ Nee

6. Is er een aanspreekpunt waar deelnemende personen terecht kunnen met vragen over het onderzoek en worden zij hiervan op de hoogte gesteld?

☒ Ja

☐ Nee ☞ Toetsing noodzakelijk

7. Zijn de deelnemende personen volledig vrij om deel te nemen aan het onderzoek, en om hiermee op elk moment te stoppen wanneer zij dat willen, om welke reden dan ook?

☒ Ja

☐ Nee ☞ Toetsing noodzakelijk

8. Worden deelnemers aan het onderzoek voorafgaand aan deelname schriftelijk en mondeling voorgelicht over doel, de aard en duur, risico's en bezwaren van het onderzoek?

☒ Ja

☐ Nee ☾ Toetsing noodzakelijk

9. Tekenende deelnemende personen en/of hun vertegenwoordigers voor toestemming met het onderzoek?

☒ Ja

☐ Nee ☾ Toetsing noodzakelijk

10. Is de verwerking van persoonsgegevens in overeenstemming met de AVG? DENK AAN HET ZORGVULDIG OMGAAN MET (PERSOONS)GEGEVENS (ZOWEL OP PAPIER ALS DIGITAAL) EN EEN VEILIGE MANIER VAN DATAOPSLAG.

☒ Ja

☐ Nee ☾ Toetsing noodzakelijk

Toetsing noodzakelijk: Wanneer de uitkomst één of meerdere keren 'toetsing noodzakelijk' is, dan zal de scriptiecoördinator beoordelen of het onderzoek in lijn is met de gedragscode.

Bij twijfel zal de SEAC (Saxion Ethische Advies commissie) worden geconsulteerd.

Bijlage 2 - Informed Consent Enquête

Enquêteonderzoek

Welkom bij de studie naar stress door overprikkeling!

Beste deelnemer,

Graag wil ik je vragen om deel te nemen aan een onderzoek naar **stress door overprikkeling** bij **hoogsensitieve personen**. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van Saskia Klaaysen van Anahata personal coaching.

Hoogsensitieve personen krijgen aanzienlijk vaker te maken met **burn-outklachten** dan niet hoogsensitieve personen. Onderzoek van het CBS wijst uit dat in 2019 ongeveer 17% van de Nederlandse bevolking te maken heeft gehad met burnoutklachten. Onder hoogsensitieve personen lopen deze cijfers op tot minstens 64%.

Het **doel** is om te onderzoeken hoe hoogsensitieve personen **ondersteund** kunnen worden in het **signaleren** van **stress door overprikkeling**. De verwachting is dat het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling een positieve invloed heeft op het afnemen van de risico's voor het ontwikkelen van burn-outklachten.

Uw antwoorden dragen bij aan de uitkomsten van het onderzoek. Daarmee is het mogelijk om een dienst of product te ontwikkelen waarmee hoogsensitieve personen ondersteunt kunnen worden.

De enquête duurt ongeveer **10-15 minuten**.

Om de kwaliteit van het onderzoek te waarborgen is het van belang dat je de vragen **waarheidsgetrouw** invult. Jouw antwoorden zullen **anoniem** worden verwerkt, dit betekent dat deze niet terug te leiden zijn naar personen. Meedoen is op vrijwillige basis. Je hoeft verder niets te doen als je mocht besluiten niet deel te nemen.

Deelname aan de vragenlijst is mogelijk tot en met **30 augustus 2021**.

Ik hoop je zo voldoende geïnformeerd te hebben. Mocht je nog opmerkingen of vragen hebben ten aanzien van jouw deelname aan het onderzoek of het onderzoek is het mogelijk om de onderzoekers te bereiken via mail of telefoon. Ook is het mogelijk om contact op te nemen met een onafhankelijke onderzoeker.

Onderzoekers

Naam: Jeroen Bijkerk

Mail: jeroenbijkerk@hotmail.com

Telefoon: 06-27145771

Naam: Saskia Klaaysen

Mail: saskia@anahata-coaching.nl

Onafhankelijke onderzoeker

Georg Riemann (email: g.rieman@saxion.nl)

Door op de knop hieronder te klikken verklaar je:

- De informatiebrief te hebben gelezen
 - Dat jouw deelname geheel vrijwillig is. En dat je weet dat je op ieder moment jouw deelname kan beëindigen zonder hiervoor een verklaring af te leggen
 - De onderzoekers toestemming te verlenen om de uitkomsten van dit onderzoek te gebruiken om een beroepsproduct te ontwikkelen voor het doeleinde zoals beschreven in de informatiebrief
 - Toestemming te geven om jouw informatie beschikbaar te stellen voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag van dit onderzoek
 - Toestemming te geven om jouw informatie beschikbaar te stellen voor het uitvoeren van een verschil analyse tussen 'HSP' en 'hoogsensitieve HSS'
 - Besloten hebt deel te nemen aan dit onderzoek
-
- Ik geef toestemming, begin enquête
 - Ik geef GEEN toestemming, ik wil NIET meedoen

Bijlage 3 - Social Media Bericht

OVERPRIKKELING ONDERZOEK

Jeroen Bijkerk

Saskia Klaaysen

Doe je mee?

Wil je meedoen met ons onderzoek naar de signalering van overprikkeling? Het kost je 10-15 minuten van je tijd. Jeroen Bijkerk studeert in het kader van zijn studie Toegepaste Psychologie aan de Saxion Hogeschool bij mij af. Het doel is om te onderzoeken hoe hoogsensitieve personen ondersteund kunnen worden in het signaleren van stress door overprikkeling. De verwachting is dat het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling een positieve invloed heeft op het afnemen van de risico's voor het ontwikkelen van burn-outklachten. Ook is het fijn als je even een reactie hieronder plaatst, want dan verschijnt deze post vaker. Je vindt de enquête in de bio. [#overprikkeling](#) [#hoogsensitiviteit](#) [#onderzoek](#) [#afstuderen](#) [#saxionhogeschool](#) [#toegepastepsychologie](#) [#stress](#) [#stressmanagement](#) [#jeroenbijkerk](#) [#afstudeerstage](#) [#coaching](#) [#therapie](#) [#higsensationseeker](#) [#hsp](#) [#hss](#) [#afstuderen](#) [#psychologie](#)

Bijlage 4 - Enquête vragenlijst

Deelvraag 2

Hoe gaan hoogsensitieve personen om met stress door overprikkeling en wat zijn hier de gevolgen van?

1. Op de volgende manieren raak ik overprikkeld (meerdere antwoorden mogelijk)
 - o Prikkel via de zintuigen (licht, geluid, aanrakingen etc.)
 - o Emoties van mijzelf of de ander
 - o Sociale prikkels van de interactie tussen personen
 - o Nieuwe omgevingen waar ik voor het eerst kom
 - o Veel en intensief nadenken (diepgaande informatieverwerking)
2. Welke van de onderstaande antwoorden zijn op jou van toepassing?
 - o Ik raak bijna nooit overprikkeld
 - o Ik raak meerdere keren per maand overprikkeld
 - o Ik raak meerdere keren per week overprikkeld
 - o Ik raak meerdere keren per dag overprikkeld
3. Welke van de onderstaande antwoordmogelijkheden spelen op dit moment een belangrijke rol waardoor jij overprikkeld raakt? (meerdere antwoorden mogelijk)
 - o Dagelijkse prikkels (bv. gezin, werk en woon-verkeer, boodschappen doen, de telefoon, dagelijkse geluiden, verwachtingen van zelf/anderen, dagelijkse gesprekken)
 - o Korte termijn overprikkeling (bv. evenementen, overuren, alcohol, extra inkopen, extra werk, emoties in het gezin)
 - o Tijdelijk meer overprikkeling (bv. examens, keuzestress, verhuizing, forse griep, veel overwerk, verliefdheid, zwangerschap, nieuwe baan, rouw, ziekenhuisopname, fusie, tijdelijke crisis)
 - o Lange termijn overprikkeling (bv. scheiding, geboorte, langdurige slapeloze nachten, onenigheid op werk, mantelzorg, onzekerheid, onmacht, ziekte, reorganisatie, werkloosheid, langdurige crisis)
4. Wanneer ik overprikkeld raak merk ik dit meestal aan:
 - o Lichaamssignalen (bv. spierspanning, hoge ademhaling, snelle hartslag)
 - o Focus op de ander en/of omgeving (bv. externe problemen of gedragingen)
 - o Emotionele reageren (naar binnen of buiten gericht)
 - o Veel nadenken (piekeren, herkauwen, malen)
 - o Ik merk dit niet aan mijzelf of anderen wijzen mij hierop
 - o Anders (namelijk...)
5. Welke van de onderstaande antwoordmogelijkheden is het meest op jou van toepassing?
 - o Ik heb direct door dat ik overprikkeld raak
 - o Ik heb niet op tijd door dat ik overprikkeld raak
 - o Ik heb veel te laat door dat ik overprikkeld raak
6. Welke doelbewuste acties onderneem jij om uit jouw overprikkeling te komen? (meerdere antwoorden mogelijk)
 - o Sociale media
 - o Netflix
 - o Gamers

- Alcohol, sigaretten, blowen of drugs
- Medicijnen
- (online) Shoppen
- Lezen
- Podcast
- Andere omgeving
- Ademhalingstechnieken
- Oosterse sporten
- Mediteren
- Yoga
- Rusten/slapen
- Muziek
- Sociale steun (familie of vrienden)
- Emoties uiten
- Natuur opzoeken
- Sporten (namelijk...)
- Hobby (namelijk...)
- Ziekmelden op werk
- Ontspanningsapp (namelijk...)
- Dagdromen
- Zintuigen kalmeren
- Overdrive
- Nadenken over oplossingen
- Niets doen
- Anders (namelijk...)

7. Hoe ga jij meestal om met stressvolle situaties?

- Actief (bv. doelgericht oplossen, ermee aan de slag gaan, direct ingrijpen)
- Verdoving (bv. Netflix, roken, drinken, eten, bewegen, afleiding zoeken bij vrienden)
- Vermijding (bv. op zijn beloop laten, uit de weg gaan/onttrekken aan de situatie)
- Steun (bv. hulp vragen bij anderen, bespreekbaar maken, advies vragen)
- Passief (bv. opgeven, piekeren over het verleden, dagdromen, verlamd voelen)
- Expressie emotie (bv. mopperen, stoom afblazen, chagrijnig richting anderen)
- Geruststellende gedachten (bv. optimisme, relativeren, vertrouwen in de toekomst)

8. Laat je andere mensen weten dat je overprikkeld bent?

- Ja
- Nee (doorverwijzen vraag 12)

9. Ik laat andere mensen niet weten dat ik overprikkeld ben omdat:

- Ik bang ben wat anderen van mij vinden
- Ik de ander niet wil belasten
- Ik dan voor mijn gevoel faal
- Ik niet kwetsbaar wil zijn
- Ik het zelf wil oplossen
- Anders...

10. Wat vind je lastig aan het handelen naar stress door overprikkeling? (meerdere antwoorden mogelijk)

- Te veel dingen te doen

- ☐ Te weinig tijd
- ☐ Luisteren naar mijn lichaam
- ☐ Mijn hoofd uitzetten
- ☐ Uit de emotie komen
- ☐ Anderen niet teleurstellen
- ☐ Ik vind dat ik moet doorzetten
- ☐ Oplossingen verzinnen
- ☐ Belangrijke beslissingen nemen
- ☐ Prioriteiten stellen
- ☐ Niet uitstellen
- ☐ Bang om mijzelf teleur te stellen (falen)
- ☐ Bang voor wat anderen vinden
- ☐ Ik weet niet wat mij helpt
- ☐ Anders...

11. In welke mate lukt het je om woorden te geven aan het gevoel dat jij ervaart als je overprikkeld bent?

- ☐ Buitengewoon slecht
- ☐ Zeer slecht
- ☐ Neutraal
- ☐ Zeer goed
- ☐ Buitengewoon goed

12. Omschrijf het gevoel dat je ervaart als je overprikkeld bent: (maximaal drie antwoorden))

- ☐ Rusteloos
- ☐ Fobisch
- ☐ Paniekerig
- ☐ Onrustig
- ☐ Zorgen makend
- ☐ Wantrouwend
- ☐ Hysterisch
- ☐ Geïrriteerd
- ☐ Verontwaardigd
- ☐ Vijandig
- ☐ Agitatie
- ☐ Woedend
- ☐ Uitgeput
- ☐ Oververmoeid
- ☐ Eenzaam
- ☐ Leeggezogen
- ☐ Anders...

13. Ik heb de overtuiging dat stress schadelijk voor mijn gezondheid is:

- ☐ Sterk mee oneens
- ☐ Oneens
- ☐ Neutraal
- ☐ Eens
- ☐ Sterk mee eens

Deelvraag 3

Wat zien hoogsensitieve personen als mogelijke oplossingen voor het signaleren van stress door overprikkeling en waar moet deze oplossing aan voldoen?

14. Waar in jezelf zou jij de oplossing mogelijk zoeken? (Maximaal twee antwoorden)
 - ☐ Cognitie (bv. overtuigingen, bewustwording, betekenis geven aan situatie)
 - ☐ Lichaam (bv. aandacht naar lichaamssignalen zoals verhoogde ademhaling of hartslag)
 - ☐ Emoties (bv. doorvoelen emoties, accepteren/erkennen van stress)
 - ☐ Gedrag (bv. situatie veranderen, rustige omgeving opzoeken)
 - ☐ Anders...
15. De oplossing moet ik zelfstandig toe kunnen passen:
 - ☐ Sterk mee oneens
 - ☐ Oneens
 - ☐ Neutraal
 - ☐ Eens
 - ☐ Sterk mee eens
16. De effecten moeten direct voelbaar zijn:
 - ☐ Altijd
 - ☐ Vaak
 - ☐ Soms
 - ☐ Nooit
17. De oplossing moet in enkele minuten te gebruiken zijn:
 - ☐ Altijd
 - ☐ Vaak
 - ☐ Soms
 - ☐ Nooit
18. De oplossing moet toepasbaar zijn op de volgende plekken: (meerdere antwoorden mogelijk):
 - ☐ Thuis
 - ☐ Werk/school
 - ☐ Onderweg (auto, trein, fiets etc.)
19. Voor de vormgeving van de oplossing gaat mijn voorkeur uit naar een:
 - ☐ Digitaal product (onlinetraining, informatieveideo, online oefeningen/opdrachten etc.)
 - ☐ Fysiek product (brochure, poster, flyer etc.)
 - ☐ Dienst (training, coaching, advies etc.)
 - ☐ Systeem (netwerk, chatroom, vereniging etc.)

HSP-vragenlijst Esther Bergsma (5-punts Likertschaal)

1. Ik ben gevoelig voor fysieke prikkels (bv. fel licht, harde geluiden of geurtjes)
2. Ik ben gevoelig voor stemming en sfeer
3. Ik ben gevoelig voor verwachtingen van anderen
4. Ik observeer eerst de situatie alvorens deel te nemen
5. Als er op me wordt gelet, presteer ik slechter
6. Ik neem de tijd om een situatie te overdenken
7. Ik bekijk een probleem van alle kanten
8. Ik voel me opgejaagd als er veel in korte tijd moet gebeuren

HSS-vragenlijst Saskia Klaaysen (5-punts Likertschaal)

1. Ik hou van afwisseling, diversiteit aan activiteit, mensen en omgevingen
2. Ik heb een hekel aan sleur, routine, regelmaat (verveling)
3. Ik hou ervan om met enige regelmaat uit de ... te springen
4. Ik hou van de intense gevoelservaring van fysieke uitdagingen (bijv. Skiën, bergbeklimmen, kitesurfen)

Demografische vragen

1. Geslacht?
 - ☐ Man
 - ☐ Vrouw
 - ☐ Anders
2. Wat is je leeftijd?

...

Bijlage 5 - Informed Consent Expert Interview

INFORMATIEBRIEF

Beste deelnemer,

Graag wil ik u vragen om deel te nemen aan een onderzoek naar **stress** door **overprikkeling** bij **hoogsensitieve personen**. Dit onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van Saskia Klaaysen van Anahata Personal Coaching.

Hoogsensitieve personen krijgen aanzienlijk vaker te maken met burn-outklachten dan niet hoogsensitieve personen. Onderzoek van het CBS wijst uit dat in 2019 ongeveer 17% van de Nederlandse bevolking te maken heeft gehad met **burn-outklachten**. Onder hoogsensitieve personen lopen deze cijfers op tot minstens 64%.

Het **doel** is om te onderzoeken hoe hoogsensitieve personen **ondersteunt** kunnen worden in het **signaleren** van **stress** door overprikkeling. De verwachting is dat het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling een positieve invloed heeft op het afnemen van de risico's voor het ontwikkelen van burn-outklachten.

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt: "Hoe kunnen hoogsensitieve personen ondersteunt worden in het vroegtijdig signaleren van stress door overprikkeling?"

Wanneer u besluit deel te nemen aan het onderzoek zal u geïnterviewd worden over uw expertise op het gebied van stress door overprikkeling bij hoogsensitieve personen. De nadruk tijdens het interview zal liggen op de stress signalen bij overprikkeling en mogelijke oplossingen betreffende het vroegtijdig signaleren hiervan.

Dit interview kan online of fysiek plaats vinden en beslaat ongeveer **30 - 45 minuten** van uw tijd.

De verkregen informatie uit het interview draagt bij aan het beantwoorden van de onderzoeksvraag. Daarmee is het mogelijk om een dienst of product te ontwikkelen waarmee hoogsensitieve personen ondersteunt kunnen worden.

Deelname is geheel vrijwillig. Het heeft geen consequenties mocht u besluiten niet deel te nemen aan het onderzoek. Ook kan de deelname te allen tijden terug getrokken worden. Er wordt geen verdere actie van u verwacht, mocht u beslissen niet deel te willen nemen aan het expert interview.

Ik hoop u zo voldoende geïnformeerd te hebben. Mocht u nog opmerkingen of vragen hebben ten aanzien van uw deelname aan het onderzoek of het onderzoek zelf, dan is het te allen tijde mogelijk om de onderzoeker te bereiken via mail of telefoon. Ook is het mogelijk om contact op te nemen met een onafhankelijke onderzoeker.

Onderzoeker:

Jeroen Bijkerk (email: jeroenbijkerk@hotmail.com)

Onafhankelijke onderzoeker:

Georg Riemann (email: g.rieman@saxion.nl)

TOESTEMMINGSFORMULIER

Hierbij verklaar ik de informatiebrief te hebben gelezen.

Hierbij begrijp ik dat mijn deelname geheel vrijwillig is. Ik weet dat ik op ieder moment mijn deelname kan beëindigen zonder hiervoor een verklaring af te leggen.

Hierbij geef ik de onderzoeker toestemming om de verkregen resultaten met dit onderzoek te gebruiken om een beroepsproduct te creëren.

Hierbij geef ik toestemming om mijn informatie beschikbaar te stellen voor het beantwoorden van de onderzoeksvraag van dit onderzoek.

Hierbij besluit ik deel te nemen aan het onderzoek.

Mijn naam is:

Handtekening:

Datum: _ / _ / _

Ik verklaar dat ik deze proefpersoon zo volledig mogelijk heb geïnformeerd over het hierboven genoemde onderzoek naar stress door overprikkeling.

Mochten er tijdens dit onderzoek wijzigingen plaats vinden die van invloed kunnen zijn op de proefpersoon, dan laat ik dit tijdig weten aan deze proefpersoon.

Naam onderzoeker: Jeroen Bijkerk

Handtekening:

Datum: _ / _ / _

Bijlage 6 - Expert Interview vragenlijst

Deelvraag 4: “Welke stresssignalen spelen volgens HSP-professionals een belangrijke rol in overprikkeling en wat zien zij als mogelijke oplossingen voor het vroegtijdig signaleren hiervan?”

Deelvraag 4a: “Welke stresssignalen spelen volgens HSP-professionals een belangrijke rol in overprikkeling?”

1. Met welke hulpvraag komen cliënten met stress klachten vaak binnen? En hoe verschilt deze hulpvraag ten opzichte van de uiteindelijke hulpvraag die samen met u (de therapeut) vastgesteld wordt? Met andere woorden: in welke mate zijn cliënten zich bewust van hetgeen waar zij hulp bij nodig hebben?
2. Welke richting gaat de aandacht op tijdens een stressreactie bij personen die overprikkeld zijn? Gaat de aandacht naar binnen of buiten? En waar gaat de aandacht dan naar uit?
3. Hoe kijken cliënten aan het einde van hun coachingstraject (wanneer ze uitbehandeld zijn) terug op de stress signalen waar ze eerder niet bewust van waren en/of naar handelde? En welke signalen ontbraken er toen der tijd?
4. Wat doen deze cliënten nu anders dan voorheen waardoor ze zich bewust zijn van stress signalen?
5. Uit het enquête onderzoek onder 1085 HSP komt naar voren dat het overgrote deel van de HSP niet op tijd door heeft dat ze overprikkeld raken. Waar denkt u dat het probleem zou kunnen liggen voor het niet op tijd door hebben van de signalen die duiden op overprikkeling?

Deelvraag 4b: “Wat zien HSP-professionals als mogelijke oplossingen voor het vroegtijdig signaleren hiervan?”

6. Welke methoden/technieken worden veelal ingezet tijdens (uw) behandelingen in termen van signalering en bewustwording bij stress klachten?
7. Wat is belangrijk tijdens het uitvoeren van deze methoden/technieken? En wat doet u als behandelaar om dit proces te bevorderen?
8. Zijn deze methoden/technieken zelfstandig toe te passen door de cliënten zelf? En is het mogelijk om dit binnen enkele minuten uit te voeren?
9. Waar lopen cliënten meestal tegen aan tijdens de behandeling? En waar hebben cliënten juist de meeste baat bij?

Bijlage 7 - Find Themes

Stress signalen & Overprikkeling

Stress signalen doen zich voor op vier gebieden: mentaal/cognitief, emotioneel, fysiek en spiritueel vlak	Interne prikkels als de hoofdoorzaak van overprikkeling
Probleem oplossen met interne prikkels	Mentaal = vermoeidheid
Fysiek = hoofdpijn	Emotioneel = Huilen
Spiritueel = verliezen van zingeving	Snel geïrriteerd
Samenhang klachten en oorzaken wordt niet gezien	Lange hersteltijd
HSP weten vaak niet waar zij overprikkelt zijn	Pas hulp zoeken als het echt niet meer gaat
Nemen klachten niet serieus	Gebrek aan kennis van het HSP-brein
Wantrouwen eigen waarneming	Gebied van overprikkeling onduidelijk
In kaart brengen van signalen die kunnen duiden op overprikkeling	Niet tijdig signaleren stresssignalen
Pauzes	Niet zichzelf zijn
Bewustwording stress signalen	Gebied van overprikkeling duidelijk
Assertiviteit	Ik en de ander onderscheiden
Discomfort nodig voordat iemand energie wil steken in verandering	Vroege signalen opmerken kost tijd

Stress & HSP

Overlevingsstrategieën (vluchten, vechten, bevriezen en helpen)	Persoonlijkheid en levensgeschiedenis als pre dispositionele factoren voor overlevingsstrategie
Emotiegericht coping	Cytokinen
Verminderd lichaamsbewustzijn	Negatieve overtuigingen
Externally Oriented Thinking	Sociale steun
Het gevoel iets te moeten zijn voor anderen	Gefocust op de omgeving
Verwachtingen en wensen van de ander	

Mogelijkheden & Oplossingen

Stoplicht

Inzichtelijk maken stress signalen	Welke signalen betekenen wat
Hoe voelen deze signalen	Hoe vroeger overprikkeling gesignaleerd wordt, des te meer mogelijkheden beschikbaar zijn om terug te komen in de groene zone.
Teveel focus op 'moeten'	De praktijk leert dat veel cliënten die zich bevinden in de gele en oranje zones de dingen laten liggen die normaal gesproken juist zouden helpen om te ontspannen.
Focus verleggen behoeftes	Zelfstandig toe te passen door cliënt
Trauma of onveilige levensgeschiedenis	Reflectieve vaardigheden
Duratie van herstel	Erkenning, gezien worden
Bestaansrecht	Gezien worden → zichzelf zien

Emotionele geletterdheid

Herkennen, begrijpen en uitdrukken	Koppeling tussen lichaamssignalen en interpretatie
Emotiewoorden	Stress systeem
Sociale steun	Perceptie van stress
Cytokinen	Specificeren emoties
Signaleren/opmerken → Interpreteren → Duiden	Vergroten concepten emoties
Zelfreflectie en zelfbewustzijn	Tijdig opmerken/signaleren
Lichaamsbewustzijn	Weten wat ontspanning/energie geeft
Moeilijk aan te leren methodes	Onmacht