

## **Vraag het aan de wetenschap: hoogsensitiviteit en autisme.**

### **Wat is hoogsensitiviteit?**

Hoogsensitiviteit is het sneller en/of sterker waarnemen van sensorische prikkels, of anders gezegd: prikkels die ons via de zintuigen bereiken. In principe gaat dit over alle zintuigen (tast, smaak, reuk, gezicht en gehoor), in de praktijk vallen vaak vooral de reacties op tast en gehoor op (vb. last hebben van etiketjes in de kleding, schrikken van harde geluiden). Het onderscheid tussen het sneller waarnemen en het sterker waarnemen wordt meestal niet gemaakt (hoewel het kan zijn dat je iets - zoals kleine veranderingen in de omgeving - wel snel opmerkt maar daar niet noodzakelijk last van hebt, en andersom).

Hoewel een hoge sensorische gevoeligheid (of hoogsensitiviteit) op zich niet problematisch hoeft te zijn en ook positieve kanten heeft (vb. goed aanvoelen wat mensen nodig hebben om op hun gemak te zijn, sterk kunnen geraakt worden door kunst of muziek), wordt het in de praktijk en populaire media vaak als probleem of zelfs als stoornis gezien.

### **Is hoogsensitiviteit wetenschappelijk onderbouwd?**

In de wetenschappelijke literatuur wordt in het algemeen niet van een stoornis gesproken, maar van een persoonlijkheidskenmerk of temperamentstrek. Iemand kan meer of minder gevoelig zijn, gaande van heel erg weinig tot heel erg veel. De meeste temperamentsmodellen nemen sensitiviteit ook wel (gedeeltelijk) op (vb. Rothbart et al., 2001). Net zoals bij de meeste temperamentstrekken is het bij de uitersten wat lastiger (voor zichzelf, voor de omgeving, of allebei) om er mee om te gaan (bijvoorbeeld iemand die extreem introvert is, of extreem plichtsbewust, heeft op zich geen stoornis maar kan hier wel last van ondervinden in het dagelijkse leven).

Volgens Elaine Aron, die verschillende boeken en artikels schreef over hoogsensitiviteit, is hoogsensitiviteit aangeboren, en heeft het evolutionaire waarde. Het zou ook bij verschillende diersoorten teruggevonden worden, waarbij het voor het overleven van de soort nuttig is dat een kleine subgroep wat gevoeliger is voor gevaar, een wat meer afwachtende houding heeft, en zich bij wijze van spreken niet meteen voor de leeuwen gooit (Aron et al., 2012). Er zou ook enige evidentie zijn dat hoogsensitiviteit wel degelijk in de hersenen te zien is (Jagiellowicz et al., 2011). Een kanttekening hierbij is wel dat de meeste studies rond hooggevoeligheid uitgevoerd zijn door de groep van Aron zelf, en dat onafhankelijk onderzoek dringend nodig is om deze bevindingen te bevestigen (of te ontkrachten).

Recent deden we zelf onderzoek naar het concept hooggevoeligheid bij kinderen. We lieten een 400-tal ouders een aantal vragenlijsten invullen over hun kinderen, waaronder de 'Highly Sensitive Person Scale for Children' (HSPS) van Aron. We merkten dat de scores op de vragenlijst in twee aparte factoren te vatten waren. Een eerste factor bestond, zoals verwacht, uit de items die peilden naar een verhoogde gevoeligheid voor prikkels, en een verhoogde reactie erop. Een tweede factor bevatte meer items rond het dieper verwerken van gebeurtenissen, bijvoorbeeld veel nadenken over de dingen, of het stellen van veel vragen (zie Boterberg & Warreyn, 2016).

Samengevat: het concept hooggevoeligheid is wat genuanceerder dan we in de populaire media soms vernemen. Het lijkt een temperamentstrek te zijn die ook bij bepaalde diersoorten voorkomt, die een evolutionaire waarde heeft, en die mogelijk ook op neurologisch niveau terug te vinden is. Bovendien gaat het (bij kinderen) niet om één unitair concept, maar om twee aparte dingen: het sterker waarnemen van en reageren op prikkels enerzijds, en het dieper verwerken van gebeurtenissen anderzijds. We spreken hierbij niet van een stoornis, maar van een eigenschap.

### **Zijn er overeenkomsten met autisme (of autismspectrumstoornis, ASS)?**

Ouders, leerkrachten, therapeuten, en personen met ASS zelf geven vaak aan dat er een zekere overgevoeligheid kan zijn voor bepaalde sensorische prikkels (bijvoorbeeld het geflikker van lampen, het gezoem van apparatuur, bepaalde textuur in de voeding, ...). Het verband met hoogsensitiviteit is snel gelegd. In het nieuwe diagnostische handboek, de DSM-5, werd overgevoeligheid voor prikkels recent (terecht) opgenomen als één van de mogelijke diagnostische criteria voor ASS. Hier zit dus een overeenkomst tussen ASS en hooggevoeligheid. Toch is het niet zo eenzijdig. Het volledig criterium gaat niet enkel over overgevoeligheid, maar ook een ondergevoeligheid voor prikkels (vb voor pijn, voor menselijke geluiden, ...) of een ongewone belangstelling voor bepaalde zintuiglijke waarnemingen (vb een bepaalde lichtinval opzoeken, graag kijken naar draaiende dingen). Bij veel personen met ASS gaat het om een combinatie hiervan, en niet alleen over overgevoeligheid.

Een tweede gelijkenis tussen hoogsensitiviteit en ASS is dat kinderen (zonder ASS) die overprikkeld zijn zich soms ook (tijdelijk) sociaal terugtrekken. Ze gaan bepaalde situaties (met veel prikkels) vermijden, ze kunnen wat inflexibel overkomen (omdat alles overweldigend is), ze zijn vaak ook erg sterk in het opmerken van details. Oppervlakkig gezien kunnen ze dus gelijkaardig gedrag vertonen als kinderen met ASS, en kan er op die manier een vermoeden van ASS ontstaan. Uiteraard is het in elk diagnostisch proces belangrijk om na te gaan *waarom* kinderen het gedrag vertonen dat ze vertonen, en kan op die manier het onderscheid duidelijk gemaakt worden.

### **Wat zijn dan de verschillen?**

Naast de oppervlakkige gelijkenissen, zijn er ook duidelijke verschillen tussen hoogsensitieve personen en personen met ASS. Tijdens het hierboven vermeld onderzoek, waar we vonden dat hoogsensitiviteit uit twee aspecten bestaat, vulden ook heel wat ouders van kinderen met ASS de vragenlijsten in. We zagen hierbij dat de kinderen met ASS over het algemeen hoog scoorden op de eerste factor: het overgevoelig zijn voor en overreageren op prikkels. Op de tweede factor, die eerder gaat over diepere verwerking van de dingen, scoorden ze niet hoger dan andere kinderen. Hoogsensitieve kinderen zullen meestal hoog scoren op beide factoren.

Daarnaast namen we in het onderzoek ook twee vragenlijsten af die peilen naar kenmerken van autisme: de Vragenlijst Sociale Communicatie (SCQ, Warreyn et al., 2004) en de Screeningslijst voor Autismspectrumstoornissen (SRS, Roeyers et al., 2011). Hoogsensitieve kinderen scoorden iets hoger dan hun leeftijdsgenootjes op deze autismevragenlijsten, wat bevestigt dat ze soms wel wat gedrag kunnen vertonen dat op ASS lijkt. Kinderen met ASS scoorden echter nog beduidend hoger, waardoor het onderscheid tussen hoogsensitieve kinderen en kinderen met ASS zeer duidelijk te maken was.

### **Is het zinvol om gevoeligheid voor prikkels te bevragen?**

Jazeker. Zoals hierboven vermeld, is sensorische over- of ondergevoeligheid een criterium geworden voor de diagnose van ASS. Het is dus noodzakelijk om dit te bevragen in een diagnostisch proces. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat kinderen met meer sensorische kenmerken, ook meer andere kenmerken van ASS vertonen (vb. Sanz-Cervera et al., 2015). In ons eigen onderzoek vonden we ook bij kinderen zonder ASS een verband tussen sensorische overgevoeligheid en problemen in het dagelijks leven. Kinderen die hoog scoorden op beide factoren hadden vaker lichamelijke klachten zoals buikpijn en hoofdpijn, hadden meer eetproblemen, en hadden het vaker moeilijk om in slaap te vallen of om door te slapen 's nachts. Anderzijds werd door hun ouders aangegeven dat hoogsensitieve kinderen minder vaak gedragsproblemen vertoonden, zoals liegen, ruzie maken, en pesten. Opvallend was ook dat het overreageren op prikkels (dus de eerste factor, niet de tweede) vaker voorkwam bij kinderen die als baby erg vaak huilden. Het lijkt dus ook de moeite waard om bij die 'huilbaby's' na te gaan of er geen sensorische overgevoeligheden zijn.

### **Besluit:**

Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk of temperamentstrek, die zowel positieve als negatieve gevolgen kan hebben. Hoewel er oppervlakkig gezien gelijkenissen zijn tussen hoogsensitieve personen en personen met autisme(spectrumstoornis), is het onderscheid tussen beiden toch meestal zeer duidelijk te maken, onder meer met behulp van betrouwbare diagnostische instrumenten. Zowel bij kinderen met als zonder ASS is het zinvol om na te gaan of er over- of ondergevoeligheden voor prikkels zijn, om hun gedrag beter te begrijpen, en het dagelijks functioneren voor hen gemakkelijker te maken.

Dr. Petra Warreyn is verbonden aan de Onderzoeksgroep Ontwikkelingsstoornissen van de Universiteit Gent (onder leiding van prof. dr. Herbert Roeyers), waar ze vooral onderzoek doet naar de vroege kenmerken en behandeling van autismespectrumstoornis. Samen met Sofie Boterberg voerde ze een studie uit naar hoogsensitiviteit, zowel bij kinderen met als zonder ASS.

### **Referenties**

Aron, E. N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: A review in the light of the evolution of biological responsivity. *Personality and Social Psychology Review, 16*, 262–282. doi:10.1177/1088868311434213

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E. N., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *SCAN, 6*, 38–47. doi:10.1093/scan/nsq001

Roeyers, H., Thys, M., Druart, C., De Schrijver, M., & Schittekatte, M. (2011). *Screeningslijst voor Autismespectrumstoornissen*, Hogrefe, Amsterdam.

Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., Hershey, K. L., & Fisher, P. (2001). Investigations of temperament at 3-7 years: The children's behavior questionnaire. *Child Development, 72*, 1394–1408. doi:10.1111/1467-8624.00355

Sanz-Cervera, P., Pastor-Cerezuela, G., Fernandez-Andres, M.I., & Tarraga-Minguez, R. (2015). Sensory processing in children with Autism Spectrum Disorder: Relationship with non-verbal IQ, autism severity and Attention Deficit/Hyperactivity Disorder symptomatology. *Research in Developmental Disabilities, 45-46*, 188-201. doi:10.1016/j.ridd.2015.07.031

Warreyn, P., Raymaekers, R., & Roeyers, H. (2004). *Vragenlijst Sociale Communicatie*, Sig, Destelbergen.