



## VANTAGE SENSITIVITY

### Voordeel

Vantage sensitivity<sup>1</sup> betekent, betekent 'gevoeligheid/sensitiviteit als voordeel.'

Je kunt bijgevoegd artikel lezen om hier meer over te weten te komen. Ook Elke van Hoof schrijft er een stukje over in haar boek.

Waar het in feite op neerkomt, is dat gedurende een lange tijd vooral gekeken werd naar de negatieve aspecten van hooggevoeligheid doordat 'een hoge mate van gevoeligheid' gezien werd als aangeboren kwetsbaarheid (diathese). Het diathese-stressmodel ofwel het risk-model gaat er vanuit dat mensen met deze aangeboren kwetsbaarheid meer negatieve gevolgen zullen ondervinden van negatieve, stressvolle invloeden.

Mede door de opkomst van het model van differentiële susceptibiliteit van Jay Belsky en het onderzoek dat daarnaar gedaan is, blijkt dat negatieve invloeden op mensen die 'gevoeliger dan gemiddeld' zijn ofwel hooggevoelig/hoogsensitief weliswaar méér en langer negatief effect hebben op hun functioneren dan bij gemiddeld gevoelige mensen, maar (en dat was behoorlijk revolutionair in deze wetenschappelijke wereld) dat positieve invloeden óók meer en een langer positief effect hebben op het functioneren van mensen die 'gevoeliger zijn dan gemiddeld'. Niet alleen werd daarmee aangetoond dat gevoeligheid een eigenschap is (waarbij je dus laaggevoelig, gemiddeld gevoelig en hooggevoelig kunt zijn), het betekent dus dat mensen die in hoge mate gevoelig zijn, veel meer het effect van positieve invloeden kunnen benutten (vantage sensitivity).

### Interventies

Veel interventies, methoden en therapieën bij hooggevoeligheid richten zich op het 'beter voor jezelf zorgen door negatieve invloeden te vermijden of buiten je systeem te houden en 'zelfhulp als je last hebt van de negatieve invloeden (zoals last van stress, piekeren, depressieve gevoelens etc.). Dat is zeker waardevol, alleen wordt de dimensie van 'het positieve effect van positieve invloed op het functioneren van een hooggevoelig persoon, vanwege de recentheid van dit onderzoek, nog niet zo benut. Hier valt dus veel winst uit te behalen.

### Hoe dan?

Michael Pluess adviseert om gebruik te maken van positieve psychologie<sup>2</sup>

Je kunt je hierin verdiepen en ouders van HG en HG&SW-kinderen helpen de toepassingen van de positieve psychologie in te zetten in de interactie met hun kind. Het zal, als hun kind hooggevoelig is, een sterker en langer aanhoudend positief effect hebben op het functioneren van hun kind.

Een andere invalshoek is via Sonja Lyubomirski<sup>3</sup>, professor aan de Universiteit van California. Haar onderzoek wijst aan dat slechts vijftig procent van ons geluk wordt bepaald door nature factoren zoals genen. De andere helft wordt bepaald door een combinatie van omstandigheden waar wij maar in beperkte mate controle op hebben én door onze eigen bewuste keuzes. De 3 factoren die volgens Sonja Lyubomirski de grootste invloed hebben op onze mate van geluk zijn:

1. Ons vermogen onze situatie in een positiever licht te zien.
2. Ons vermogen om dankbaar te zijn.
3. Onze keus om vriendelijk en vrijgevig te zijn.

---

<sup>1</sup> Pluess, M. & Belsky, J. Vantage sensitivity: individual differences in response to positive experiences. *Psychological Bulletin* 2013, Vol. 139, No. 4, 901–916

Van Hoof, E. (2016). *Hoogsensitiviteit*. Gent, Uitgeverij LannooCampus.

<sup>2</sup> Bohlmeijer, E., Bolier, L., Westerhof, G., Walburg, J.A. (2013). *Handboek positieve psychologie*. Amsterdam: boomuitgevers.

<sup>3</sup> Lyubomirski, S. (2007). *De maakbaarheid van het geluk*. Amsterdam: uitgeverij Archipel.  
<http://sonjaljubomirsky.com/>



De wetenschap dat een positieve invloed meer en langer positief effect heeft bij hooggevoeligheid (vantage sensitivity) gecombineerd met de wetenschap over geluk (dat is een vraag die me namelijk al langer bezighoudt: wat kunnen ouders hun kinderen leren zodat ze met meer vreugde door het leven leren gaan (i.p.v. voor de snelle zintuiglijke bevrediging gaan en daarmee ook gevoelens van leegte compenseren), inspireerde mij tot het schrijven van een handvat voor ouders: het dankbaarheidsritueel. Het dankbaarheidsritueel speelt in op het voordeel van vantage sensitivity en helpt één van de belangrijkste factoren voor onze mate van geluk (en vreugde) te ontwikkelen: het vermogen om dankbaar te zijn. Een hooggevoelig kind reageert sterk op positieve invloed!

### **Hoe je hier je als gezin baat bij kunt hebben**

Op een hooggevoelig kind hebben negatieve invloeden een dieper en langduriger negatief effect. Als bijvoorbeeld een hooggevoelig kind hard aangesproken wordt, dan komt dit bij een hooggevoelig kind dieper binnen. Ook heeft dit een langduriger negatief effect op het functioneren van het kind dan bij gemiddeld gevoelig/sensitief kind. De meeste ouders van hooggevoelige ofwel hoogsensitieve kinderen, weten dit inmiddels.

### **Het effect van positieve invloed op een hooggevoelig kind**

Wat ouders vaak minder goed weten, is dat het andersom ook zo werkt. Namelijk, op een hooggevoelig kind hebben positieve invloeden een dieper en langduriger effect. Als bijvoorbeeld een hooggevoelig kind te horen krijgt hoe blij iemand is met de hulp die het hooggevoelig kind zojuist geboden heeft, dan komt dit bij een hooggevoelig kind dieper binnen. Ook heeft dit een langduriger positief effect op het functioneren van het kind dan bij een gemiddeld gevoelig/sensitief kind. We weten dit met name dankzij de onderzoeken over vantage sensitivity van Michael Pluess, phd aan de Queen Mary Universteit van Londen.

### **Negatieve invloed voorkomen**

Wanneer ouders er achter zijn gekomen dat hun kind hooggevoelig is of hooggevoelig & strong-willed, zetten ouders zich vaak actief in om te voorkomen dat hun kind te maken krijgt met negatieve invloeden. Als ouder leg je aan belangrijke mensen in de omgeving bijvoorbeeld uit dat een strenge toon averechts werkt, probeer je te voorkomen dat je kind overprikkeld raakt door heftige en veel prikkels te vermijden etc.

### **Positieve invloed: hoe?**

Omdat ouders zich minder bewust zijn van het effect van positieve invloeden op hun hooggevoelige kind, houden ouders zich hier doorgaans minder mee bezig. Terwijl hier nu juist veel winst uit te halen valt! Een terechte vraag die nu wellicht in je opkomt is: hoe doe je dat dan? Hier zal ik me de komende tijd meer mee bezig gaan houden.

### **Een goede start is het halve werk!**

Een goede start is het halve werk, dus ga ik je alvast iets geven waarmee je die goede start kunt maken. Een tijdje geleden bedacht ik een kleine ritueel omdat ik merkte dat de dagen, de weken, vaak nogal snel voorbijgaan. Ik doe mijn best om elke dag bij mijn kinderen stil te staan. Maar vanwege mijn volle bestaan, is dit ook echt iets waar ik bewust mijn aandacht aan moet blijven schenken. Soms waren er dagen waarbij ik, als de kinderen op bed lagen, het gevoel had dat ik met name politieagent was geweest. Dat ik er niet of nauwelijks aan toe was gekomen om iets positiefs tegen ze te zeggen. Dat zat me dwars. Als iets me dwars zit, ga ik het vanbinnen onderzoeken. Zo kwam ik op onderstaand ritueel.



## Dankbaarheid en geluk

Met dit ritueel zorg je als gezin dat je dagelijks positieve invloed hebt op elkaar. Dat heeft met name voor de hooggevoelige (dus ook de hooggevoelige & strong-willed) gezinsleden een diep en langdurig positief effect op het welbevinden en het functioneren.

Stilstaan bij waar je dankbaar voor bent, is een belangrijke factor om geluk in je leven te ervaren. Dat blijkt uit de wetenschappelijke studies van Sonja Lykbomirsky (the how of happiness).

## Dankbaarheidsritueel

Het dankbaarheidsritueel is heel simpel en werkt als volgt:

- Je start vóór of begint hiermee de avondmaaltijd.
- Elk gezinslid is om de beurt aan het woord.
- Wanneer jij aan de beurt bent, en doe je een rondje waarbij je elk ander gezinslid vertelt waar je de ander oprecht (!) dankbaar voor bent. Het kunnen hele kleine dingen zijn als 'de kus die je me gaf' of 'dat je opstond toen ik het je vroeg' of 'dat je op tijd klaar stond' etc. Het kunnen ook grotere dingen zijn zoals 'dat je me troostte' of 'dat je me verwende met mijn lievelingsmaaltijd'. Of je zegt iets over wat de ander voor jou betekent: "ik ben zo blij dat jij er bent", "als ik jou zie, word ik altijd vrolijk" of "als jij lacht, moet ik ook altijd lachen" etc.
- In het begin kan het een beetje wennen zijn, zeker als je niet gewend bent uit te spreken waar je dankbaar voor bent. Soms is het, met name voor kleinere kinderen, lastig om op je beurt te wachten. Gebruik dan bijvoorbeeld de praatstok.

## Effect op korte en lange termijn!

Je gaat al positief effect merken op korte termijn. Als je dit ritueel langer doet, dan ga je echt oogsten, zeker bij hooggevoelige kinderen. Het ritueel draagt eraan bij dat jullie (je kind, jijzelf en de andere gezinsleden), hierdoor meer geluk in jullie leven zullen ervaren én draagt eraan bij dat jullie meer in jullie kracht komen te staan / beter gaan functioneren. Een leuke bijkomstigheid is dat de dagen dat je nauwelijks of niet toekwam aan iets positiefs tegen elkaar zeggen, voorbij zijn.

## Tot slot over vantage sensitivity benutten

Er zijn natuurlijk nog veel meer oefeningen en rituelen te bedenken waarmee je ouders kunt helpen de vantage sensitivity bij hun kind te benutten!