

Hoogsensitiviteit en de teamrollen van Belbin

Ofwel: welke teamrollen passen het best bij een hoogsensitief persoon?

Rob Groen, augustus 2018

Hoogsensitiviteit

Ongeveer één op de vijf mensen is hoogsensitief. Dat wil zeggen dat zij een aangeboren gevoeligheid hebben voor omgevingsprikkels die zij méér en intenser ervaren dan anderen. Daarnaast verwerken zij deze informatie grondiger en nauwkeuriger en hebben ze meer tijd nodig om prikkels te verwerken en om daarvan te herstellen.

Het Amerikaanse psychologenechtpaar Elaine en Art Aron publiceerde er twintig jaar geleden hun eerste wetenschappelijke artikel over. Sindsdien hebben de termen hoogsensitiviteit en Highly Sensitive Person (HSP) een hoge vlucht genomen in de populaire media en de zelfhulpmarkt. Blijkbaar herkenden heel veel mensen zich in de omschrijvingen en was er een grote behoefte aan erkenning voor, en een positieve benadering van, de ermee samenhangende problemen.

Het wetenschappelijk onderzoek naar hoogsensitiviteit staat echter nog steeds in de kinderschoenen, al is er met name de laatste jaren meer studie naar gedaan waardoor beter bekend is wat het is - en wat het niet is.

Enkele kenmerken

In een overzichtsartikel in Psychologie Magazine, oktober 2017, vat Anouk Tulner een aantal van deze bevindingen samen. Zo blijkt dat HSP niet iets is wat je kunt worden. Het is aangeboren. Als je het bent, ben je het dus al je hele leven en zal je dat ook blijven.

Interessant is dat ook bij dieren is ontdekt dat ongeveer één op de vijf waakzamer en voorzichtiger is dan de rest. Dat zou een belangrijke evolutionaire functie kunnen hebben: wie eerder gevaar opmerkt, kan zichzelf (en anderen) op tijd in veiligheid brengen.

De omgeving is van groot belang. HSP's die opgroeien in een relatief negatieve omgeving worden extra gevoelig voor stress en afwijzing, terwijl HSP's die opgroeien in een warme en stabiele omgeving uitstekend kunnen functioneren en gewaardeerd worden om hun opmerkzaamheid en sensitiviteit.

Hoogsensitiviteit is géén stoornis, maar door de (over)gevoeligheid voor omgevingsprikkels ligt voor HSP's in onze drukke en veeleisende maatschappij overprikkeling altijd op de loer. HSP's zijn duidelijk gevoeliger voor stress en lopen meer risico op burn-out en aanverwante klachten als ze niet voldoende hersteltijd krijgen of nemen.

Voor zover bekend zijn er net zo veel hoogsensitieve mannen als vrouwen. En hoewel op sommige internetsites en in zelfhulpboeken hoogsensitiviteit in verband wordt gebracht met een verhoogde spiritualiteit, helderziendheid of andere bovennatuurlijke zaken, is daar in onderzoek tot nu toe niets van gebleken. Dat HSP's vaak goed zijn in het 'lezen' van sferen

en andermans gevoelens komt door hun oog voor detail, doordat ze meer subtiliteiten waarnemen en opmerken.

HSP's in een team

Verschillende onderzoeken geven aan dat hoogsensitiviteit allerlei voordelen kan hebben die van betekenis zijn voor een team. Iemand met HSP merkt eerder allerlei details op (en dus ook fouten) die niemand anders had gezien, is van nature zorgzaam, kan intens genieten van muziek en kunst, doorziet sociale processen op een andere manier dan anderen en is alert op gevaar.

Belgisch onderzoek toonde aan dat HSP's snel aanvoelen waar extra hulp nodig is en zich er extra voor inspannen om alles goed te laten verlopen. Tegelijkertijd liet dat onderzoek zien dat HSP's ook de eersten zijn die uitvallen als er conflicten en spanningen op het werk ontstaan en dat ze meer kans hebben om meegesleept te worden in de emoties van anderen, wat een verhoogde kans geeft op depressie en angststoornissen.

HSP en teamrollen, het onderzoek van Marijn Smaal

Voor haar Master These voor de Rotterdam School of Management wilde Marijn Smaal in het voorjaar van 2018 uitzoeken welke Belbin teamrollen het beste bij HSP's passen en in welke rol zij het beste tot hun recht komen.

Een groep van 105 studenten, bestuursleden van studentenverenigingen in Amsterdam, Utrecht, Leiden, Maastricht en Nijmegen, vulden de volledige (360*feedback) online Belbin test in. Ook vulden zij HSP Scale in, een door Aron & Aron ontwikkelde test die in wetenschappelijke kringen als een goede indicator van hoogsensitiviteit wordt beschouwd. Deze test onderzoekt drie belangrijke componenten van hoogsensitiviteit, namelijk Aesthetic Sensitivity (het vermogen om 'schoonheid' te herkennen en waarderen), Low Sensory Threshold (de laagdrempeligheid voor prikkels zoals cafeïne, felle lichten, geuren, stoffen, geluiden en geweld op tv) en Ease of Excitation (het gemak waarmee een persoon overweldigd kan worden door interne en externe (gevoels)druk).

Conclusies van het onderzoek

- 1a) Mensen met een hoge score op HSP scoren meestal ook hoog op de teamrol van Zorgdrager, het zorgzame en waakzame talent dat aanvoelt of alles klopt en of er niets vergeten is en dat altijd bereid is om net iets meer te doen dan anderen.
- 1b) Niet significant maar wel licht positief op HSP scoort ook de Monitor. De Voorzitter en Brononderzoeker vertonen een licht negatieve correlatie met HSP.
- 2) Er is géén rol die in zijn geheel positief scoort op de Aesthetic Sensitivity component, al is er wel sprake van een positieve correlatie met de zelfperceptie van de Plant en de observatoren-score van de Monitor. Misschien betekent dit dat de Plant zijn bijzondere gevoel voor schoonheid niet goed kan duidelijk maken aan zijn omgeving, terwijl de omgeving dat esthetische gevoel wel vermoedt in de kritische en keurende blik van de Monitor ;-)
- 3) De score op de Low Sensory Threshold bleek niet duidelijk met een teamrol samen te

hangen

4) Bij de score op Ease of Excitation was dat weer wél het geval: Zorgdragers zijn in alle opzichten het meest gevoelig om overweldigd te worden door interne en externe druk, gevolgd door de Groepswerker (volgens diens zelfperceptie) en de Monitor (volgens de observatoren).

Duidelijk is ook dat de Brononderzoeker daar de minste last van heeft, de zorgeloze optimist die overal kansen en mogelijkheden ziet en daar vol enthousiasme over vertellen kan. Mogelijk verklaart dat verschil in gevoeligheid voor externe en interne druk (Ease of Excitation) ook waarom de communicatie tussen de Zorgdrager en de Brononderzoeker vaak zo moeizaam verloopt en waarom het onderlinge begrip tussen deze beide rollen bekend staat als één van de grootste uitdagingen in de samenwerking.

Slotbeschouwingen

Natuurlijk, zegt Marijn in haar slotwoorden, kent haar onderzoek beperkingen door de (eezijdige) aard van de doelgroep. Maar toch legt zij de vinger op een interessant verband dat helpt om zowel de hoogsensitieve persoon als de teamrol Zorgdrager beter te begrijpen en op zijn waarde te schatten.

Dat verband is niet één op één en niet vanzelfsprekend. Ook bij Groepswerker, Monitor en Plant kan hoogsensitiviteit voorkomen en teamrollen komen altijd in combinaties voor. Maar de kans is groot dat een persoon met de teamrol Zorgdrager óók in duidelijke mate hoogsensitief is en, omgekeerd, dat een hoogsensitief persoon in de teamrol van Zorgdrager floreren kan. Uit die samenhang kunnen over en weer lessen worden getrokken die een nieuw licht werpen op beide fenomenen.

Voor de hoogsensitieve persoon die op zoek is naar persoonlijke coaching en loopbaanontwikkeling kan het ontdekken en bewust worden van zijn teamrol-kwaliteiten helpen om een duidelijke, passende en positieve plek te vinden in elk team.

Voor de Zorgdragers betekent het dat zij beter begrijpen hoe zij hun werkomstandigheden moeten inrichten om hun hoogsensitieve aanleg als een echte kracht te kunnen ervaren en inzetten. Door, zoals Anouk Tulner het samenvat, je te omringen met mensen die je waarderen en met dingen waar je vrolijk van wordt en, vooral, door steeds voldoende tijd te nemen om je weer op te laden en te herstellen van de onvermijdelijke overprikkeling.

* Marijn A.C. Smaal, The highly sensitive person and team roles: which team roles suit best to highly sensitive people, Master These, Rotterdam School of Management, juli 2018

* Anouk Tulner, 9 vragen over hoogsensitiviteit, Psychologie Magazine, oktober 2017