

Het effect van een hoogsensitieve ervaring op negatieve aannames over hoogsensitiviteit

De Haas, May

Avans University of Applied Sciences, CMD

Lovensdijkstraat 61, Breda, Netherlands

mc.dehaas@student.avans.nl

ABSTRACT

Dit onderzoek probeert stapsgewijs antwoord te vinden op de vraag hoe een hoogsensitieve ervaring overgebracht kan worden aan niet-hoogsensitieve mensen, voornamelijk studenten. Door het inzetten van verschillende methoden en het onderzoeken en beantwoorden van diverse deelvragen, is een prototype gecreëerd waarmee niet-hoogsensitieve mensen toch hoogsensitiviteit kunnen ervaren, onder andere middels een dierlijke waarnemingsvorm. Ondertussen is er op satirische wijze kritiek gegeven op de gebruikers van dit prototype. Deze kritiek is in een video zichtbaar gemaakt voor een breder publiek. Die ervaring en het verspreiden van de video hebben tot doel erkenning te creëren voor deze eigenschap en ervoor te zorgen dat men meer rekening houdt met (de gevoelens van) hoogsensitieve mensen.

INLEIDING

“Wat vervelend dat je daar last van hebt” is een opmerking die een hoogsensitief persoon, ook wel highly sensitive person (HSP), eens in de zo veel tijd hoort. Veel mensen kunnen zich niet voorstellen hoe het voelt om je zintuigen op volle toeren werkend te hebben. Een HSP heeft hier echter iedere dag en nacht mee te maken. Deze groep is gevoeliger voor interne (emotionele) en externe (zintuigelijke) prikkels/impulsen, waardoor zij snel overprikkelt [1] raakt. Hoogsensitiviteit komt relatief veel voor, maar liefst 20% van de wereldbevolking heeft hiermee te maken [2]. Toch zijn er mensen die deze eigenschap als een (negatieve) beperking zien (zie bijlage 1). Deze negativiteit is mogelijk best te

KEYWORDS

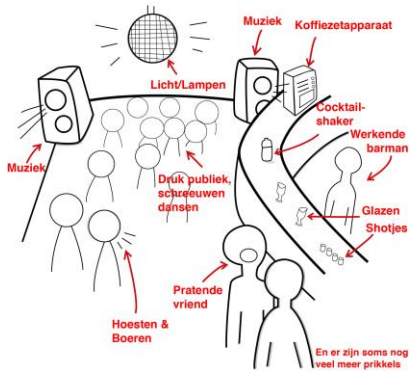
Hoogsensitief; Prikkel; Overprikkel; Zintuigen;
Dierlijke waarnemingsvormen; Satire; Juvenalian
Satire; Lichamelijke Extensie; Ratten;

begrijpen, gezien het feit dat het 5-HTTLPR-gen, ook wel depressie-gen, vaker voorkomt bij hoogsensitieve mensen [3]. Uit onderzoek is gebleken dat een negatieve invloed/omgeving zorgt voor veel stress en een gevoel van afwijzing bij een HSP, maar door een positieve omgeving kan een HSP zelfs beter functioneren dan een niet-HSP [4]. Dit wordt differentiële susceptibiliteit [5] genoemd. Hoogsensitief zijn kent dus niet alleen negatieve kanten, er zitten ook voordelen aan. Zo blijkt uit een onderzoek van expert in sensorische verwerkingsgevoeligheid Bianca Acevedo [2] dat een HSP zich beter kan inleven in een ander. Om meer begrip en erkenning voor HSP's te creëren, is onderzocht hoe ook niet-hoogsensitieve mensen dit kunnen ervaren via een lichamelijke extensie. Daarnaast is het de bedoeling dat de gebruikers en het publiek duidelijk wordt gemaakt, dat hoogsensitiviteit nog niet genoeg wordt begrepen en serieuzer genomen moet worden. Om dit over te brengen komt Juvenalian satire van pas. Door satire met het onderzoek naar het overbrengen van een hoogsensitieve ervaring samen te brengen, is de volgende vraag ontstaan:

“ Hoe kan ik een hoogsensitieve ervaring simuleren waarmee ik kritiek geef op negatieve aannames over hoogsensitieven? ”

Om het onderzoek logischer, maar ook overzichtelijker te maken, is deze vraag opgedeeld in een aantal deelvragen. Deze vragen worden gaandeweg het onderzoek beantwoord. De volgende deelvragen zijn geformuleerd:

- “ Waar ligt de grens, bij een niet-HSP, tussen niet- en wel overprikkel raken?”
- “ Welke zintuigen hebben de meeste invloed bij het opwekken van emotie?”
- “ Welke dierlijke vormen van waarneming kunnen helpen bij overprikkeling?”
- “ Hoe kunnen deze vormen van waarneming worden toegepast op de zintuigen van de mens?”
- “ Hoe zorg ik ervoor dat de simulatie realistisch genoeg is, zodat de gebruiker een HSP daadwerkelijk beter gaat begrijpen?”
- “ Hoe pas ik (en welke vorm van) satire toe om kritiek te geven op mijn eigen gebruikers en doelgroep?”
- “ Hoe maak ik, naast mijn eigen testpersonen, aan een groter publiek mijn boodschap over onze omgang met HSP's duidelijk?”



Figuur 1: In deze afbeelding zie je alle afleidingen die een HSP ervaart tijdens het uitgaan.



Figuur 2: Tegenstellende resultaten van HSP en niet-HSP naast elkaar.

METHODEN EN RESULTATEN

Om een antwoord te kunnen vinden op de genoemde hoofdvraag is een aantal methoden toegepast. Deze methoden bestaan voornamelijk uit fieldresearch (door middel van prototypes), maar er is ook gebruik gemaakt van deskresearch. Onderstaand worden de verschillende prototypes met bijbehorende methoden en resultaten behandeld.

Een cocktailparty effect zonder filter

Om beter te begrijpen wat het verschil is tussen een HSP en een niet-HSP, is er een prototype gecreëerd. Elaine Aaron schrijft in haar boek "The Highly Sensitive Person" dat hard geluid, zoals luide muziek en luidruchtig publiek, irriterend en stressvol is voor een HSP [6]. Ook vertelt ze dat het brein van een HSP geen achtergrondgeluiden kan filteren, zoals een niet-HSP dat wel doet. Hierdoor ontstond de vraag of het nabootsen van deze (ongefilterde) ervaring ervoor zou zorgen dat een niet-HSP hetzelfde hoort en voelt als een HSP. Deze ervaring is nagebootst door het creëren van een cocktailparty-effect [7], maar dan gezien vanuit een hoogsensitief persoon. De testpersonen ervaren dus hoe het is om op een feestje hun gehoor niet te kunnen filteren. Zij krijgen een koptelefoon op met geluiden zoals muziek en pratende mensen, maar ook achtergrondgeluiden van de bar zijn nagebootst. Zo hoor je een glas kapotvallen, het shaken van een cocktail en het koffiezetapparaat dat herrie maakt. De audio is gemixt, zodat het lijkt alsof er geen filter meer is. Bij het uitvoeren van het prototype mochten de deelnemers de eerste keer hun ogen dicht doen en bij de tweede test moesten zij naar een video kijken. Dit in de hoop dat er een verschil in resultaat zou zijn, omdat mijn veronderstelling is dat bewegend beeld meer afleiding geeft. In figuur 1 kun je alle afleidingen zien die een HSP in de club ervaart en een niet-HSP gewoonlijk dus niet omdat hij of zij deze geluiden filtert. Dit prototype is getest op 3 hoogsensitieve- en 4 niet-hoogsensitieve deelnemers. Na de prototype-test zijn de 7 in leeftijd verschillende deelnemers ondervraagd middels een gestructureerd interview, zodat het makkelijk was alle antwoorden naast elkaar te leggen en te vergelijken.

Resultaten

De veronderstelling was dat deze ervaring iedereen op hetzelfde niveau van hoogsensitiviteit zou brengen, maar het tegendeel is gebleken. De HSP's vonden de ervaring zeer onaangenaam en konden bijna alle achtergrondgeluiden benoemen. Dezelfde ervaring met beeld maakte de ervaring nog minder aangenaam. De niet-HSP's hadden echter geen last van een onaangename ervaring en veel van de achtergrondgeluiden waren hen niet opgevallen (zie figuur 2). Dit gaf inzicht in het feit dat een hoogsensitieve ervaring, voor een niet-HSP, heel moeilijk na te maken is en er meer impulsen nodig zijn dan alleen audio en beeld. Eén van de geïnterviewden vertelde het volgende: "Ik ervaar dit normaal precies zo. Vaak kijk ik weg om beter te kunnen luisteren. Maar anderen denken dan dat ik niet



Figuur 3: De negatieve attributen die gebruikt zijn om de zintuigen te beïnvloeden.



Figuur 4: De positieve attributen die gebruikt zijn om de zintuigen te beïnvloeden.

geïnteresseerd ben.” (zie bijlage 1). Dit laat zien dat het audiobestand wel overeenkwam met de beleavingswereld van de HSP's, desondanks wisten de niet-HSP's dit nog steeds te filteren. Er moet dus onderzocht worden wanneer de grens van een niet-HSP wordt overschreden en filteren niet meer mogelijk is.

Zintuigen en emotie

In de inleiding is al beschreven dat emotie ook een grote rol speelt bij iemand die hoogsensitief is. Zo heeft een HSP veelal meer medelijden met een ander en raakt deze persoon sneller overspoeld door emoties. Maar welke zintuigen hebben de meeste invloed bij het opwekken van emotie?

Een emotionele embodied experience

Voor dit tweede prototype is gebruik gemaakt van situaties (of invloeden) die men over het algemeen als negatief of positief ervaart. Denk bijvoorbeeld aan het vervelende geluid van een luchtalarm en de fijne warmte van een kop koffie. In figuur 3 zijn alle toegepaste negatieve invloeden/attributen benoemd en in figuur 4 de positieve. Diverse invloeden zijn in verschillende lo-fi vormen eerst op mijzelf getest en vervolgens zijn hieruit de beste geselecteerd. Ook is er gekozen voor een context, namelijk de kijk van mensen op kunst. Dit in de hoop meer duidelijkheid te verkrijgen uit de resultaten van het prototype. De testpersonen kregen voorafgaand aan deze invloeden eerst aangename of onaangename beelden te zien, om te kijken of het zintuig zicht veel invloed had op iemands emotie. Daarna werden elementen toegepast, zoals een nare of juist aangename geur, maar werden ook tranen op de tong nagebootst door het aanbrengen van druppels warm water gemengd met zout (denk aan een embodied experience). Terwijl de zintuigen (geur, smaak, tast, zicht, gehoor) en sub zintuigen (zoals thermoceptie) werden beïnvloed, moesten de deelnemers kijken naar het schilderij De Schreeuw van Edward Munch. Dit schilderij is gekozen omdat het een sterk contrast qua kleur heeft, waarbij men vaak hele verschillende emoties voelt. Het doel van dit prototype was dan ook om 2 verschillende visies (bij dezelfde persoon) op het schilderij naar voren te laten komen, door middel van het triggeren van de zintuigen op zowel positieve als negatieve manieren. Maar er is ook gekeken naar welke zintuigen het sterkst invloed uitoefenen op iemands emotie.

De 4 proefpersonen werden, in tegenstelling tot het eerste prototype, tijdens de ervaring ondervraagd middels een unstructured interview. Hierdoor werd het makkelijker om in te spelen op het persoonlijke gevoel van de proefpersonen.

Resultaten

De resultaten van dit prototype stemden meer overeen met de verwachtingen dan bij het eerste prototype. Door de negatieve invloeden beschreef iedereen het schilderij als eng, vies en somber (zie bijlage 2). Hierna werden, bij dezelfde participanten, de zintuigen door middel van positieve effecten

beïnvloed en vervolgens beschreven zij het schilderij als grappig, mooi en kleurrijk. De zintuigen die hier het meeste effect op hadden waren geur (in combinatie met smaak), tast (thermoceptie) en gehoor.

Waar ligt de grens?

Dat sommige mensen sneller of constant overprikkeld zijn betekent niet dat een niet-HSP, niet overprikkeld kan raken. Kijk bijvoorbeeld naar mensen met een burn-out die niet hoogsensitief zijn. "Als de hersenen de hoeveelheid prikkels niet kunnen verwerken is er sprake van overprikkeling. Het lichaam ervaart overprikkeling als een gevaar en gaat stresshormonen produceren. Wanneer je een lange tijd te veel van het stresshormoon cortisol in je bloed hebt, kan dit tot een burn-out leiden." Aldus burn-out coach Ruud Meulenberg die hiermee het ontstaan van een burn-out uitlegt en daarmee laat zien dat overprikkeling de veroorzaker hiervan is, ook bij niet-HSP's [8].

Enquête met burn-out patiënten

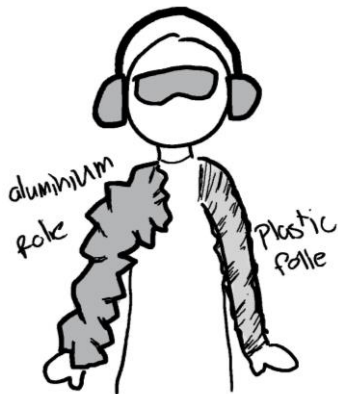
Door een groep niet-HSP's en HSP's te bevragen naar hun burn-out ervaringen, is mogelijk de grens van overprikkeling bij een niet-HSP te herleiden. Hierbij kan er worden gekeken naar de aanleiding van de burn-out. Was het een specifieke omgeving? Te veel werkdruk? Te veel verwachtingen van familieleden? Welke prikkels zorgden ervoor dat een niet-HSP overprikkeld raakte en er een burn-out onstond? Om antwoord te kunnen krijgen op deze vraag is aan een breed publiek gevraagd om deel te nemen aan de enquête, mits zij een burn-out hebben gehad. De deelnemersgroep bestond uit een gemêleerd gezelschap van niet-HSP's en HSP's (zie bijlage 3). De verschillende antwoorden van diverse doelgroepen zijn geanalyseerd. Deze informatie is verwerkt in een nieuw prototype.

Resultaten

Verbazingwekkend genoeg waren er veel niet-hoogsensitieve studenten (leeftijd 18 t/m 28) die een burn-out hebben gehad. Het analyseren van de resultaten was lastig omdat sommige studenten niet duidelijk konden benoemen wat bij hen zorgde voor overprikkeling, daarom is er ook gekeken naar antwoorden van bijvoorbeeld niet-hoogsensitieve deelnemers met een leeftijd boven de 40 die hun gevoel beter konden verwoorden. Veel deelnemers menen dat abstracte prikkels, dus prikkels die zij in hun dagelijks leven niet kunnen plaatsen, de boosdoener waren en hebben geleid tot hun burn-out.

Een eerste test voor overprikkeling

Het doel van dit onderzoek is overprikkeling over te brengen bij mensen die dit normaal gesproken niet dagelijks ervaren. Hierdoor hoop ik dat de testpersonen meer begrip krijgen voor een HSP en in hun dagelijks leven ook rekening met hen zullen houden. Om dit doel te kunnen bereiken, is er met de analyse van de burn-out enquête een prototype gecreëerd met als wens het overbrengen van overprikkeling.



Figuur 5: Een schets van het prototype.



Figuur 6: Een afbeelding van het testen van het prototype op deelnemers.

De eerste ervaring

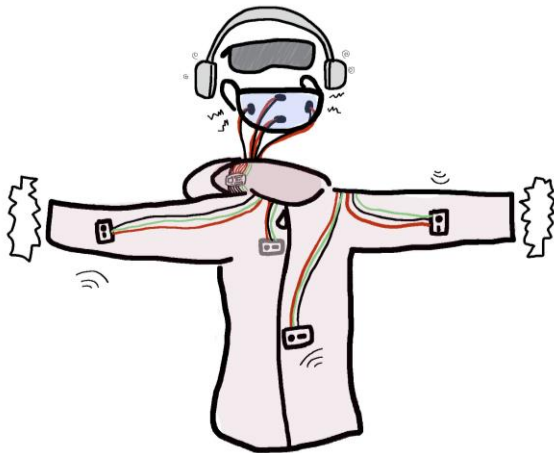
Door het beïnvloeden van verschillende zintuigen kan bij een niet-HSP uiteindelijk een vorm van overprikkeling ontstaan. Voor het creëren van overprikkeling is een lo-fi prototype gerealiseerd en getest op 3 gebruikers, waarvan er 2 niet binnen de gewenste leeftijdscategorie vallen. Een van de zintuigen die beïnvloed wordt door het prototype is tast. Middels het bedekken van de armen met 2 soorten folie, te weten aluminium folie en plastic folie, werd de tast van de gebruiker gedesoriënteerd en is gestreefd naar het creëren van abstracte prikkels (zie figuur 5 en 6). Verder kregen gebruikers een geblindeerde bril op en een koptelefoon waarop 'abstracte' audio werd afgespeeld, waardoor ook het gehoor en zicht zijn betrokken in de ervaring. De audio bestond onder andere uit verschillende piepjes en tonen, geschreeuw en willekeurige niet plaatsbare (negatieve) geluiden zoals schuurmachines. De gebruikers is gevraagd rond te lopen. Zij gingen helemaal in de ervaring op en stopten pas nadat het audio bestand was afgelopen. Aansluitend is een unstructured interview met de deelnemers gehouden.

Resultaten

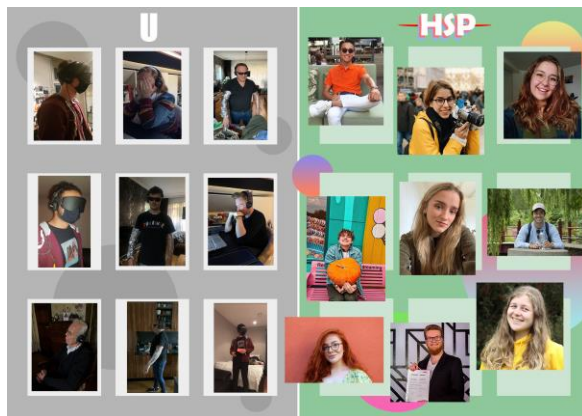
De resultaten waren anders dan verwacht. De gebruikers raakten niet overprikkeld en sommigen noemden de ervaring zelfs ontspannend (zie bijlage 4). De negatieve toon werd maar door één gebruiker erkend, terwijl de andere deelnemers het geluid fijn en positief vonden. De gebruikers konden zelf goed een aantal gebreken van het prototype benoemen. Zo waren zij vooral gefixeerd op het met hun handen vinden van de weg in het donker. Hierdoor verloren zij hun focus op de algehele (overprikkelende) ervaring waardoor zij minder overprikkeld raakten. Het weghalen van het zicht kan helpen bij het overbrengen van overprikkeling, maar gebruikers moeten dan nog wel (zonder tast) hun weg in het donker kunnen vinden.

Snorharen als lichamelijke extensie

Niet ieder prototype levert natuurlijk direct het gewenste resultaat op. Daarom is het soms noodzakelijk om verbeteringen aan te brengen. Het vorige prototype had een aantal gebreken die prima opgelost konden worden, waarna mogelijk wel het gewenste resultaat behaald kon worden. In plaats van een lo-fi prototype is er nu gekozen om meer tijd aan de uitwerking van een verbeterd prototype te besteden en is er tevens een nieuw element toegevoegd in de hoop het resultaat van de testen te verbeteren. Het gekozen element is een dierlijke vorm van waarneming. Mensen hebben op natuurlijke wijze geen toegang tot dierlijke waarnemingsvormen, zodra zij deze toegang wel krijgen zou er overprikkeling kunnen ontstaan door een te grote (en onbekende) bron van informatie. Zo ziet de mens door te kijken met zijn ogen, maar een vleermuis en dolfin doen dit middels eenzelfde soort sonarsysteem genaamd echolocatie [9].



Figuur 7: In deze afbeelding een verduidelijkend beeld van het beschreven prototype.



Figuur 8: In dit prototype zijn links de niet-HSP's en rechts de HSP's afgebeeld.

Er zijn ook dieren die een hele unieke manier van waarnemen hebben, zoals de octopus die licht waarneemt met de huid door middel van rodopsine [10]. Tevens zijn onderzoeken bekend waarbij wordt geëxperimenteerd met het vermogen van de zintuigen van de mens. Zo zegt een groep onderzoekers dat mensen op sommigen momenten daadwerkelijk infrarood kunnen zien [11]. Ook zijn er projecten bekend die dierlijke en menselijke zintuigen verbinden. Onderzoeksassistent Nicholas Gonyea heeft acht elektronische snorharen gemaakt waarmee hij zijn omgeving kan voelen [12]. Projecten zoals deze laten goed de mogelijkheden van technologie zien en hebben gediend als inspiratiebron voor de verbetering van het voorgaande prototype.

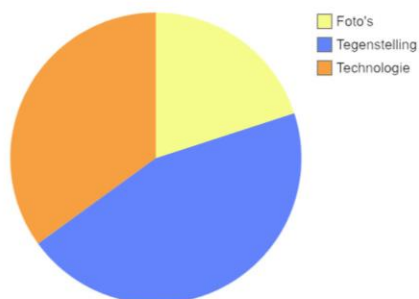
Het bereiken van overprikkeling

Het vernieuwde prototype bestaat uit een vest met infrarood/afstand sensoren die vastzitten aan de mouwen, de voorkant/buik en rug van het vest. Verder is er een mondkapje gemaakt die als metafoor moet dienen voor snorharen. Op de beide wangen, de neus en de kin zitten trilmotoren die afgaan zodra de gekoppelde afstand sensor in de buurt van een object is. Deze metafoor door middel van sensoren en motoren is geïnspireerd op de vibrerende riem van Michel Witter die het magnetische noorden aangeeft [13] en onderzoeker Chris Hill die snorharen heeft nagebootst door middel van een band met trilmotoren op het hoofd [14]. Ook de audio van het vorige prototype is verbeterd door het drukker (en daarmee hopelijk meer overprikkelend) en negatiever te maken. De geluiden die hiervoor zijn gebruikt halen hun inspiratie uit alarmen en herrie van wegwerkzaamheden. Tot slot is er een meer comfortabelere en verstelbare geblindeerde bril gemaakt. Figuur 7 toont een afbeelding van dit prototype. Met dit verbeterde prototype werd gehoopt daadwerkelijk overprikkeling te creëren en ervoor te zorgen dat de deelnemers hun weg in het donker konden vinden zonder hun handen te gebruiken.

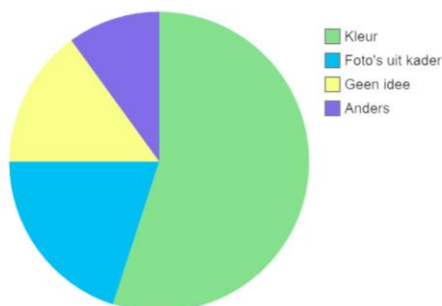
Resultaten

Het verbeteren van het eerdere prototype was de moeite waard. Dit prototype is getest op 2 studenten (leeftijd 25 en 21). Zij hebben beide een niet-gelimiteerde tijd in het pak rondgelopen en aansluitend zijn vragen gesteld middels een unstructured interview. De gebruikers vonden de snorharen erg interessant en de audio was dit keer erg overprikkelend. Verder werden er wel nieuwe aandachtspunten genoemd. Zo gebruikten beide studenten nu niet hun handen om de omgeving af te tasten, maar af en toe wel hun voeten. Zij konden dus geen volledig vertrouwen stellen in de gemaakte snorharen. Ook was de omgeving voor hen bekend wat averechts werkte. Zij gaven de tip om bij een volgend prototype een redelijk onbekende omgeving te creëren of te zorgen voor meer desoriëntatie (zie bijlage 5). Desondanks werd overprikkeling wel bereikt.

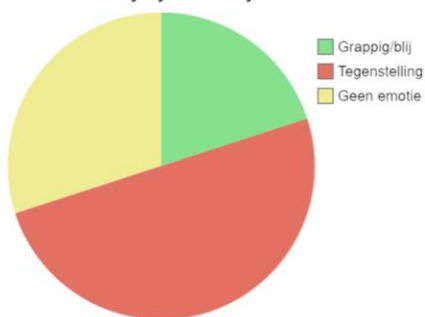
Wat zie je in deze afbeelding?



Waarom zie je dat?



Hoe voel je je hierbij?



Figuur 9: De drie gestelde vragen en daarop meest benoemde antwoorden in beeld gebracht.

Het design kritisch maken

Nu overprikkeling (grotendeels) bereikt is, is het belangrijk om meer diepte te geven aan het uiteindelijke antwoord op de onderzoeksvraag. Daarom is ervoor gekozen om een vorm van critical design, namelijk satire, toe te voegen aan de volgende stappen in het onderzoek. Critical design geeft kritiek op hedendaagse sociale-, culturele- en ethische implicaties [15], aldus docent, designer, filosoof, en onderzoeker Dr Matt Malpas. Satire is een onderdeel van critical design en kent verschillende vormen, zoals Juvenalian- en Horatian satire. In dit onderzoek is ervoor gekozen om te streven naar Juvenalian satire, omdat Horatian satire een te luchtige vorm van satire is voor mijn standpunt in dit onderzoek. Juvenalian satire is bedoeld om te shockeren, kritiek te geven op zijn of haar gebruikers en errors te zoeken in de manier waarop mensen denken [15]. De error die het uiteindelijke eindproduct moet 'aanvallen' is hoe niet-HSP's met hoogsensitiviteit omgaan.

Eerste satirische prototype

Om deze vorm van critical design over te kunnen brengen aan een publiek, is een nieuw prototype ontwikkeld. Dit keer in de vorm van een grafisch ontwerp. Om kritiek te geven op de gebruikers van voorgaande prototypes is een aantal foto's geselecteerd. Deze gebruikers zijn niet hoogsensitief en zijn in figuur 8 links afgebeeld. De kleuren zijn hier somber en iedereen staat netjes in het vakje. Door de folies op de armen en de manier waarop de gebruikers zitten, is er bedoeld om met hen te spotten. Aan de rechterkant zijn foto's geplaatst van mensen die hoogsensitief zijn. Zij staan buiten de lijntjes en de kleuren en foto's zien er erg vrolijk uit. De bedoeling van dit design is kritiek te geven op mensen die hoogsensitiviteit niet serieus nemen en denken dat deze eigenschap heel slecht is. Dit is gedaan door te laten zien hoe de doelgroep links eruit zou zien als ze hoogsensitief zijn zoals de groep rechts. Het verschil in kleur en buiten de lijntjes denken is hiervoor een metafoor. Deze vorm van satire is echter niet heel agressief en lijkt daarom meer op Horatian satire.

Resultaten

Dit grafische ontwerp gaf niet het gewenste resultaat. Met 20 studenten is een gestructureerd interview gehouden die uit 3 vragen bestond (zie figuur 9). Deze vragen zijn vooral gesteld om erachter te komen wat de deelnemers zagen en vooral ook waarom. Hieruit bleek heel duidelijk dat niemand begreep wat de boodschap van dit ontwerp was. Dit betekent niet dat een grafische vorm niet geschikt is om satire over te brengen, maar dit vraagt om diverse aanpassingen. Bij veel deelnemers trok vooral de technologie de aandacht, een van de studenten noemde het volgende "Ik zie een kleurrijke realiteit versus een grijze wereld waar mensen digitaal leven." (zie bijlage 6), een mooie uitspraak maar niet het gewenste resultaat. Dit laat zien dat de focus minder op de technologie moet liggen. Daarnaast waren er ook personen die de plaatjes en kleuren niet begrepen. In een volgend design moet dit dus worden aangepast.

In 2020 mag iedereen zichzelf zijn, maar we houden verder geen rekening met je.

17 November, 2020



Wat mooi dat er in de jaren naar 2020 toe maatschappelijk zo veel is veranderd. We doen beter ons best om elkaar te accepteren als mens en zijn of haar eigenschappen. Mensen met een andere huidskleur, mensen die op een ander geslacht vallen en mensen die anders denken proberen we allemaal te accepteren. En gelukkig proberen we ook allemaal vooral geen rekening te houden met mensen die anders zijn dan het maatschappelijke ideaalbeeld.

Een van de belangrijkste menselijke eigenschappen waar wij geen omkijken naar hebben is hoogsensitiviteit. We vinden het wel uniek dat een hoogsensitief persoon (HSP) stimuli zo veel sterker tot zich neemt via de zintuigen, daarom laten we kinderen in de klas ook vaak een hoop herrie maken zodat deze zintuigen op volle toeren werken. En we vinden het zó lief dat een HSP veel meer emotie ervaart dan andere mensen, dus zodra een HSP huilt om het verdriet van een ander maken we gelijk even duidelijk hoe raar het is dat hij of zij zich daar druk om maakt. En we begrijpen het helemaal als een HSP even tijd voor zichzelf nodig heeft om bij te komen van onze energie, daarom komen we ook om de halve minuut even kijken en vragen of alles goed gaat. Wat is het dus mooi dat mensen hoogsensitief 'mogen' zijn in 2020 en het is nog mooier dat we hier verder geen rekening mee houden.

Lees verder

Figuur 10: Het verbeterde grafische, satirische prototype die lijkt op een echt nieuwsartikel.

Satire met een context

Net zoals een eerder prototype wilde ik het grafische design nog een tweede kans geven. In het eerste design is namelijk een belangrijk element van satire en critical design niet gebruikt: een context. Ook was de satire niet duidelijk door het kleurgebruik en kwam het ontwerp vooral door de foto's van technologie niet over bij het publiek.

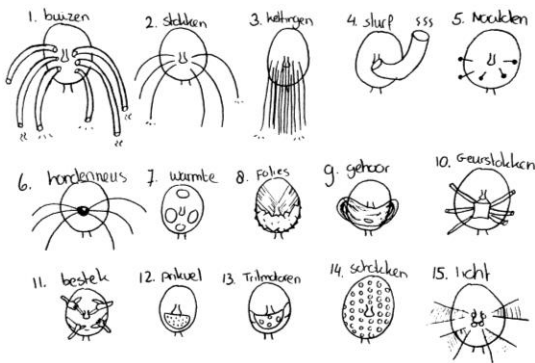
Satirisch Nieuwsartikel

Om de satire nu wel duidelijk over te kunnen brengen is voor het nieuwe grafische ontwerp inspiratie gehaald uit het satirische platform De Speld. De Speld is een satirische nieuwssite die kritiek geeft op hedendaagse conflicten. Ook nu met het coronavirus zijn ze erg actief en hebben ze zelfs een recordaantal bezoekers geworven [16]. Dit is dus een goede inspiratiebron om te gebruiken als het gaat om het overbrengen van satire en kritiek.

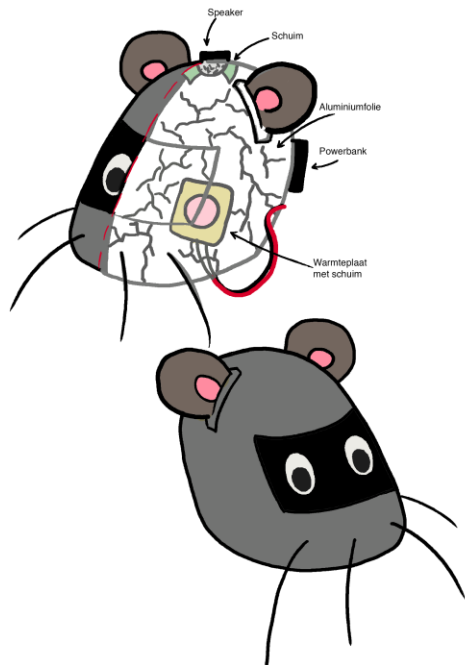
Het nieuwe prototype, te zien in (zie figuur 10) is een (nep) nieuwsartikel waarin op satirische wijze wordt uitgelegd dat mensen in 2020 steeds meer vrijheid krijgen en steeds meer henzelf mogen zijn, maar er ondertussen geen rekening met anderen wordt gehouden. Dit is dus eigenlijk een tegenstelling, wat vaak voorkomt bij het gebruik van satire [15]. De context van dit ontwerp is de hedendaagse strijd om vrijheid en de vele protesten die onlangs gevoerd zijn, denk bijvoorbeeld aan de Black Lives Matter demonstraties die veel media-aandacht kregen in 2020 [17]. In het artikel lees je dat de zinnen een dubbele betekenis hebben. In eerste instantie lijkt het alsof het artikel positief bedoeld is, maar zodra je na gaat denken over de betekenis van de tekst en de toon van de zinnen realiseer je je dat dit niet het geval is. Het prototype is zo realistisch mogelijk gemaakt en er is oog voor detail gebruikt, denk aan een logo, datum, titel, afbeelding.

Resultaten

De resultaten van dit ontwerp kwamen meer overeen met het gewenste resultaat. Ook hier werd gebruik gemaakt van een structured interview. Deze is gehouden met studenten tussen de 18 en 28 jaar en de groep bestond uit hoogsensitieve- en niet hoogsensitieve studenten. Veel studenten dachten dat het artikel een echt nieuwsartikel was en vonden het goed dat een artikel als deze werd gepubliceerd. Dit laat zien hoe realistisch iets over kan komen door op kleine details te letten. De meningen over het artikel waren verschillend. Een aantal HSP's en niet-HSP's waren het eens met het artikel, ze vonden het artikel fijn en het gaf hen motivatie. Echter meende een niet-HSP student dat HSP's zich moeten aanpassen aan de maatschappij en niet andersom (zie bijlage 7). Daarentegen claimde een hoogsensitieve studente ook dat ze geen last heeft van mensen die geen rekening met haar houden.



Figuur 11: Per nummer is een nieuwe vorm van snorharen bedacht. Deze heb ik persoonlijk getest.



Figuur 12: In bovenstaande afbeelding een visualiserende schets van het genoemde prototype.

Deze verschillende meningen geven aan dat het ontwerp critical was, omdat bij critical design vaak meerdere meningen ontstaan bij het publiek en de gebruiker [15]. Ondanks dat de resultaten nu meer naar wens waren, is het nog sterker om voor het eindproduct naar een manier te zoeken hoe deze satire te verwerken in het prototype zelf, zodat de confrontatie (en dus kritiek) direct de gebruiker aangrijpt.

De niet-HSP's als hoogsensatieve rat

Ehud Ahissar is een onderzoeker die zich veel bezighoudt met het verrijken van de mens door middel van snorharen. Daarom is hij voor het laatste prototype ook een grote inspiratie geweest. Samen met een aantal andere onderzoekers heeft Ehud tal van onderzoeken verricht naar de werking van snorharen [18, 19]. Deze informatie heeft hij vervolgens verwerkt in een prototype en heeft hij werkende snorharen op de mens toegepast die de zintuigen van zijn testpersonen moesten verrijken. Het prototype bestond uit 12 menselijke deelnemers die zijn aangekleed met lange elastische staven aan hun vingers, die de snorharen van ratten nabootsen. Aan de snorharen zit bij de vinger een druksensor die de richting van de druk kan voelen. Door deze lichamelijke extensie werd het gewenste resultaat bereikt. De deelnemers konden hun omgeving door middel van de snorharen voelen [20]. Naast de onderzoeken van Ehud Ahissar bestaan er ook vele andere onderzoeken waarbij met snorharen wordt geëxperimenteerd. Zo is er niet alleen op mensen getest of snorharen hun wereld kunnen verbreden, maar bestaan er bijvoorbeeld ook robots waaraan snorharen zijn toegevoegd, die daardoor hun omgeving, maar bijvoorbeeld ook de stand van de wind, in kaart kunnen brengen [21]. Daarom besloot ik zelf ook verder te experimenteren met deze vorm van lichamelijke extensie.

De overprikkelende helm en satirische video

Voor dit laatste prototype, en daarmee eindproduct, is gekeken naar hoe snorharen gebruikers kunnen helpen hun richting te bepalen, maar ondertussen ook (in combinatie met andere elementen) zorgen voor overprikkeling. Hiervoor is een lijst van overprikkelende (metaforische) snorharen opgesteld, (zie figuur 11), die ik vervolgens zelf heb getest en daaruit de meest overprikkelende snorharen heb geselecteerd. Deze snorharen zijn nummer 2, 7, 8 en 9, welke zijn verwerkt in één helm die de gebruiker moet overprikkelend. De helm bevat 2 warmteplaten die aansluitend zijn op de wangen van de gebruiker en vastzitten aan schuim. Aan de bovenkant van de helm zit een bluetooth speaker die de eerder gebruikte overprikkelende audio (zie onderdeel "Het bereiken van overprikkeling") in de helm afspeelt. Verder is de hele binnenkant van de helm bedekt met aluminiumfolie, zodat het geluid van de speaker vervormd wordt. De gebruiker kan niks zien, omdat het vizier van de helm geblindeerd is. Tot slot zitten er aan de buitenkant van de helm aluminium stokken die als metaforische en fysieke snorharen dienen, waarmee de gebruiker zijn weg in het donker kan vinden. Tijdens het ervaren van deze overprikkeling krijgen de deelnemers een soort metamorfose. Zodra zij de



Figuur 13: Een uitsnede uit de gemaakte video. Te vinden op: <https://youtu.be/rFNCY2C8G0w>



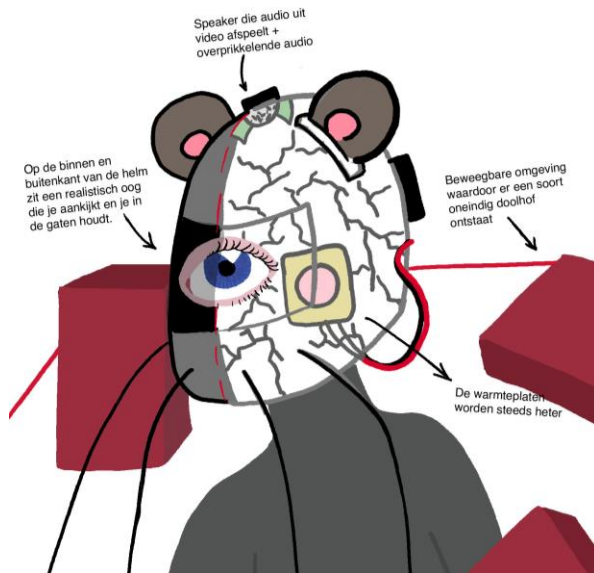
Figuur 14: In deze uitsnede uit de video is duidelijk te zien dat de kijkers bekritiseerd worden.

helm op hebben, worden er rattenoren en ogen op de helm geplakt. Vervolgens wordt er ook een staart aan de rug van de gebruiker geclippt. Hierdoor zien zij eruit als de karikatuur van een rat. Een karikatuur wordt veel gebruikt bij het overbrengen van satire [15]. Hierdoor is het rattenuiterlijk snel herkenbaar voor een breder publiek. In figuur 11 is de binnen- en buitenkant van de helm inzichtelijk gemaakt.

Er zijn 12 deelnemers gefilmd tijdens hun ervaring. Wegens de restricties van de op dit moment aan de orde zijnde lockdown, bestond de deelname vooral uit familieleden die gedeeltelijk in leeftijd verschilden van de beoogde doelgroep. Na het filmen van de deelnemers is toestemming gevraagd om hun video te mogen gebruiken in een laatste eindvideo, die een breder publiek moet bereiken. Zij hebben hiervoor allen akkoord gegeven. De uiteindelijke video is zo geëdit, dat het lijkt alsof de toeschouwers deel uitmaken van het onderzoek. Het camcorder filter wekt de illusie dat de ratten op dit moment gefilmd worden. Voor het creëren van de video is inspiratie gehaald uit de Juvenalian satire in het boek 1984 van George Orwell. Daarnaast heb ik zelf de voice-over ingesproken die extra informatie geeft over het 'experiment' en hints geeft over de boodschap van de video. De ondertoon is negatief. De duistere geluiden, zoals nare viooltonen en een bas die door je borstkas trilt, zijn enkele voorbeelden hiervan. De video heeft een Juvenalian satirische vorm aangezien het niet direct de intentie is dat de toeschouwers van de video in lachen uitbarsten, maar zich vooral ongemakkelijk en bekritiseerd voelen. Twee duidelijke voorbeelden hiervan zijn de camera die opnieuw aangaat aan het eind, waardoor je als het ware zelf gefilmd wordt, en de tekst of jij de volgende labrat gaat zijn. In figuur 13 en 14 zijn afbeeldingen uit de video weergegeven. Deze video is op social media geplaatst waarbij naar meningen van kijkers is gevraagd en of zij hierover met elkaar in discussie willen gaan.

Resultaten

Na het testen van de helm is aan de deelnemers kort gevraagd wat zij van de ervaring vonden, allen noemden zij twee woorden te weten: desoriënterend en vooral ook overprikkelend. Het doel, overprikkeling, door middel van onder andere desoriëntatie (de warmteplaten), abstracte prikkels (de audio) en de overduidelijke aluminium snorharen (die ook de omgeving aangeven), is dus aangekomen bij de deelnemers. Bij de reacties op de video zijn echter meningsverschillen ontstaan onder de 14 deelnemende studenten. Vele niet-HSP's en HSP's begrepen het belangrijkste onderdeel van het statement dat ik over wilde brengen, namelijk het creëren van empathie en erkenning naar hoogsensatieve personen. Echter waren er ook 2 studenten die de boodschap niet begrepen, maar na een kort toelichtend gesprek de boodschap mogelijk ook niet leken te willen begrijpen. Enkele studenten hebben zelfs gevraagd om, na de lockdown, de helm te mogen testen zodat zij een ander beter kunnen begrijpen. Bij de reacties van de studenten zie ik vooral dat, los van of zij het begrijpen, ze het een interessante en leerzame video vonden. Dit biedt mogelijkheden voor de toekomst van dit onderzoek.



Figuur 15: Een laatste schets die antwoord kan geven op de hoofdvraag.

CONCLUSIE

Tijdens dit onderzoek is ernaar gestreefd om antwoord te krijgen op een aantal deelvragen die leiden tot het antwoord op de belangrijkste vraag: "Hoe kan ik een hoogsensatieve ervaring simuleren waarmee ik kritiek geef op negatieve aannames over hoogsensatieven?" Middels het maken van prototypes, deskresearch, interviews en literatuuronderzoek zijn verschillende bevindingen opgedaan. Het is daadwerkelijk mogelijk om iemand die niet hoogsensatief is een hoogsensatieve ervaring te laten beleven. Hierbij is het vooral cruciaal om HSP's en niet-HSP's te onderzoeken, waardoor het verschil tussen de twee doelgroepen duidelijk zichtbaar wordt en daarmee ook wat er nodig is om een ervaring over te kunnen brengen. Door de ervaring op een satirische wijze over te brengen heeft het meer impact. De combinatie van deze twee belangrijkste conclusies heeft ervoor gezorgd dat er, middels een prototype/eindproduct en een video, een antwoord is gevonden op de eerdergenoemde hoofdvraag van dit onderzoek.

Door het samenbrengen van de Juvenalian satire uit de video en de overprikkeling van de helm zou een nieuw prototype samengesteld kunnen worden, waarin de belangrijkste elementen uit beide eindproducten samenvoegd zijn tot één eindproduct die de gebruiker overprikkelt en ondertussen mijn boodschap duidelijk maakt. In figuur 15 zie je een schets van dit mogelijk toekomstig eindproduct.

DISCUSSIE

Dit onderzoek omvat echter ook een aantal gebreken. Door de huidige pandemie COVID-19 was het moeilijk om prototypes op personen te testen. Hierdoor is niet altijd binnen de juiste doelgroep, studenten van 18 tot 28 jaar, getest, maar op sommige momenten ook op familieleden met een leeftijd tussen de 18 en 70 jaar. Tevens is er in enkele gevallen getest met weinig deelnemers. Zo is het 5^e prototype maar getest op 2 personen, omdat onderdelen van het prototype op het gezicht getest moesten worden en hiervoor nauwelijks deelnemers beschikbaar waren. Door op weinig deelnemers of een andere groep te testen, kunnen de resultaten van deze testen niet als accuraat en/of geloofwaardig gezien worden.

Daarnaast is de gemaakte video ook niet geheel naar wens. De voorkeur ging uit naar een video waarin alle deelnemers voor een green screen lopen, zodat de ratten na het editen als het ware door elkaar heenlopen. De lockdown heeft geleid tot een COVID-19 veilige keuze. De deelnemers zijn op verschillende dagen en verschillende locaties getest. Hierdoor heeft het virus zich niet via de helm kunnen verspreiden (behalve eventueel binnen een gezin). Door deze keuze is het uiteindelijke beeld minder impactvol. Aan dit onderzoek kleven dan ook nog diverse verbeter- en kritiekpunten.

Bronvermelding

1. P. Froeyman, "Hoogsensitief: Meerwaarde of Beperking? Een conceptueel onderzoek naar het construct hoogsensitiviteit," M. S. thesis, Universiteit Gent, Gent, VOV, 2013.
2. B. P. Acevedo, E. N. Aron, A. Aron, M-D. Sangster, N. Collins, and L. L. Brown, "The Highly Sensitive Brain: an fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions," *Brain and Behavior* '04, 2014. Pp. 580-594.
3. C. L. Licht, E. L. Mortensen, and G. M. Knudsen, "Association between Sensory Processing Sensitivity and the 5-HTTLPR Short/Short Genotype," In Proc. IEEE International Conference on Society of Biological Psychiatry '05, 2011.
4. J. Belksy, and M. Pluess "Beyond Diathesis Stress: Differential Susceptibility to Environmental Influences," *Monthly Review of Psychological Bulletin*, vol. 135, no. 6, pp. 885-908, 2009.
5. M. Pluess, and J. Belksy "Vantage Sensitivity: Individual Differences in Response to Positive Experiences," *Monthly Review of Psychological Bulletin*, vol. 139, no. 4, pp. 901-916, 2013.
6. E. N. Aaron, *The Highly Sensitive Person*. New York City, NY: Kensington Publishing Corp., 2013.
7. B Arons, "A Review of The Cocktail Party Effect," In Proc. IEEE International Conference on Acoustics, Speech and Signal Processing '07, 1992, pp. 1-14.
8. R. Meulenberg, "Wa doe je aan de gevoeligheid voor prikkels en overprikkeling bij burn-out?," [Online]. Available: <https://ruudmeulenberg.nl/burnout/prikkels-overprikkeld-overprikkeling/#:~:text=Als%20de%20hersenen%20de%20hoeveelheid,tot%20een%20burn%20out%20leiden..> [Geraadpleegd Okt. 7, 2020].
9. J. A. Thomas, C. F. Moss and M. Vater, *Echolocation in bats and dolphins*. Chicago, IL: University of Chicago Press, 2004.
10. D. Rijnvis, "Octopus kan zien met huid," *nu.nl*, 21 mei, 2015. [Online], Available: [https://www.nu.nl/wetenschap/4053258/octopus-kan-zien-met-huid.html#:~:text=Octopussen%20kunnen%20licht%20waarnemen%20met,\(chromatoforen\)%20sterk%20op%20licht.](https://www.nu.nl/wetenschap/4053258/octopus-kan-zien-met-huid.html#:~:text=Octopussen%20kunnen%20licht%20waarnemen%20met,(chromatoforen)%20sterk%20op%20licht.)[Geraadpleegd 18 Sept, 2020].
11. A. Roorda, Eds., "Human infrared vision is triggered by two-photon chromophore isomerization," *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 30 Oct., p. 1-10, 2014.
12. J. S. Cook, "Wearable Whiskers For Humans," *hackster.io*, 2018. [Online], Available: <https://www.hackster.io/news/wearable-whiskers-for-humans-3626935eec79>. [Geraadpleegd 18 Sept, 2020].
13. A. Altena, "Sensory Augmentation for Public Space (SAPS)," *lectoratenkvstjoost.com*, July. 4, 2018. [Online]. Available: https://lectoratenkvstjoost.files.wordpress.com/2018/10/bijeenkomst-saps-v2_04072018.pdf. [Geraadpleegd Nov. 25, 2020].
14. C. Hill, "Cat Whisker Wearable hackster" *chrisnhill.com*, 2019. [Online], Available: <https://chrisnhill.com/portfolio-item/cat-whisker-wearable/>. [Geraadpleegd 1 Dec, 2020].

15. M. Malpass, "Between Wit and Reason; Defining Associative, Speculative, and Critical Design in Practice," *Design and Culture*, vol. 5, no. 3, pp. 333-354, 2013.
16. S. Becker, "Satire is een heilige plicht voor De Speld, juist bij tragisch nieuws," *trouw.nl*, 1 April, 2020. [Online], Available: <https://www.trouw.nl/nieuws/satire-is-een-heilige-plicht-voor-de-speld-juist-bij-tragisch-nieuws~bcfc2b26/>. [Geraadpleegd 10 Nov, 2020].
17. C. Vos, D. Kool, P van Ijzendoorn en J. Visser, "Met wereldwijde demonstraties kreeg de Black Lives Matter-beweging voor het eerst op grote schaal navolging," *De Volkskrant*, Juni 12, 2020. [Online], Available: <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/zelfde-verhaal-andere-plek-drie-correspondenten-over-de-black-lives-matter-beweging~b55de497/>. [Accessed Nov. 30, 2007].
18. M. E. Diamond, M. von Heimendahl, P. M. Knutsen, D. Kleinfeld, and E. Ahissar, "Where and what in the whiskey sensorimotor system," *Nature Reviews Neuroscience*, vol. 9, Aug., pp. 601-612, 2008.
19. K. Bagdasarian, M. Szwed, P. M. Knutsen, D. Deutsch, D. Derdikman, M. Pietr, E. Simony, en E. Ahissar, "Pre-neuronal morphological processing of object location by individual whiskers," *Nature America Inc.*, 7 Apr., p. 1-10, 2013.
20. A. Saig, A. Arieli, en E. Ahissar, "What Is It Like to Be a Rat? Sensory Augmentation study," presented at International Conference on Human Haptic Sensing and Touch Enabled Computer Applications, Eurohaptics, 2010.
21. K. Takei, Z. Yu, M. Zheng, H. Ota, T. Takahashi en A. Javey, "Highly sensitive electronic whiskers based on patterned carbon nanotube and silver nanoparticle composite films," In *Proc. IEEE Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America* '05, 2014, pp. 1703-1707.

Bijlage 1

Interview resultaten prototype 1

In deze bijlage vind je de belangrijkste bevindingen uit mijn interviews.

De gestelde vragen (ik ben niet van deze vragen afgeweken)

1. Wat kun je je nog herinneren van het verhaal?
2. Wat hoorde je?
3. Wat voelde je?
4. Waardoor werd je afgeleid?
5. Vond je de ervaring aangenaam of juist niet, en waarom?
6. Wat vond je het moeilijkst om te herinneren aan het verhaal?
7. Welke ervaring vond je fijner: met de ogen open of dicht?
8. Hoe ervaar jij normaal een gesprek zoals deze met iemand op een feestje?
9. Vond je het fijn om alles te horen wat er gebeurde?
10. Ervaar jij deze overprikkeling vaker en hoe ga je hiermee om?
11. Denk je dat er voordelen aan deze ervaring zaten?
12. Wanneer zou jij het fijn vinden om alles (sterk) te horen, zien en voelen?

Proef persoon 1 (niet-HSP)

2. Ik hoorde veel muziek, en ook wat achtergrondgeluiden zoals iemand die liep en geklets. Verder niet veel.
3. Ik was heel geconcentreerd.
4. Ik was bij het eerste testje niet echt afgeleid, bij de tweede was dit wel wat minder vanwege de video's. Dus ik denk dat ik daar wel wat last van had.
5. Ik had hier geen specifieke emotie bij, bij het eerste audiobestand voelde ik mij wel meer aanwezig op het feestje.
7. Ogen dicht
8. Ik heb minder last van de invloeden om mij heen.
9. Ik hoorde niet alles wat er gebeurde. Bijna alle achtergrondgeluiden heb ik niet gehoord en anders ben ik deze alweer vergeten dus ik heb hier geen specifieke mening over.
10. Ik heb dit heel af en toe. Meestal negeer ik dit of ik geef mijn omgeving aanwijzingen om zich anders te gedragen.
11. Nee.
12. Als je geluiden kunt selecteren en dan harder of zachter zou kunnen zetten denk ik dat dit wel fijn is. Eigenlijk een gehoorapparaat maar dan ook voor als je niet doof.

Proef persoon 2 (HSP)

2. Ik hoorde een heel irritant koffiezetapparaat, het was bijna een soort motor geluid. Ik hoorde heel veel verschillende geluiden op de achtergrond en hierdoor kon ik mij niet meer focussen.
3. Ik voelde me bij het eerste bestandje heel naar. Ik had er hoofdpijn van en was geïrriteerd. De 2^e voelde voor mij iets rustiger qua geluid.
4. Ik werd door de harde geluiden afgeleid, vooral die koffiezetter. Daarna wilde ik eigenlijk met de test stoppen.
5. Ik vond het niet aangenaam, omdat het zo veel herrie was.
7. Maakt niet heel veel uit bij deze test. Normaal doe ik wel liever mijn ogen dicht.
8. Meestal sta ik wel dichterbij iemand en doe ik een hand op mijn andere oor.
9. Voor dit verhaal was het niet handig, maar normaal wil ik wel graag horen wat er op een feestje gebeurd (voor de drama).
10. Behoorlijk vaak ja. Ik heb dit ook bij collega's en docenten. Meestal doe ik dan mijn ogen even dicht en vervolgens weer open, maar als het mij echt te erg wordt dan ga ik naar huis.
11. Je kunt beter signalen van anderen oppakken. Ik vind dit in mijn relatie bijvoorbeeld heel prettig.
12. Als ik later kinderen heb en ze dan beter in de gaten kan houden of bijvoorbeeld als ik alleen thuis zit dan kan ik ook overal goed op letten.

Proef persoon 3 (niet-HSP)

2. Ik hoorde dat ik in een discotheek was door de mensen en muziek. Ook hoorde ik een soort apparaat opeens erdoor.
3. Nee ik was gewoon aan het luisteren.
4. Vooral de muziek en het geschreeuw van die mensen.
7. ogen dicht
8. Normaal gaan al die extra geluiden voor mij naar de achtergrond. Het wordt bij mij persoonlijk beter geregeld.
9. Nee dit maakt luisteren lastiger.
10. Nee geen last van.
11. Niet echt.
12. Als er gevaar is dan is dit denk ik wel handig.

Proef persoon 4 (niet-HSP)

2. Ik hoorde vooral muziek waar ik mij enorm aan ergerde, omdat ik niet van deze muzieksoort houdt. Ik hoorde verder nog wel wat achtergrondgeluidjes denk ik, maar deze waren niet boeiend dus filterde ik weg.
3. Ik vond het vooral onaangename muziek.

7. ogen dicht

8. Niet op deze manier. Normaal kan ik zelfs nog heel goed multitasking en meerdere gesprekken tegelijk voeren.

9. Nee dat boeit mij niet. Ik filter die dingen gewoon automatisch weg.

10. Nee.

11. Nee dat is een nadeel. Dit is waar jij altijd last van hebt denk ik. Zoveel prikkels ontvangen is alleen maar een beperking. Maar je hebt wel weer andere leuke kwaliteiten. Mogelijk zou je met dierlijke waarneming wel voordelen hieruit kunnen halen.

12. Nee.

Proef persoon 5 (HSP)

2. Ik heb hier niet op geprobeerd te letten maar ik hoorde wel mensen proosten en gejuich.

3. Ik moest me echt heel erg focussen. De geluiden waren wel echt vervelend ondanks dat ik er niet op probeerde te letten.

4. Door de achtergrondgeluiden maar ook door de muziek.

5. Nee ik vond het zeker niet aangenaam, ik haat dit heel erg.

7. Ogen dicht

8. Normaal ervaar ik dit ook zo en dat vind ik vervelend, omdat ik heel erg mijn best moet doen met luisteren en verstaanbaar maken.

9. Heel erg afleidend.

10. Ja, zeker! Dit is verschillend en hier heb ik 2 manieren voor. De eerste manier is dat ik alles in mij opneem en dan later probeer te ontstressen. De tweede manier is het niet in mij opnemen en gewoon zo veel mogelijk negeren.

12. ik denk dat er voor beide wat te zeggen is. Zo ben ik goed op mijn hoede door mijn hoogsensitiviteit en dus veiliger. Maar ik ben ook sneller uitgeput door die prikkels.

Proef persoon 6 (niet-HSP)

2. Het was op een feestje en er was een vrouw wat aan het vertellen.

3. Ik kon mij bij het eerste verhaal minder goed concentreren maar het was wel over het algemeen neutraal.

4. Wel een beetje door het toegevoegde omgevingsgeluid.

5. Ik vond het ongemakkelijk door die feest setting.

7. Ogen open tot mijn verbazing. Normaal kan ik mij wel beter met mijn ogen dicht concentreren.

8. Ja ik ga wel eens naar feestjes en dan is de muziek zo hard dat ik mensen niet hoor maar dan knik ik gewoon maar.

10. Nee ik heb dat denk niet vaker. Maar anders zou ik gewoon knikken.

12. Ja altijd toch? Ik wil vaak alles meekrijgen op een feestje als dat kan. Dat vind ik het enig leuke aan een feestje.

Proef persoon 7 (HSP)

2. Ik hoorde muziek, stemmen van mensen en geschreeuw. Ik hoorde ijs en dobbelstenen en een soort helikopter ofzo. Ik hoorde echt van alles.

3. Ik werd afgeleid. Die filmpjes waren ook heel grappig en daardoor werd ik extra afgeleid. Alles bij elkaar zorgde ervoor dat ik heel overprikkeld raakte.

4. Alle geluiden en het beeld. Je probeert op te letten maar alles valt je op.

5. Onaangenaam.

7. Ogen dicht.

8. Echt precies hetzelfde! Ik lach altijd maar een beetje mee want ik wordt zo erg afgeleid dat ik heel veel niet mee krijg.

9. Nee dit maakt het alleen maar lastig.

10. Ik moet altijd iets met mijn handen doen. Ook kijk ik weg en mensen denken daardoor vaak dat ik iets niet interessant vind.

12. Een filter erbij zou heel fijn zijn. Dan kun je gewoon kiezen wat je wilt horen.

Bijlage 2

Bij het tweede prototype heb ik een unstructured interview gehouden. Hieronder kun je de belangrijkste bevindingen lezen van de interviews die ik heb gehouden.

Proef persoon 1

Negatieve test:

De persoon vond het schilderij niet mooi en de schreeuw leek op een enge geest, daardoor kreeg ze een angstig gevoel. Dit voelde ze echter niet op een specifieke plek in het lichaam. Ook hadden de negatieve beelden niet veel invloed op haar emotie. Ze voelde wel wat medelijden in haar keel, maar dit was zeer weinig. De audio was vervelend en als het nog harder was geweest had dit meer effect gehad. Het licht was ook onaangenaam omdat het leek op een ondervraging, maar de persoon had hier niet specifiek last van.

Positieve test:

De persoon keek nu meer naar de achterkant van het schilderij en wist de enge schreeuw te negeren. Hierdoor werd ze vrolijker en kon ze meer ontspannen. Dit voelde ze aan haar kaken en het feit dat haar spieren los kwamen. De warmte elementen (de warme mok en het deken) vulden dit sterk aan, omdat ze hier een gevoel van rust kreeg. Wat voor haar het sterkste effect had was de combinatie van de chocola (smaak) en geur van zoetheid. Samen met de audio ontstond er bij haar een oase van rust.

Proef persoon 2

Negatieve test:

Deze persoon vond het in eerste instantie wel gelijk een mooi schilderij. Maar voornamelijk door het geluid leek het net alsof het bij het schilderij hoort. De man schreeuwt om hulp en het luchtalarm zorgt voor een angstig gevoel als je naar de man kijkt. De rode kleuren in het schilderij geven een extra angstig gevoel. De attributen om de nek en buik zijn niet fijn, maar het voelt niet als een brok in de keel of als misselijkheid. Het zorgt er alleen voor dat de persoon meer alert is. De sok is vies maar geeft geen specifiek gevoel bij het schilderij.

Positieve test:

De persoon ziet het schilderij nu heel anders. Het negatieve gevoel is weg en hij focust zich meer op de blauwe kleuren op de achtergrond (in plaats van de rode) en kijkt niet meer naar de schreeuwende man. Het geluid helpt hier heel erg bij, omdat het natuur is doet dit denken aan rivieren. De warme handen en rug door het deken en de mok zijn ook fijn, omdat dit een gevoel van veiligheid geeft. De beelden hebben daarentegen niks gedaan. Verder was de smaak van chocola in combinatie met de zoete geur ook heel aangenaam en de proef persoon werd hier heel rustig van.

Proef persoon 3

Negatieve test:

Het schilderij komt bij deze persoon vies over. De man ziet er een beetje vies uit en het schilderij gebruikt vieze kleuren. De beelden doen ook voor deze persoon niks, er komt geen specifiek gevoel naar boven. Het licht daarentegen doet meer, hierdoor moet ze met haar ogen knijpen en dat wordt ervaren als vervelend. De lamp voelt warm aan voor haar en die hitte in haar ogen vindt ze niet fijn. De vieze geur van de sok ruikt een beetje naar een oud mannetje en daarom blijft ze kijken naar de

schreeuw als een vies oud mannetje. De audio gaf het sterkst effect bij deze proef persoon. Ze vond het heel vervelend en intimiderend.

Positieve test:

De persoon ziet het schilderij nu toch positiever in, tot haar verbazing. Het lijkt nu op een mooi natuurlandschap en het mannetje lijkt te lachen en daardoor wordt hij grappig. De warmte is fijn, daardoor voelt ze zich fijn en comfortabel. De audio is een heel fijn contrast met die daarvoor. Het brengt haar tot rust en geeft extra dimensie aan het landschap dat ze nu ziet in het schilderij. Tot slot maakte vooral de smaak en geur het een hele fijne ervaring.

Proef persoon 4

Negatieve test:

De persoon vindt het ondanks de negatieve invloeden toch wel een mooi schilderij. Maar na doorvragen vertelde hij toch dat hij er wel duidelijk paniek in zit. Het voelt alsof je moet vluchten en daardoor ontstaat er angst. Dit komt voornamelijk door de audio zegt hij, dit dring door in zijn hoofd. De band om de keel is niet fijn, omdat het verstikkend overkomt. Maar net zoals het licht (waar hij geen last van claimt te hebben) zet hij dit los van het schilderij. Het beeld is sneu en hij voelt daar wel een naar gevoel in zijn buik bij, maar dit had niet een hele sterke emotie op hem zelf.

Positieve test:

De persoon vond het schilderij nog steeds even mooi, maar hij zag er wel iets minder angst in. De angst was echter bij deze testpersoon nog niet helemaal verdwenen. Het geluid is alweer hetgeen wat het meeste invloed op zijn gesteldheid heeft. Hij heeft het wel een beetje warm door alle warmte elementen, maar dit is toch ook wel weer erg comfortabel. De chocola en zoete geur versterken dit heel erg, omdat hij daar heel vrolijk van wordt en extra door tot rust komt.

Bijlage 3

Onderstaand alle interviews die zijn gehouden met mensen die een burn-out hebben (gehad). In de interviews lees je welke leeftijd de personen hebben en of zij HSP zijn of niet.

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Ellis Partodimedjo
Leeftijd - 23
E-mail - ef.partodimedjo@student.avans.nl

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekend dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Ik heb mezelf nooit echt als hoogsensitief ervaren. Maar als je het zo beschrijft ben ik dat wel. Ik ben gevoelig vooral voor geluid. Ik raak overprikkeld door te veel geluid om mij heen. Ik zou ook nooit echt in de stad kunnen leven. Tijdens het studeren moet het ook muisstil zijn en kan geen muziek luisteren

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Te veel hooi op mijn vork genomen, hierdoor kreeg ik veel stress. Ik kwam vervolgens amper uit bed omdat ik de energie er niet voor had

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Toen ik begon te huilen bij een vriendinnetje van school. Ik huil echt bijna nooit dus dit was een teken dat ik iets minder moest gaan doen

5. Hoe ervar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Ik vond reizen ook intens alle geluiden om me heen. Ik merkte daar gevoelig van werd

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

1 (100.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander

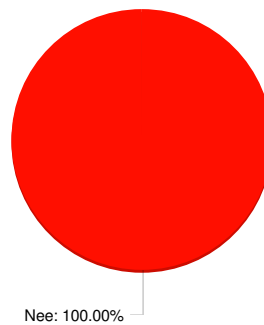


7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

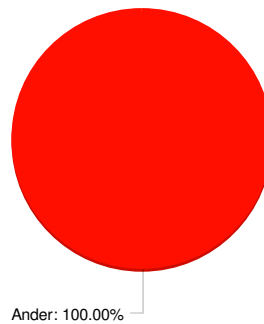
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Stress, of te veel willen doen. Ik raak heel snel overprikkelt als ik mezelf te veel inplan. Dan raakt mijn lichaam vermoeid en moet ik echt even niks doen.



9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ik heb er nog steeds last van en heb nog steeds moeite met mezelf niet te veel opleggen. Maar ik weet wel wanneer het echt te veel wordt

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Maartje Tak
Leeftijd - 20
E-mail - maartjetak@hotmail.com

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- ja

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Niet weten waarom ik me overprikkeld voelde, daar niet mee om kunnen gaan. In combinatie met grote veranderingen in mijn leven. De grond zakte onder mijn voeten vandaan.

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Toen ik me zo overweldigd voelde dat ik mijn bed niet meer uit kon komen.

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- intens, alsof er iets mis was met me. Ook heel kwetsbaar, alles was te veel

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

1 (100.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander

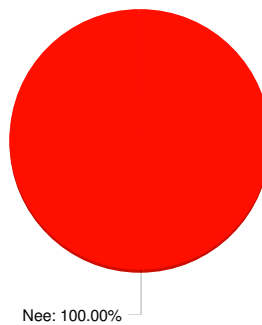


7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

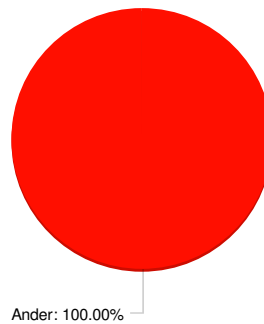
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Bij mij is het vooral emotioneel. Ik zuig alle emoties om me heen op als een spons. Hierdoor heb ik een muurtje om me heen gebouwd. Als ik dat niet doe vallen die emoties van andere als een soort zware deken over me heen.



Ander: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ja ben nog steeds hoogsensitief. Ik weet nu beter hoe ik er mee om moet gaan en zie het soms als een pluspunt. Maar heb er nog heel vaak last van

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Leon Verhees
Leeftijd - 28
E-mail - beastfalgre@live.nl

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekend dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Nee, op dit moment niet.

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- De aanleiding was de depressie en abnormale hoeveelheden stress die dagelijks in mijn leven tevoorschijn kwamen. Ik kon een dag niet doorkomen zonder constant moe of verdrietig te zijn.

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Problemen met mijn conditie en dan meer volledig naar adem happen en flinke hartklopingen die mijn borstkas op den duur pijn schuiten begon te geven.

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Ik ga me aan alles om me heen ergeren. De kleinste dingen, en dan vooral negatieve prikkels, konden me de grond inslaan. Dan kon ik niks meer voor een paar uur en soms dagen.

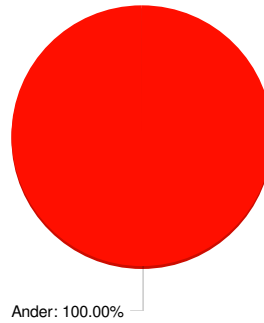
6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig
- (0.0%): Vernieuwend
- (0.0%): Fijn
- (0.0%): Vermoeiend
- 1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

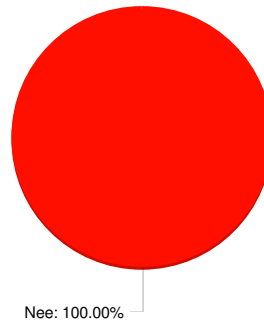
- pijnlijk



7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- 1 (100.0%): Nee
- (0.0%): Ander



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

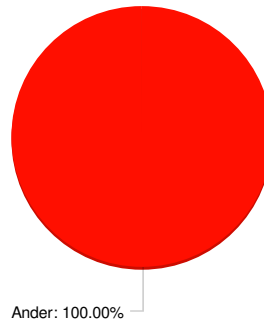
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- een oprisping in negatieve emoties en gevoelens.



Ander: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Niet meer snel nadat ik therapie heb gehad.

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Bart de Visser
Leeftijd - 21
E-mail - Bartdevisser@live.nl

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Nee

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Een combinatie van school en mentale problemen

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Toen ik echt niet meer kon

5. Hoe ervar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Alsof ik door een laag cement moest om iets te kunnen doen

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

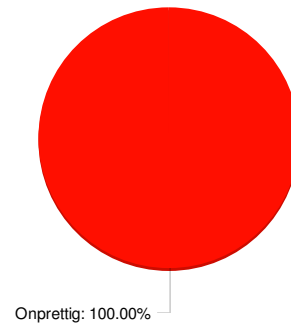
1 (100.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

- (0.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander

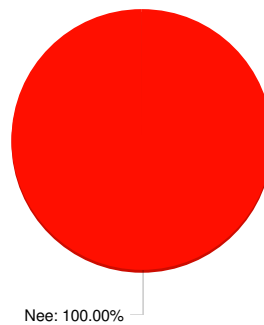


7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander

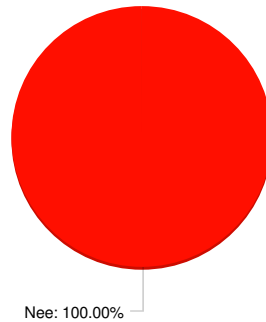


8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Af en toe heb ik hier nog last van, mede door ADD. Prioriteiten stellen en je afsluiten van de rest om te focussen op 1 bepaald ding is dan hetgene wat ik moet doen

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Linying Tang
Leeftijd - 22
E-mail - linyingtang@gmail.com

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Gevoelig voor geur

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Vooral door depressie en perfectionisme ga ik slecht over mezelf denken. Wat ik doe moet perfect zijn. Maar ik weet niet eens wat perfect is. Dus ik doe het nooit goed genoeg voor mezelf

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Het is al een paar keer gebeurd. Om de 3/4 maanden kan ik een burnout hebben. Vooral met school. Ik deed mode en in een creatief vak heb je genoeg mensen die goed werken en daar ging ik mezelf mee vergelijken en dan kon ik soms in 3 maanden. 4x een burnout hebben

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Te veel stress/druk. Te veel doordenken. Geen tijd voor jezelf/ leuke dingen doen. Sociaal batterij is te leeg

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

1 (100.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander

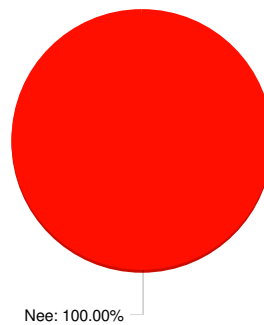


7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

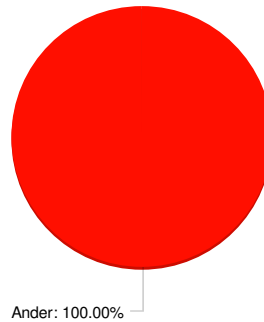
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Hypersensitivity.
Hoor/geur/licht Alles is te veel



Ander: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ik kan er nu meer mee omgaan. En ik weet wat ik voor mezelf moet doen

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Lientje Broekhuyzen
Leeftijd - 27
E-mail - Lientjebroekhuyzen@hotmail.com

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Nee denk het niet

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Teveel werken met teveel stress 😊
Daarbij ook privé veel stress, ook door ongewenst kinderloos.

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Ik kon niet meer heel vriendelijk zijn en als iemand maar boe zei moest ik huilen.

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Alles kwam veel meer binnen inderdaad. Dingen zijn te snel te veel

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

1 (100.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander

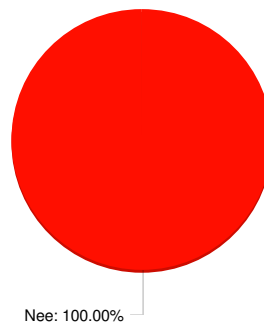


7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander

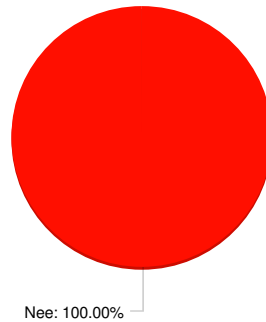


8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Soms nog een beetje maar het word steeds minder

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Indy Suijkerbuijk

Leeftijd - 19

E-mail

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekend dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Nee

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Mijn moeder kreeg een burn-out nadat zij teveel hooi op haar vork nam (2 kinderen opvoeden, een eigen praktijk/zelfstandig een business opbouwen) en niet haar grenzen aangeven. Ze ging steeds door en dit heeft ertoe geleid dat ze het niet meer aankon en een burn-out kreeg.

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Op het moment dat ze een rustigere periode inging werd het pas duidelijk hoe ver haar lijf op was.

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Snel geïrriteerd en vermoeid. Weinig aankunnen en snel weer het gevoel krijgen alsof alles te veel wordt.

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

1 (100.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander



7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

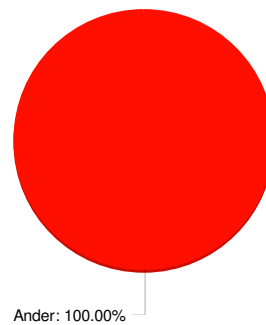
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Je leert jezelf en je lijf beter kennen, je komt er sterker uit

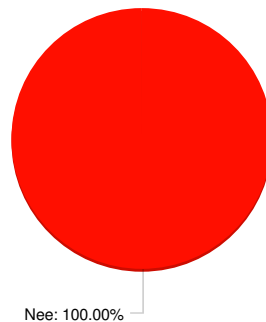


8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



Nee: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ten gevolg van de burnout heeft ze een depressie ontwikkeld en hier zit ze nog steeds in. Door de overprikkeling kan het soms nog teveel worden en dan komen er weer depressieve periodes.

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Dennis Kruijt
Leeftijd - 25
E-mail - Denniskruijt@outlook.com

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Neen

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Heel veel verplichtingen vanuit werk (om te kunnen leven), studie en biologie (ik wil namelijk ook gewoon kunnen slapen). Ik dacht dat ik het wel kon volhouden, maar alles tegelijk omhoog houden gaat maar een bepaalde periode goed.

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Ik ben een dag door mn wekker heengeslapen om vervolgens een volle 24 uur door te slapen. Dat was het punt om aan de bel te trekken.

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Ik was zelf veel prikkelbaarder. Snauwen, alles was al gauw teveel. Ik zoneerde uit op willekeurige momenten, in gesprekken of repeterende taken.

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

1 (100.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander

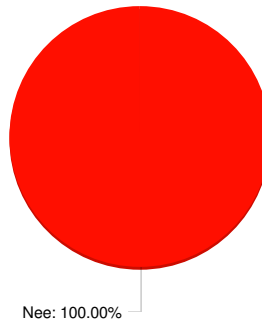


7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

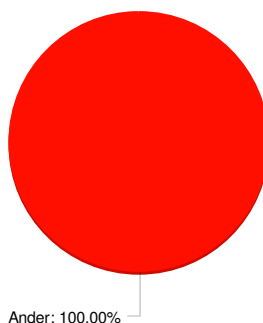
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Als de stress heel hoog oploopt dan weigert mijn brein om nieuwe info te verwerken. Het lichamelijke gevoel komt overeen met de adrenalineboost van bijvoorbeeld een achtbaan of als je net geen ongeluk hebt.



Ander: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ik ben voorzichtiger als ik de stress voel oplopen, veel bewuster van mijn lichaam. Dus merk ik eerder als ik overprikkeld raak en ik mijn rust moet pakken.

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Julie Willekens
Leeftijd - 20
E-mail - juliewillekens@gmail.com

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekend dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Ik had er vooral last van als ik in de trein zat en er te veel mensen waren. Ik kon dan helemaal gek worden van die schreeuwende mensen.

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Ik heb een tijdje gestudeerd onder mijn niveau. Ik had een havo diploma en ging mbo4 doen. Ik merkte ontzettend het verschil tussen het niveau qua gedrag. Ik probeerde me daarop aan te passen en ging gigantisch naast mijn schoenen lopen, daarnaast durfde ik het op dat moment met niemand te bespreken en werd ik een binnenvetter. Dat heeft er voor gezocht dat ik uiteindelijk helemaal was uitgeput en daarom de burn-out.

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Ik kreeg huilbuien en paniekaanvallen in de trein. Ik kon niet langer mee door, dus toen heb ik het voor het eerst verteld

5. Hoe ervar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Vreselijke paniek. Ik was verdrietig en boos tegelijkertijd en had geen idee waarom.

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig
- (0.0%): Vernieuwend
- (0.0%): Fijn
- 1 (100.0%): Vermoeiend
- (0.0%): Ander



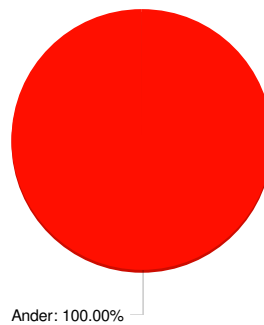
7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee
- 1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Ik weet wat mijn lichaam aankan en wanneer ik tijd voor mezelf moet nemen.



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

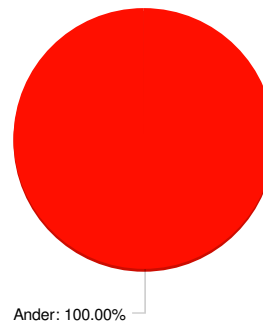
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Ik kreeg huil aanvallen en ben een keer flauw gevallen. Voelde super vermoeiend



Ander: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ik heb er kleine dingen aan overgehouden. Ik heb moeite gekregen met mijn zelfvertrouwen in grote en nieuwe groepen. Ik kan dan thuis komen en super uitgeput zijn. Verder kan ik in huilen uitbarsten, maar huilen is goed voor je dus ik laat het altijd gebeuren (als ik alleen ben of met naasten)

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Janneke Vellekoop
Leeftijd - 46
E-mail - Cockenjanneke@caiway.nl

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Ja

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Gezin, perfectionisme, situatie burens, stress

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Dat ik elk moment in huilen kon uitbarsten

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Ik was heel moe. Zelfs n glimlach kostte moeite.
Vooral contact met mensen was uitputtend

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig
- (0.0%): Vernieuwend
- (0.0%): Fijn
- 1 (100.0%): Vermoeiend
- (0.0%): Ander



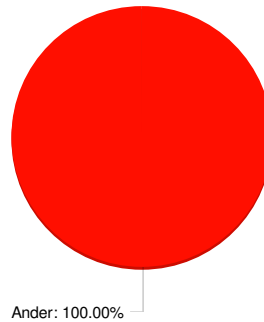
7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee
- 1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Ik heb mezelf beter leren kennen, ontdekte hoe ik reageerde op prikkels en leerde hoe hiermee om te gaan



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

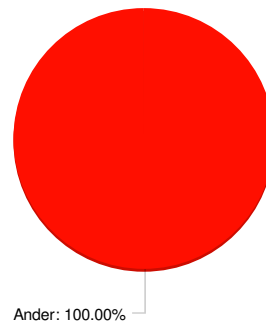
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- In ruimte met veel mensen. Dab ga ik hoog ademen en voel ik n knoop in mijn maag



Ander: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ik herken nu veel beter wanneer ik te veel prikkels krijg. En kan hier beter mee omgaan. Probeer te voorkomen overprikkeld te raken

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Willy den Besten
Leeftijd - 51 jaar
E-mail - Willyszorg@gmail.com

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Soms

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Oververmoeid door rouw

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- De corona vloerde mij

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Moe

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

1 (100.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander

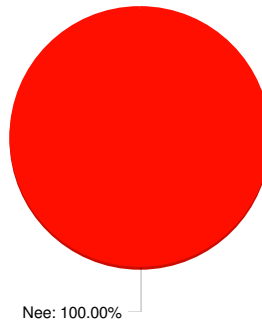


7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander

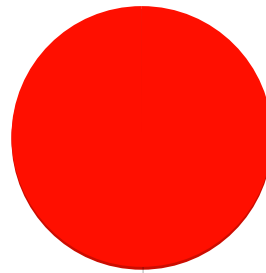


8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



Nee: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Soms

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Saskia de Haas
Leeftijd - 48
E-mail - saskia@dehaasjes.eu

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Momenteel niet.

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Te veel stress van werk en gezin te combineren. Als perfectionist is goed nooit goed genoeg en probeer je jezelf altijd weer te overtreffen. Het reizen en het op tijd aanwezig zijn op werk maar ook weer bij kdv was de grootste stress factor.

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Ik kon op een gegeven moment alleen nog maar huilen. Ik kon bepaalde gesprekken of gebeurtenissen niet meer herinneren en had vreselijke woedde aanvallen.

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Ik werd er vreselijk geïrriteerd van.

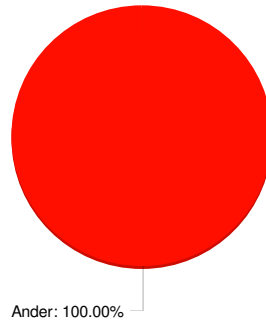
6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Onprettig
- (0.0%): Vernieuwend
- (0.0%): Fijn
- (0.0%): Vermoeiend
- 1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

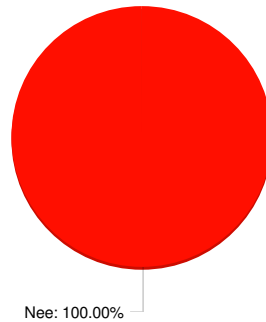
- Je voelt jezelf een enorme mislukking, je faalt.



7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- 1 (100.0%): Nee
- (0.0%): Ander



8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

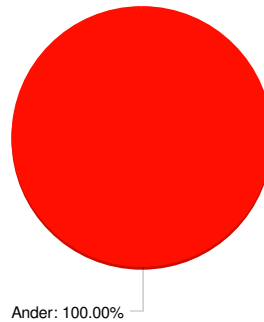
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Wanneer er te veel op mijn agenda staat. Dan komen de klachten gelijk weer terug. Ik heb enorme concentratie problemen.



Ander: 100.00%

9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Ik raak nog steeds gestrest als ik meerdere afspraken per week heb. Er heerst enorme chaos in mijn hoofd tot alle afspraken geweest zijn. Achteraf stelde het dan niets voor en dat geeft me dan weer het gevoel dat ik een schlemiel geworden ben door mijn burn outs. (2 in totaal)
Het heeft er ook voor gezorgd dat ik erg onzeker geworden ben in mijn kunnen. Terwijl voor de burn outs mij niets te gek was. 'Kan niet' lag voor mij op het kerkhof en 'wil niet' lag er naast. Nu twijfel ik aan alles en geef ik het vaak al geen kans en probeer ik dingen te omzeilen.

Burn-out en overprikkeling

1. Wil je je persoonlijke gegevens invullen? (dit is niet verplicht, maar zou mij wel helpen in mijn onderzoek)

Aantal deelnemers: 1

1. kolom

Voor- en Achternaam - Arie de Haas
Leeftijd - 51
E-mail - a.dehaas@hhs.nl

2. Ben je hoogsensitief? Hoogsensitief betekent dat je constant overprikkeld bent (gevoelig voor geluid, geur, smaak, zicht, aanraking). Dit kun je heel erg ervaren tijdens (of vlak voor) een burn-out, maar sommige mensen hebben dit hun hele leven. *

Aantal deelnemers: 1

- Nee

3. Wat was de aanleiding van je burn-out? Omschrijf graag zo specifiek mogelijk hoe dit is ontstaan. (als dit te veel is om te typen kun je ook heel specifiek de kernpunten beschrijven) *

Aantal deelnemers: 1

- Het vele werk wat ik had. Opleiding waar een hoge druk op stond. Omvallen van een onderhoudsbedrijf.
Nieuwe collega's die vragen stelde

4. Wat was het punt dat je lichaam het begaf en je besloot (of iemand je vertelde) dat je even moest stoppen met werk/school/activiteiten? *

Aantal deelnemers: 1

- Het voelde of er een gordijn werd dichtgedaan
Er kwam opdat moment niets meer binnen

5. Hoe ervaar(de) jij overprikkeling tijdens je burn-out?

Aantal deelnemers: 1

- Mensen stelde vragen maar ik kon ze niet ergens plaatsen en het leek of je bevroor

6. Hoe zou je dit aan anderen omschrijven?

Aantal deelnemers: 1

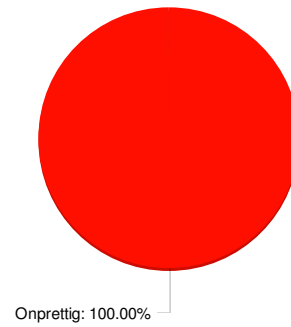
1 (100.0%): Onprettig

- (0.0%): Vernieuwend

- (0.0%): Fijn

- (0.0%): Vermoeiend

- (0.0%): Ander



7. Zag je iets positiefs in deze overprikkeling of in het ervaren van de burn-out?

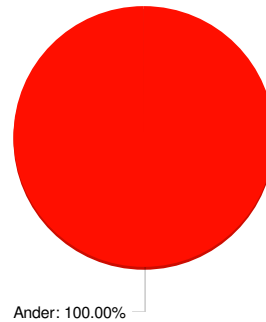
Aantal deelnemers: 1

- (0.0%): Nee

1 (100.0%): Ander

Antwoord(en) van het extra veld:

- Het kon me niets meer schelen. Minder fijn was dat ik snel kon huilen om de gekste dingen

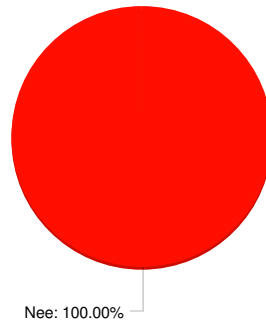


8. Heb je vaker een punt dat je heel erg overprikkeld raakt? Zo ja, kun je deze situatie omschrijven en vertellen wat je dan in je lichaam voelt? *

Aantal deelnemers: 1

1 (100.0%): Nee

- (0.0%): Ander



9. (indien je uit je burn-out bent) Hoe ervaar jij overprikkeling nu? Heb je hier nu nog steeds last van of heb je hier nu niet meer mee te maken?

Aantal deelnemers: 1

- Wat ik zelf heb is dat wanneer er teveel op mij afkomt sluit ik me af en geef aan dat ik momenteel geen tijd heb. Ik kan begrijp dat sommige mensen dit niet zo makkelijk kunnen. Het focussen op een persoon is voor hen dan ook erg moeilijk

Bijlage 4

Interviews voor mijn 3^e prototype

Hieronder de verhalen van mijn testpersonen. Ik heb hun belangrijkste inzichten/antwoorden samengevoegd tot 1 logisch verhaal. Dit heb ik gedaan omdat ik een unstructured interview heb gehouden en vaak verschillende vragen stelde.

Test persoon 1 – 19 jaar

“Ik vond de ervaring best bizar. Door de geluiden klopte het eigenlijk niet wat ik aan het doen was. Ik ken dit huis wel maar toch voelde het alsof ik in een andere omgeving was. De fles die ik tijdens de ervaring oppakte voelde heel anders. Het leek alsof hij krom was. Ook mensen aanraken voelde raar voor mij. Dit kwam denk ik vooral door de folie op mijn armen. Het voelde bijvoorbeeld heel raar als ik mijn arm boog. Het geluid was onheilspellend het leek alsof ik in een soort andere dimensie was en er gevaar om me heen is, terwijl ik niet weet wat er gebeurt. Dat ik geen zicht had hielp hier goed bij, daarom ging ik heel erg op het geluid letten. Soms werd het geluid wel wat rustiger en daarmee ook de hele ervaring, ik weet niet of zo'n rust momentje wel handig is want dan lijkt het misschien te ontspannend. ”

Test persoon 2 – 51 jaar

“Ik vond het een beetje een grappige ervaring. Ik ken mijn huis goed dus dat werkte mogelijk een beetje tegen. Het geluid was heel bijzonder. Het was alleen niet erg overheersend dus daardoor kon ik het redelijk naar de achtergrond plaatsen. Ik vond het ook op een soort efteling ervaring lijken door het geluid. De audio vond ik verder niet negatief ofzo. Ik vond het eigenlijk wel een beetje grappig. Het maakte het daarentegen wel ook wat spannender om door mijn eigen huis te lopen. Het geluid doet dus zeker wel wat met me. Omdat ik geen zicht had ging ik me heel erg op mijn handen focussen. Hierdoor kon ik voelen waar ik liep en eigenlijk was ik dus vooral gefocussed op mijn weg vinden door mijn handen. De aluminiumfolie op mijn arm was warm en de plastic folie voelde ik niet heel erg. Het aluminiumfolie prikte daarentegen wel en dit werkte soms afleidend.”

Test persoon 3 – 51 jaar

“Ik vond het heel apart om dit te ervaren, maar ik vond het ook wel leuk. Je kent de kamer waarin je loopt wel, maar toch voelde het heel anders. De audio was alsof ik in de ruimte zat. Het voelde heel kosmisch aan. Ik vond het ook wel een beetje rustgevend, alsof ik zweefde in de ruimte. Het gaf mij geen negatieve sfeer, eerder juist een hele positieve. Ik moest doordat ik geen zicht had veel met mijn vingertoppen voelen waar ik me begaf in de ruimte. Dit werkte misschien een beetje avrechts van de ervaring, omdat ik vooral lette op het feit dat ik met mijn handen moest zoeken waar ik was en waar ik heen kon. Ik voelde de folies op mijn armen om ste beurt. Het aluminiumfolie voelde heel vervelend en dit had af en toe zeker wel mijn aandacht. De plastic folie viel mij verder helemaal niet op en voegde voor mij persoonlijk niks toe.”

Bijlage 5

Prototype Cat suit – Unstructured interview, ik heb gewoon gevraagd wat in mij opkwam en mij op dat moment het belangrijkste leek.

Dyon van Harten

Ten eerste was het echt heel warm om dit vest aan te hebben, dus misschien zou je ooit een wat andere stof kunnen gebruiken. Ook schrok ik aan het begin van de trillingen, omdat ik niet wist dat dit zou gebeuren. De audio vond ik heel interessant en goed gemaakt, ik vond het niet per se positief maar ook niet negatief. Ik werd er ergens wel een beetje gespannen van en het zorgde ook zeker voor overprikkeling bij mij. Ik zou me alleen verder in het onderzoek op andere aspecten focussen, zoals je omgeving. Deze ruimte ken ik al dus opzich is dat niet heel prikkelend. Als je een ruimte niet kent, of hij wordt veranderd, dan schrik je daar best van en moet je je opeens aanpassen zonder zicht. De trillingen op je gezicht waren heel gaaf, want je begon je daardoor langzaam te realiseren waar de motortjes voor staan en dus kon je je weg daar beter mee vinden. Dus ik zou zeker geen zicht toevoegen, want dat haalt heel die ontdekkingsstocht en die onbekende prikkels weg. Zodra je beeld krijgt ga je alles daaraan koppelen, in plaats van zelf iets ontdekken. Dus nu zou ik mij vooral focussen op de ruimte als ik jou was. Ik hoorde bijvoorbeeld zachtjes jouw voetstappen en gelach boven de audio uit en ik voelde een soort van dat je om mij heen liep. Als je dit met vreemden doet dan wordt dat heel prikkelend, omdat je niet tegen die mensen aan wilt lopen.

Niels Woudenberg

Ik vond het een hele gave ervaring om mee te maken, maar ik snapte niet helemaal wat voor geluid ik hoorde. Wel werd ik er overprikkeld door omdat het soms een beetje te veel was. Ik vond aan dit geluid wel een positieve sfeer zitten, het was niet per se negatief. Luisteren naar die trillingen in de audio was best wel fijn soms. Uiteindelijk snapte ik ook waar het pak voor bedoeld was, dat je hiermee dus je omgeving een soort van kon zien door het te voelen. Ik vind wel dat ondanks dat het al heel prikkelend was dit nog erger kan. Je kan bijvoorbeeld een meer onrustige ruimte of interactieve ruimte maken om mensen nog meer te prikkelen tijdens de ervaring. Dus bijvoorbeeld iemand in een lege ruimte laten staan en dan als hij of zij geblinddoekt is ga je de ruimte veranderen en er dingen inzetten. En ik zou ook even vooraf aan de ervaring de trillings motortjes testen, zodat mensen daar niet van schrikken tijdens de ervaring. Ook kun je misschien schoenen van folie maken, net zoals bij de handen, zodat je ook hier niet mee gaat voelen wat je omgeving is. Tot slot zou ik de draden bij het mondkapje iets langer maken want hij zat best strak voor mij.

Bijlage 6

Prototype (5) grafisch ontwerp antwoorden van studenten (20):

1. Wat zie je in deze afbeelding?
2. Waarom zie je dat?
3. Hoe voel je je hierbij?

Dennis Kruijt:

- Aan de linker kant zie ik mensen die hun zintuigen afsluiten, dit is versterkt door de grijze omgeving.
- En aan de linker kant zie ik veel meer kleur, meer prikkels. Meer definitie in de foto's. Meer blijdschap.

Bart Rutgrink:

- Ik zie duidelijk twee grenzen en kleurpatronen met een HSP en niet. De ene is blij en de andere is monotoon.
- Door de kleuren en het contrast dat de niet-HSP staat als een verdwaald hert. De HSP lacht.
- Beetje grappig. Vind het contrast wel humor en hoe ze daar staan. Blij en opgewonden.

Fabrice Werger:

- Ik zie twee groepen mensen. De ene groep staat heel negatief en saai neergezet en de andere kleurrijk en spelend.
- De ene groep staat in een rechte lijn en de andere staat overal.
- Het is heel tegenstrijdend, ik heb er niet 1 emotie is. Maar ik vind het een beetje spelend. Beetje frictie.

Sanne Grootcholten

- Ik denk dat je doelt op dat een hsp de prikkels van geluid/beeld soms niet kan verwerken
- Ik denk dat omdat ik dat zelf ervaar met ADHD wat ook voor overgevoeligheid op prikkels zorgt. Als ik deze ervaring niet had gehad zou ik denken dat de "u" mensen saai zijn door want ze zijn grijs en zien er niet sociaal uit.

Nick de Haas

- Ik zie profielfoto's.
- Omdat het allemaal close ups zijn van mensen.
- Lachen en blijdschap.

Julia Baelemans

- Het lijkt voor mij alsof de mensen links binnen een bepaald kader vallen en de mensen rechts daarbuiten vallen.
- Dit denk ik omdat links de mensen binnen het vak zijn gezet en rechts de mensen ver buiten het vak vallen.

Kariem Hekal

- Een contrast tussen een chille sfeer (rechts) en een minder chille sfeer (links).
- Grijs achtergrond en minder professioneel geschoten foto's zorgen voor een grauwe sfeer.
- Links deprimerende eenzaamheid en rechts warme gezelligheid.

Bart de Visser

- Links zie ik mensen die hun zintuigen afdekken en rechts mensen die lachen.
- Ik weet het niet.
- Links benauwd en rechts blij.

Jacoliene Den Held

- Ik zie selfies en mensen met elektronica.
- Omdat de mensen mij het hoofdonderwerp lijken in deze afbeelding.

Ryan

- Een verschil in mensen met en zonder HSP.
- De onderscheiding van u en HSP (in beeld en kleur)
- Ik zit in tweestrijd. Een positiever beeld van de mensen met HSP en een negatiever beeld voor de mensen zonder

Tom Bieleman

- De mensen met HSP hebben kleurige kleding aan.
- Voor mij is dit het meest zichtbare kenmerk waar mijn oog meteen naartoe gaat.
- Blijdschap, maar dat doen gezichten eigenlijk altijd.

Sterre van Mosel

- Niet heel erg veel, alleen foto's van mensen.
- Ik vind het erg chaotisch. Ik zie het zelf persoonlijk meer in een strak maar vrolijk design.
- Ik heb niet echt een emotie denk ik. Maar ik zie wel een beetje stress/chaotisch gevoel.

Youri Hulst

- Ik zie allemaal foto's van vrolijke mensen!
- Positiviteit trekt mij gewoon heel erg aan.
- Positiviteit en nieuwsgierigheid en ook heel erg vrolijkheid

Joris

- Bij de ene kant zie je meer technologie en bij de andere meer blijdschap.
- Dat komt door het kleurencontrast
- De ene is wat grauwer en de andere vrolijker

Bastiaan Poutsma

- Ik zie een kleurrijke realiteit versus een grijze wereld waar mensen digitaal leven.
- Ik heb laatst ready player one gelezen, en daar deden de VR brillen mij meteen aan denken.
- Unease voel ik. Ik zou graag in zo'n advanced digital world mee maken maar in realiteit lijkt dat me niets.

Sanne Michielsen

- Ik zie hoogsensitieve mensen en normale mensen
- De 'normale' mensen zijn 'blind' en ervaren alles rustig. De hsp'ers zijn gevoelig voor kleur.

Milan Pruyt

- Ik zie een sombere kant en een hele energieke blij kant.
- De ene helft heeft allemaal sombere foto's en een grijze kant en de ander zijn allemaal helemaal met kleur
- Sombor en blij

Daily van der Vorst

- Links zie ik dat technologie alle aandacht opneemt van een mens en rechts zie ik vooral vrolijkheid.
- Door de achtergrond kleuren. Links is grijs en rechts is kleurrijk. En voor mijn gevoel wordt in links de koptelefoons en techniek van tegenwoordig heel erg laten zien. Dat staat misschien voor eenzaamheid.
- Links zie ik sadness en rechts daar wordt ik blij van.

Sharon Rosiana

- Vrolijkheid en afgeslotenheid, maar ook iets technisch met die brillen en armen.
- Grijze kleuren, zonnebrillen die afsluiten versus lachende mensen en mooie kleuren.
- Ik was trots! Ik was trots om al die leuke gezichten bij HSP te zien, maar ik was wel verward door dat grijze gedeelte.

Sanne van het Geloof

- Ik zie rechts mensen die hoogsensitief zijn. Deze mensen zien eruit of ze de wereld veel levendiger zien dan links. links zie ik (denk ik) mensen die wordt laten ervaren wat het is om hoogsensitief te zijn. het lijkt erop ofdat deze mensen minder positief in het leven staan of dat ze de ervaring als niet positief ervaren.
- Dit denk ik te zien doordat de linker kant vrij negatief gekleurd is, maar ook de foto's zijn een stuk donkerder dan rechts. Daarbij staan de mensen recht relatief vrolijk op de foto's. Deze personen dragen ook gekleurdere kleding.
- De emotie die het bij mij oproept is een soort strijd tussen eenzaamheid en een gevoel van verloren (links).
Vreugde, energiek/enthousiasme, vertrouwd en zelfverzekerd (dit vind ik namelijk van het rechtse deel af spatten van de personen op de foto's)

Bijlage 7

Ik heb gevraagd wat ze van dit nieuwsbericht vinden, hieronder vind je de antwoorden. Ik heb ze dit keer uitgetypt in plaats van geschreven, omdat ik het via social media aan mensen vroeg en niet live met de mensen in gesprek was. Deze reacties zijn allemaal van **studenten** rond de leeftijd **20-30 jaar**.

(Er waren ook nog een hoop korte reacties dat het nieuwsbericht duidelijk en sterk is en er meer aandacht voor HSP moet worden verspreid. Dit vind ik natuurlijk super goed maar ik heb vooral reacties op geschreven die wat meer uitleg bij hun bericht hadden.)

Leda Qaderdan

“Ik vind het geweldig, omdat het wel sterk reflecteert hoe de samenleving met vrijwel alles wat buiten de “norm” valt behandeld. Dus ook met HSP, maar ook ADHD en andere vormen van neurodivergentie. “Het MAG er zijn, maar rekening houden doen we mooi niet.”

Ryan van Hoesel

“Ik ben van mening dat de maatschappij minder empathisch is geworden en laat dat nou juist problematisch zijn wanneer je “emotioneler” bent dan de rest. En dat het komt doordat je juist de emoties voelt van anderen. Mensen kunnen lastig begrip tonen voor iets dat ze niet begrijpen en HSP is nou nog niet bepaald op de radar gekomen van Nederland zover ik heb ervaren. Heb gewoon respect voor elkaar, ook al begrijp je elkaar niet.”

Eva Hebbing

“Het is fijn dat er meer bewustheid is over het feit dat deze mensen er zijn. Helaas weten veel mensen niet hoe ze er mee om willen gaan, dus heeft die bewustheid dan weinig zin. Maar de vraag is wat kunnen we daaraan doen? Het is goed dat er een kritisch stuk is geschreven, maar voor mensen die weinig inlevingsvermogen hebben of wie dat nooit is aangeleerd kan er zelf weinig aan doen dat ze zo met mensen omgaan. Ik hoop dat uiteindelijk ouders hun kinderen opvoeden om bewuster met andere mensen om te gaan. En dat er op scholen meer aandacht moet worden besteed aan communicatie over je gevoelens en behoeftes. Ik doe zelf een opleiding tot docent omgangskunde en leer nu ook dat dit een vak is waar pas sinds kort aandacht aan wordt besteed. Maar je ziet wel echt verandering in het schoolstelsel en ook verandering in de manier waarop mensen met elkaar communiceren.”

Sabrina Donkers

“Mensen begrijpen het niet en lijken het ook niet te willen begrijpen. Dit geldt natuurlijk niet voor iedereen. Sommige mensen willen het wel begrijpen en doen daar hun best voor, maar nogmaals niet iedereen.”

Sanne Grootscholten

“Ik begrijp inderdaad dat een HSP zich zo kan voelen en dat daar onbegrip voor is. Mensen die je bijvoorbeeld blijven vertellen dat je jezelf moet zijn, en je dan inderdaad ondertussen raar noemen dat ik natuurlijk best apart. Mensen begrijpen dus eigenlijk niet echt wie je bent en wat je nodig hebt. Ik denk dat veel mensen dit bij zoiets als ADHD ook niet verwachten, maar het is letterlijk bijna exact wat ADHD is. Maar mensen zien je dan meer als autist of iemand met een syndroom in plaats van wie je bent. Mensen mogen echt zeker meer weten hoe dit zit en ik vind het echt goed dat je dit deelt!”

Laurens Hoogenboom

“Ik vind dit best herkenbaar, dit komt omdat ik zelf hoogsensitief ben. Voor mij herken ik mij vooral in de emotie in dit bericht. Mensen begrijpen rationeel dat meer op een veel intensere manier binnenkomt. Wat mensen gek genoeg meestal niet snappen is dat je dus ook beperkt bent in wat je in je op kunt nemen. En daar weten veel mensen dus ook niet mee om te gaan. Natuurlijk zijn er wel uitzonderingen. Ik vind het heel goed geschreven.”

Ilse Janssen

“Ik vind het niet heel goed inderdaad. Ik vind dat een HSP geen goede begeleiding krijgt, maar ook wij krijgen er bijna geen info over over wat het allemaal inhoudt. De maatschappij ziet het volgens mij gewoon als een beperking en that's it.”

Vincent Lindeman

“Het is inderdaad nog een ding waar vaak tegen wordt gezegd dat het er mag zijn, maar in de praktijk wordt behandeld als iets wat er eigenlijk niet mag zijn. Het is best zuur want mensen zoals in dat bericht hebben waarschijnlijk goede intenties, maar dit verhaal brengt naar mijn idee wel terecht naar voren dat het absoluut nog niet zo normaal wordt gevonden als mensen zeggen en zou kunnen. Het is jammer dat het vooral bij uitspreken blijft en zelden overgaat op ook uitvoeren. Ik las dit stukje ook met een kleuring van cynisme en daarin kan ik mij ook zeker wel vinden. Omgaan met een HSP'er is een pad dat we zeker nog wel effectiever mogen bewandelen!”

Coen Hellemans

“Mensen kunnen er inderdaad wel meer rekening mee houden, maar ik vind ook dat je je moet aanpassen naar de maatschappij.”

Maina Heijden

“Ik heb ADHD, en ben hoogsensitief, maar ik merk daar persoonlijk niet echt veel verschil in. Ik krijg er ook niet per se hulp in, eigenlijk negeren mensen het gewoon vooral.”

Thomas Broch

“Ik snap het punt van het artikel heel goed. Ik merk juist dat als ik gewoon aangeef van “joh ik trek me even terug, ik heb wat rust nodig” dat mensen daar dan heel goed mee omgaan en dat ik die rust ook krijg. Het is naar mijn idee denk ik meer onwetendheid bij mensen (als het mis gaat) dan dat ze kwaad in de zin hebben. Op dat gebied is dit artikel wel een beetje aanvallend vind ik.”