

Communiqué

Hoogsensitiviteit versus Autisme

en waarom iedereen het onderscheid zou moeten kennen

Auteurs:

Esther Bergsma, Séverine Van De Voorde, Peter Vermeulen

Oktober 2025

Inleiding

Niet elk brein werkt op dezelfde manier. Als een brein heel anders dan gemiddeld informatie signaleert en/of verwerkt dan noemden we dat in het verleden vaak een **stoornis**. Maar inmiddels weten we dat er ook **talenten** voortvloeien uit een anders functionerend brein.

Er wordt dan ook steeds vaker gesproken over **neurodiversiteit** om te benadrukken dat neurologische verschillen natuurlijke variaties zijn in de werking en bouw van de hersenen. Het is belangrijk om begrip, acceptatie en waardering voor deze diversiteit te bevorderen.

Vaak ontdekken mensen dat ze een **neurodivergent** brein hebben, omdat ze tegen uitdagingen aanlopen. Een brein dat anders werkt kan namelijk lastig zijn omdat de maatschappij ingericht is op de standaardmanier van denken.

Herkenning van ervaringen van anderen kan een manier zijn om jezelf beter te leren kennen, maar kan je ook op een verkeerd spoor zetten. Want dezelfde worstelingen kunnen bij mensen verschillende oorzaken hebben. Dan werkt de oplossing van de ene persoon niet per definitie ook voor de andere persoon. Om passende oplossingen te vinden voor je *struggles* is het belangrijk te begrijpen hoe je in elkaar zit. Elk neurodivergent profiel gaat gepaard met andere behoeften, uitdagingen en sterktes. In dit communiqué focussen wij ons op hoogsensitiviteit en autisme omdat we merken dat er hier in de praktijk nog heel wat onduidelijkheid en foutieve informatie rond bestaat, waardoor beide profielen met elkaar worden verward. Het juiste label is nochtans cruciaal voor het bepalen van een passende aanpak.

Verwarring hoogsensitiviteit - autisme

Dat hoogsensitiviteit en autisme vaak met elkaar verward worden, heeft in de eerste plaats te maken met een **gebrek aan kennis** over het fenomeen hoogsensitiviteit. Deze term verwart men nog al te vaak onterecht met of reduceert men tot prikkelgevoeligheid, overprikkeling en overemotionaliteit. Dat klopt niet. De **kern van hoogsensitiviteit** is een diepgaande en complexe manier van informatie verwerken waarbij het brein subtiele details in de (sociale) context haarscherp opmerkt en snel met elkaar verbindt tot een uitgebreid totaalplaatje (zie verder bij 'hoogsensitiviteit'). **Overprikkeling en overemotionaliteit** daarentegen, zijn symptomen van stress en worden dan ook vaak opgemerkt bij mensen met autisme. Dit zijn geen kerneigenschappen van autisme (noch van hoogsensitiviteit) maar zien

we bij iedereen met een overbelast stresssysteem (chronische stress). Doordat overprikkeling als symptoom van autisme wordt gezien én door het gebrek aan inzicht in wat hoogsensitiviteit werkelijk is, breidt het spectrum van wat onder autisme geplaatst wordt ten onrechte steeds verder uit. Dit maakt de verwarring alleen maar groter. Autisme is in de kern nochtans niet veranderd; de populaire invulling ervan wel (zie verder bij ‘autisme’).

Om komaf te maken met deze verwarring is het in de eerste plaats essentieel dat we allemaal dezelfde invulling geven aan het concept hoogsensitiviteit. In wat volgt overlopen we de belangrijkste inzichten vanuit recent wetenschappelijk onderzoek (zoals samengevat in het boek ‘Het Hoogsensitieve Brein’ van Esther Bergsma).

1. Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit is kort en bondig beschreven een **eigenschap** waarbij je informatie uit je omgeving subtieler opmerkt en die informatie diepgaand verwerkt. Het brein is veel actiever en er zijn meer verbindingen tussen verschillende hersendelen, en tussen breinnetwerken. Eenzelfde situatie heeft daardoor meer impact op een hoogsensitieve persoon (HSP) dan een non-HSP. Ongeveer 20% van de mensen heeft deze eigenschap, en ook onder diersoorten is dit percentage aangetoond.¹

Het onderzoek naar hoogsensitiviteit is relatief recent. Elaine Aron publiceerde in 1997 het eerste artikel hierover.² In de afgelopen 25 jaar hebben inmiddels honderden onderzoeken, waaronder een tiental breinstudies, toch al belangrijk inzicht in de eigenschap geboden. De kern blijkt keer op keer **diepgaande verwerking** van informatie te zijn. Eenvoudig gezegd schakelen hoogsensitieve personen elke keer weer alle breinverwerkingsprocessen in om een situatie te analyseren. Terwijl non-HSP direct handelen; of op zijn minst eerst vanuit één gezichtspunt kijken en later wellicht een ander toevoegen. De diepgaande verwerking kost het brein veel energie, maar dit proces kan in complexe situaties ook een groot voordeel zijn.

Het eerste deel van de definitie - **het subtieler opmerken van informatie** - heeft tot het misverstand geleid dat hoogsensitiviteit hetzelfde is als prikkelgevoeligheid.

¹ Wolf, M., Van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105 (41), 15825-15830.

² Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368.

Prikkelgevoeligheid betekent dat prikkels een sterker effect op je hebben. Maar veel mensen ervaren dat. Soms tijdelijk, door bijvoorbeeld een hersenschudding. Als je prikkelgevoelig bent, ben je niet automatisch hoogsensitief. Om van die eigenschap te kunnen spreken, moet sprake zijn van een diepgaande verwerking van informatie; hét kernaspect van hoogsensitiviteit.

De diepgaande verwerking bestaat uit **twee hoofdprocessen**: het stop-en-check-systeem en de optimale-optie-ambitie. In het eerste proces zijn breindelen betrokken die de nieuw binnengekomen informatie verbinden met reeds bestaande inzichten. Een hoogsensitief persoon heeft daardoor vaak meer tijd nodig om een situatie te kunnen beoordelen. Het levert hem echter wel een totaaloverzicht op, waarmee meer weloverwogen besluiten genomen kunnen worden.

Tijdens het tweede proces (de optimale-optie-ambitie) zoekt het brein naar de beste actie om in die situatie te ondernemen. Daarbij speelt de sterke sociale intuïtie een grote rol. De sociale breingebieden blijken veel sterker en vaker geactiveerd bij HSP. Informatie over sociale processen speelt dan ook een grote rol in de afwegingen van een hoogsensitief persoon. De belangen van de nabije groep personen worden door een HSP vaak zwaarder meegewogen dan de eigen belangen.

2. Autisme

Volgens de richtlijn ‘diagnostiek autisme’ van het Kwaliteitscentrum Diagnostiek moeten voor een diagnose autismespectrumstoornis de criteria van de DSM-5-TR worden gebruikt (naast een bredere evaluatie van het functioneren). Men moet daarbij voldoen aan ALLE onderstaande criteria:

A. Persisterende deficiënties in de sociale communicatie en sociale interactie in uiteenlopende situaties, zoals actueel of in de voorgeschiedenis blijkt uit alle drie de volgende kenmerken:

1. Deficiënties in de sociaal emotionele wederkerigheid, variërend van bijvoorbeeld op een abnormale manier sociaal contact maken en niet in staat zijn tot een normale gespreksinteractie; het verminderd delen van interesses, emoties of affect; tot een onvermogen sociale interacties te initiëren en te beantwoorden.
2. Deficiënties in het non-verbale communicatieve gedrag dat gebruikt wordt voor sociale interactie, variërend van bijvoorbeeld slecht geïntegreerde verbale en non-verbale communicatie; abnormaal gedrag bij oogcontact en

lichaamstaal of deficiënties in het begrijpen en gebruiken van gebaren; tot een totaal ontbreken van gezichtsuitdrukkingen en non verbale communicatie.

3. Deficiënties in het ontwikkelen, onderhouden en begrijpen van relaties, variërend van bijvoorbeeld problemen met het aanpassen van gedrag aan verschillende sociale omstandigheden; moeite met deelnemen aan fantasiespel of vrienden maken; tot afwezigheid van belangstelling voor leeftijdsgenoten.

B. Beperkte repetitieve gedragspatronen, interesses of activiteiten, zoals actueel of in de voorgeschiedenis blijkt uit minstens twee van de volgende kenmerken:

1. Stereotiep(e) of repetitieve motorische bewegingen, gebruik van voorwerpen of gesproken taal (zoals eenvoudige motorische stereotypieën, speelgoed in een rij zetten of voorwerpen ronddraaien; echolalie; idiosyncratische uitdrukkingen).

2. Hardnekkig vasthouden aan hetzelfde, inflexibel gehecht zijn aan routines of geritualiseerde patronen van verbaal of non-verbaal gedrag (bijvoorbeeld extreem overstuur bij kleine veranderingen, moeite met overgangen, rigide denkpatronen, rituele wijze van begroeten, de behoefte om steeds dezelfde route te volgen of elke dag hetzelfde te eten).

3. Zeer beperkte, gefixeerde interesses die abnormaal intens of gefocust zijn (bijvoorbeeld een sterke gehechtheid aan of preoccupatie met ongebruikelijke voorwerpen, bijzonder specifieke of hardnekkige interesses).

4. Hyper- of hyporeactiviteit op zintuiglijke prikkels of ongewone belangstelling voor de zintuiglijke aspecten van de omgeving (bijvoorbeeld duidelijk ongevoelig voor pijn en/of temperatuur, een negatieve reactie op specifieke geluiden of texturen, excessief ruiken aan of aanraken van voorwerpen, visuele fascinatie met lichten of beweging).

C. De symptomen moeten aanwezig zijn in de vroege ontwikkelingsperiode (maar kunnen soms pas volledig manifest worden wanneer de sociale eisen de begrensde vermogens overstijgen, of kunnen worden gemaskeerd door op latere leeftijd aangeleerde strategieën).

D. De symptomen veroorzaken klinisch significante lijdensdruk of beperkingen in het sociale of beroepsmatige functioneren of het functioneren op andere belangrijke domeinen.

E. De symptomen kunnen niet beter worden verklaard door een verstandelijke-ontwikkelingsstoornis (verstandelijke beperking) of een globale ontwikkelingsachterstand. Een verstandelijke-ontwikkelingsstoornis en de autismespectrumstoornis komen geregeld samen voor; om de comorbide classificatie autismespectrumstoornis naast een verstandelijke-ontwikkelingsstoornis toe te kennen moet de sociale communicatie onder het verwachte algemene ontwikkelingsniveau liggen.

Dus: Mensen met autisme ervaren **ernstige moeilijkheden in de sociaal-communicatieve vaardigheden**. Dit is de essentie van autisme en de reden waarom het ooit een naam heeft gekregen. In tegenstelling tot hoe het soms op sociale media wordt voorgesteld, is autisme geen *superpower* waarmee je fluitend door het leven gaat. Het heeft een diepe impact op alle levensdomeinen zoals werk, relaties en huishouden.

3. Gelijkaardige ervaringen

Alhoewel er in de kern duidelijke verschillen zijn tussen hoogsensitieve personen en mensen met autisme, ervaren ze in het dagelijks leven soms gelijkaardige moeilijkheden.

Sommige van die gedragseigenschappen lijken enkel aan de buitenkant op elkaar, maar hebben een andere oorsprong. We noemen er hier enkele maar deze lijst is niet compleet.

Zo geven beide groepen aan dat ze een sterk **rechtvaardigheidsgevoel** hebben. Bij hoogsensitiviteit komt dat vanuit een uitermate sterk ontwikkelde cognitieve empathie (zie verderop) waardoor snel het gevoel overheerst dat iets oneerlijk is voor een ander, terwijl dat bij autisme meestal te maken heeft met het gevoel van oneerlijkheid als regels niet gevolgd worden.

Moeite met veranderingen komt bij mensen met autisme vooral door plotse, onaangekondigde veranderingen of veranderingen waarop degene niet heeft kunnen anticiperen. Dit zorgt voor heel veel onzekerheid en stress omdat tal van

vragen niet meteen een antwoord krijgen. Denk aan: Wanneer dan wél? Wat verandert er dan nog? Wat blijft er onveranderd? Bij hoogsensitieve personen is er ook enige tijd nodig om het gevolg van de verandering te kunnen doordenken. Maar bij een HSP is die analyse in enkele minuten gedaan en kan de hoogsensitieve persoon meebewegen met de veranderde situatie.

Wat lijkt op een **diepgaande verwerking** van informatie, zoals bij HSP, is bij autisme vaak het resultaat van een associatief denkproces waarbij het ene detail een ander oproept. Hierdoor kunnen analyses heel erg gedetailleerd overkomen. Het zogenoemde ‘oog voor details’ bij autisme is vooral een oog voor **detailveranderingen**. Contextueel relevante details worden niet altijd goed opgepikt door autistische breinen. Een hoogsensitief persoon is daarentegen juist goed in het verbinden van details met de context. Hun beeld van de situatie wordt steeds aangevuld met nieuwe informatie. Dit proces kost tijd, wat er voor een buitenstaander soms als inactief uit kan zien. Het levert echter een samenhangend beeld op waarmee betere beslissingen genomen kunnen worden.

Een andere gelijkaardige ervaring van beide groepen is een **sterkere reactie** op zintuiglijke prikkels. En bijvoorbeeld overprikkeld raken, waarbij stress een belangrijke rol speelt. Niettemin zijn er ook hier enkele belangrijke verschillen. Bijvoorbeeld dat we bij autisme naast deze overreactiviteit ook vaak onderreactiviteit constateren. Denk hierbij aan minder sterk reageren op honger, kou of pijn, wat we bij hoogsensitiviteit niet waarnemen.

Effecten van stress

Daarnaast is veel van de overlap in symptomen te wijten aan stress. De reden hiervoor is dat mensen met een anders werkend brein (zoals autisme, ADHD, hoogsensitiviteit, hoogbegaafdheid) een stresssysteem hebben dat vaker, sneller en intenser wordt geactiveerd. En dit zorgt ervoor dat ze vaak gelijkaardige klachten ervaren.³

Wanneer je stresssysteem overbelast is, wordt je denkbrein uitgeschakeld en neemt je emotionele brein de bovenhand. Je kan op dat moment geen beroep meer doen op de functies van dat denkbrein, zoals oplossingen vinden voor problemen, flexibiliteit, concentreren, onthouden, gestructureerd handelen. Je wordt prikkelbaar en krijgt het moeilijk om je emoties onder controle te houden. Je reageert heftiger dan nodig op situaties. Je ‘gevaarscanner’ staat constant aan

³ Van De Voorde, S. (2023). *Hoogsensitief omgaan met stress*. Borgerhoff & Lamberigts.

(hypervigilantie) waardoor je snel zintuiglijk overprikkeld raakt. Chronische stress leidt tot piekeren, slaapproblemen en lichamelijke klachten (bv. spier- en gewrichtspijn, migraine, prikkelbare darm). Omdat stress enorm veel energie vraagt van je systeem, kan het op termijn leiden tot een burn-out.⁴

Deze gedragskenmerken zijn dus geen eigenschap van hoogsensitiviteit of autisme maar het resultaat van een overbelast stresssysteem. Ook stimming (herhaald, stereotiep gedrag dat een persoon helpt zichzelf te kalmeren, te reguleren of te stimuleren) is geen kerneigenschap van één of ander neurodivergent profiel maar een poging om een overbelast stresssysteem tot rust te brengen.

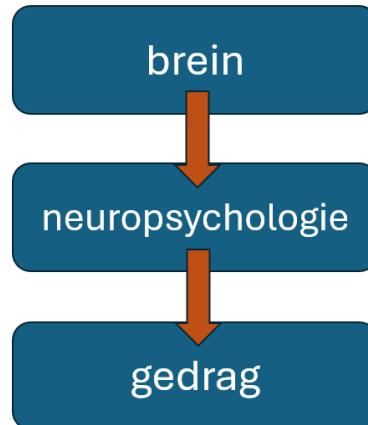


Belangrijk om te weten is dat de onderliggende redenen waarom de verschillende groepen een sterk geactiveerd stresssysteem hebben, van elkaar verschillen. Om te voorkomen dat je te veel stress ervaart, moet je weten wat jouw stressoren zijn. En om jouw stressoren te leren kennen, helpt het als je beter begrijpt hoe jouw brein werkt. Dit brengt ons bij een aantal belangrijke verschillen tussen hoogsensitiviteit en autisme.

4. Verschillen

Zoals hiervoor gesteld ervaren mensen met autisme en hoogsensitieve personen soms gelijkaardige uitdagingen in het dagelijks leven. Op basis van gedrag kunnen we zoals beschreven daarom geen onderscheid tussen beide profielen maken.

⁴ Van De Voorde, S. (2021). *Van stress naar veerkracht*. Borgerhoff & Lambergits.



Bestuderen we echter de **onderliggende neuropsychologische oorzaken** van dat gedrag dan stelt ons dat wel degelijk in staat onderscheid te maken tussen hoogsensitiviteit en autisme. Bij hoogsensitiviteit is er sprake van een diepgaande en associatieve verwerking van informatie met een sterke sensitiviteit voor de (sociale) context. Bij autisme is er sprake van een absolute manier van denken waarbij er grote moeite is om de context spontaan, onbewust en snel te gebruiken om de wereld te voorspellen en te begrijpen.

Hieronder overlopen we de belangrijkste **verschillen in de kerneigenschappen** van hoogsensitiviteit en autisme, waardoor het mogelijk wordt om beide neurodivergenties duidelijk van elkaar te onderscheiden.

Contextsensitiviteit

Contextsensitiviteit is het vermogen om informatie uit de omgeving op te merken, te begrijpen en te gebruiken om gepast te reageren. Het gaat om het registreren van subtiele signalen – zoals toon, lichaamstaal, sociale regels of omgevingsfactoren – en het vermogen om je gedrag of denken aan te passen op basis van die context.

Bij HSP verloopt de gegevensverwerking bovengemiddeld contextsensitief; bij autisme verloopt dit net ondergemiddeld.

HSP zijn er uitermate sterk in om de context waarin situaties zich afspelen aan te voelen, te begrijpen en er rekening mee te houden. Mensen met autisme hebben hier net grote moeite mee. Hun waarneming is minder dan gemiddeld contextueel aangestuurd. Wanneer ze expliciet op gegevens in de context attent worden gemaakt, kunnen ze wel beredeneren hoe ze hun gedrag hierop moeten afstemmen. Dit gaat echter niet impliciet, spontaan, vanzelf.

Ook taal is sterk contextgevoelig: bepaalde woorden hebben een andere betekenis naargelang de context waarin ze worden gebruikt. Een HSP is sterk in het flexibel omgaan met meerdere betekenissen. Iemand met autisme heeft daar grote moeite mee. Ze begrijpen taal acontextueel (niet voldoende afgestemd op de context): soms te letterlijk, soms te figuurlijk. Mensen met een hogere intelligentie kunnen dankzij de vaardigheid van beredeneren wel de juiste betekenis afleiden, maar dit is een bewust gestuurd en geen spontaan proces. Dit kost veel energie.

Empathisch vermogen

Een ander onderscheid dat we kunnen maken is op het vlak van empathie. Hierbij is het verschil tussen affectieve en cognitieve empathie van belang.

- Affectieve empathie = de gevoelens van anderen **aanvoelen**. Dat kan tot emotionele besmetting leiden, namelijk dat je de gevoelens van anderen overneemt en denkt dat het jouw eigen emoties zijn. Het kan ook leiden tot emotionele overspoeling.
 - Bij hoogsensitiviteit: zeer sterk ontwikkelde vaardigheid in het aanvoelen van de emoties van anderen.
 - Bij autisme: aanwezig maar is geen opvallende sterkte. Wat opvalt is de emotionele besmetting en overspoeling. Mensen met autisme ervaren de emoties van anderen soms zeer intens.
- Cognitieve empathie = het vermogen om je te **verplaatsen** in het perspectief van de ander, om gedachten, gevoelens, verwachtingen en intenties van anderen te begrijpen. Cognitieve empathie verloopt grotendeels onbewust, snel en automatisch, maar af en toe schakelen we ook meer bewuste processen van empathie in.⁵
 - Bij hoogsensitiviteit: zeer sterk ontwikkelde cognitieve empathie. Is er van nature. Het proces verloopt impliciet, spontaan, vlot, vanzelf en moeiteloos. Kost weinig energie en hoeft niet beredeneerd te worden.
 - Bij autisme: de snelle, onbewuste sociaal-cognitieve processen, vooral die het impliciet oppikken en onbewust verwerken van contextuele

⁵ Frith, C.D. & Frith, U. (2008). Implicit and explicit processes in social cognition. *Neuron*, 60 (3), 503-10.

informatie vereisen, zijn van nature minder goed ontwikkeld bij mensen met autisme.⁶ Wel kunnen autistische mensen die (meer dan gemiddeld) begaafd zijn de bewuste, tragere vorm van empathie aanleren en compenseren door actief te gaan ‘redeneren’ over wat er zich afspeelt in de binnenkant van anderen. Dit noemen we beredeneerde cognitieve empathie.

Bij deze vorm onderscheiden we dus:

- Natuurlijke cognitieve empathie = je spontaan, vlot, vanzelf, onbewust en moeiteloos kunnen verplaatsen in het perspectief van de ander.
- Beredeneerde cognitieve empathie = je verplaatsen in de ander door nadenken en beredeneren. Dit proces verloopt niet spontaan, niet vanzelf en niet moeiteloos. Het kost daardoor veel energie en neemt veel breinruimte in.

Sociale intuïtie

Onder sociale intuïtie verstaan we het impliciet, spontaan en moeiteloos aanvoelen van wat er in een sociale interactie nodig is. Voorbeelden: lezen van non-verbale signalen, aanvoelen of iemand congruent en/of authentiek is, weten wat nodig is om iemand gerust te stellen.

Hoogsensitiviteit wordt gekenmerkt door een heel sterke sociale intuïtie. HSP worden vaak sociale barometers of - radars genoemd. Ze voelen anderen haarscherp aan, kunnen goed ‘tussen de regels lezen’ en zijn sterk in het vermogen om te co-reguleren, ze stemmen zich spontaan af op de ander.

Bij autisme zien we grote moeite met sociale intuïtie. Het opmerken van en reageren op signalen van anderen kan wel aangeleerd worden (mits hogere intelligentie) maar het zal nooit spontaan of impliciet verlopen - wel expliciet en bewust beredeneerd. Ze kunnen via sociale echolalie (nadoen van anderen door observatie) en het leren van ‘sociale scripts’ hun uitdagingen maskeren maar vallen door de mand wanneer het script niet voldoet aan de situatie en ze niet intuïtief aanvoelen hoe ze hun gedrag in dat geval moeten aanpassen.

⁶ Callenmark, B., Kjellin, L., Rönqvist, L., & Bölte, S. (2014). Explicit versus implicit social cognition testing in autism spectrum disorder. *Autism*, 18(6), 684-693.

Baez, S., & Ibanez, A. (2014). The effects of context processing on social cognition impairments in adults with Asperger's syndrome. *Frontiers in neuroscience*, 8, 270.

Schematisch weergegeven:

KERNVERSCHILLEN	Autisme	Hoogsensitiviteit
contextsensitiviteit	benedengemiddeld	bovengemiddeld
spontane cognitieve empathie	benedengemiddeld	bovengemiddeld
sociale intuïtie	benedengemiddeld	bovengemiddeld

De combinatie van minder sterk ontwikkelde contextsensitiviteit, spontane cognitieve empathie en sociale intuïtie leidt bij **autisme** tot moeite met sociale interacties en communicatie. Afhankelijk van compensatiemogelijkheden door sterke intellectuele vermogens zal dit minder of meer tot problemen leiden in het dagelijks en maatschappelijk functioneren. Zelfs als mensen met autisme zich staande kunnen houden, verlopen sociale interacties nooit intuïtief of moeiteloos. Het kost veel energie en breinruimte.

HSP zijn daarentegen bovengemiddeld sterk in contextsensitiviteit, spontane cognitieve empathie en sociale intuïtie. Belangrijk om op te merken is dat het hier om competenties gaat die er van nature zijn, waardoor ze spontaan, intuïtief, zonder veel moeite of energie worden ingezet.

Mensen met autisme en een hogere **intelligentie** kunnen deze vaardigheden wel aanleren, waardoor ze hun van nature aanwezige moeilijkheden op deze domeinen kunnen maskeren. Je kan leren om subtiele non-verbale signalen op te pikken, maar dat gebeurt niet spontaan. Er is geen sprake van intuïtief aanvoelen maar van rationele deductie. Je kan gepast reageren op anderen maar het kost onnoemelijk veel moeite en energie. En wanneer de situatie te veel afwijkt van de ‘scripts’ die je hebt geleerd, val je door de mand omdat je niet meer weet hoe je moet reageren. Al deze zaken zijn niet van toepassing als je hoogsensitief bent. Dan heb je immers juist een sterke sociale intuïtie en spontane cognitieve empathie. Vaardigheden die van nature sterk zijn, voelen dus anders aan, dan vaardigheden die aangeleerd zijn (zie tabel).

Van nature sterke vaardigheden	Aangeleerde vaardigheden
impliciet	expliciet
spontaan	beredeneerd
voelen	denken
snel	traag (kan wel versnellen door ervaring)
energiegever	energievreter

We hebben dus een aantal **substantiële verschillen** geconstateerd tussen autisme en hoogsensitiviteit. Wat de neurologische achtergrond is voor deze verschillen, is onderwerp van onderzoek. Het definitieve antwoord daarop is er nog niet. Een veelbelovende verklaring is de theorie van het voorspellende brein.⁷ Met meer onderzoek hopen we in de toekomst de verschillen tussen autisme en hoogsensitiviteit nog beter te kunnen duiden.

5. *‘Niet alles wat een ei legt is een vogel’*

De ervaringsverhalen van mensen met autisme en hoogsensitieve mensen vertonen vaak opvallende gelijkenissen: vaak moe, overprikkeld, onzeker, stress in sociale situaties, piekeren, slaapproblemen, continu tegen de grenzen van een burn-out aanlopen (of zelfs erin belanden). Ook bij andere neurodivergenties, zoals ADHD, komen deze ervaringen vaak voor.

Betekent dit dan dat autisme, ADHD en hoogsensitiviteit ongeveer hetzelfde zijn? Nee! Wat het betekent is dat alle drie groepen een sterker geactiveerd stresssysteem hebben, waardoor ze vergelijkbare klachten ervaren (zie hiervoor). In plaats van te

⁷ Vermeulen, P. (2021), *Autisme en het voorspellende brein. Absoluut denken in een relatieve wereld*. Pelckmans.

denken ‘het is allemaal ongeveer hetzelfde’, is het dus zinvol en helpend om de verschillen achter de gelijklopende ervaringen te begrijpen. En vooral niet te snel conclusies te trekken over wat er achter de ervaringen zit. Omdat we dan makkelijk in de val lopen van een befaamde logica-fout: het onterecht omkeren van een voorwaardelijke stelling.

Een voorbeeld: Als het een vogel is, dan legt het eieren. Oftewel: als P, dan heb je ook Q.

Daaruit mag men niet zomaar de omkering concluderen, namelijk: er is Q, dus dan zal er ook P zijn. Het legt eieren, dan is het ook een vogel. Ook reptielen en vissen leggen namelijk eieren, maar die zijn daarom niet ook een beetje vogel....

Naar analogie. Bij autisme zien we altijd moeilijkheden met prikkelverwerking, zoals overprikkeling. Of moeite met het snel inschatten van sociale situaties of het lezen van lichaamstaal. Of last van plotse veranderingen. Of moeilijkheden in het onderhouden van relaties. Maar het is niet omdat je één of meerdere van deze kenmerken bij jezelf herkent, dat je ook autisme hebt. Om tot die conclusie te komen, is uitvoerig en grondig (lieft multidisciplinair) onderzoek nodig.⁸ Dergelijk onderzoek kan een juiste verklaring bieden voor de uitdagingen, problemen, beperkingen en moeilijkheden waarmee iemand kampt en daardoor ook de juiste adviezen formuleren om hiermee om te gaan.

Afsluiting

We vinden het belangrijk dat iedereen die hulp nodig heeft, die begeleiding krijgt die aansluit bij zijn of haar uitdagingen. Daartoe is het noodzakelijk de oorzaken van de ervaren last in kaart te brengen. Als er sprake is van autisme of van hoogsensitiviteit of iets anders, dan is het van essentieel belang die kennis te betrekken in een plan van aanpak. Iemand met autisme heeft andere ondersteuning nodig dan iemand die hoogsensitief is. En iemand die slechts overprikkeld is geraakt en geen autisme heeft noch hoogsensitief is, behoeft weer andere handvatten.

Met dit communiqué beogen we bij te dragen aan het inzichtelijk maken van de verschillen tussen autisme en hoogsensitiviteit zodat zowel die personen zelf als hulpverleners beter kunnen begrijpen wat de onderliggende reden is van bepaald gedrag waardoor kan worden gezocht naar passende oplossingen.

⁸ [Richtlijn Diagnostiek Autisme 0.pdf](#)

Over de auteurs

Esther Bergsma is gespecialiseerd in de eigenschap hoogsensitiviteit. Ze deed diverse (internationale) onderzoeken over dit onderwerp. Als initiator van [Hoogsensitief.NL](https://www.hoogsensitief.nl) is het haar missie wetenschappelijke informatie over hoogsensitiviteit te verzamelen, te analyseren en hierover te publiceren (als spreker, in boeken, blogs en podcasts).

Séverine Van De Voorde is doctor in de psychologie, klinisch psycholoog, expert in stress, veerkracht, hoogsensitiviteit en ADHD en bestsellend auteur van diverse boeken over deze topics.

Peter Vermeulen is doctor in de pedagogische wetenschappen en al bijna 40 jaar gebeten door autisme. Hij schreef meer dan 20 boeken over autisme, vertaald in diverse talen, en geeft wereldwijd lezingen en trainingen.

Heb je opmerkingen of feedback?

Dan ontvangen we deze graag via de QR code hieronder.



Bronnen

- Aron, E. N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345–368.
- Baez, S. & Ibanez, A. (2014). The effects of context processing on social cognition impairments in adults with Asperger's syndrome. *Frontiers in neuroscience*, 8, 270.
- Bergsma, E.N. (2023 - herziene editie). *Het Hoogsensitieve brein, waarom je een vis niet moet vragen in een boom te klimmen*. Booklight.
- Bergsma, E.N. & Eimers, D. (2021). *Gelukkig Hoogsensitief - Geniet van je HSP-talenten*. Booklight.
- Callenmark, B., Kjellin, L., Rönqvist, L., & Bölte, S. (2014). Explicit versus implicit social cognition testing in autism spectrum disorder. *Autism*, 18 (6), 684-693.
- Frith, C.D. & Frith, U. (2008). Implicit and explicit processes in social cognition. *Neuron*, 60 (3), 503-10.
- Kwaliteitscentrum Diagnostiek (2025). *Richtlijn Diagnostiek Autisme*. [Richtlijn Diagnostiek Autisme 0.pdf](#)
- Ujiie, Y. & Takahashi, K. (2022). Subjective Sensitivity to Exteroceptive and Interoceptive processing in Highly Sensitive Person. *Psychological Reports*, 00332941221119403.
- Van De Voorde, S. (2021). *Van stress naar veerkracht*. Borgerhoff & Lamberigts.
- Van De Voorde, S. (2024). *Hoogsensitief omgaan met stress*. Borgerhoff & Lamberigts.
- Vermeulen, P. (2009). *Autisme als contextblindheid*. EPO/Acco.
- Vermeulen, P. (2021). *Autisme en het voorspellende brein. Absoluut denken in een relatieve wereld*. Pelckmans.
- Wolf, M., Van Doorn, G. S., & Weissing, F. J. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 105 (41), 15825-15830.