

Professor Elke Van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: ‘Ik weet wat het is om je anders te voelen’

Hoogsensitiviteit? Je denkt bij het woord al snel aan zweverige theorieën van mensen met vermoeiende kinderen. Maar hoogsensitieve personen bestaan wel degelijk, blijkt nu uit een grootschalig onderzoek van klinisch psychologe Elke Van Hoof (VUB). Ze stelde de resultaten voor op het eerste Internationale Congres voor Hoogsensitiviteit in Brussel. ‘Scans bewijzen het: ze dénken anders.’

Kent u ze? De kruidje-roer-me-nietten? De mensen die alles persoonlijk nemen en zich de dingen te veel aantrekken? Of misschien hoorde u al over indigokinderen, of nieuwtijdskinderen, kinderen die door new agers als oude zielen worden gezien omdat ze heel gevoelig en intuïtief zijn? Het zweverige discours van zulke verhalen doet het onderzoek naar hoogsensitiviteit geen goed en leidt tot misverstanden. Net daarom pleit klinisch psychologe Elke Van Hoof, professor aan de Vrije Universiteit Brussel, voor een puur wetenschappelijke kijk op het fenomeen. ‘Ons onderzoek toont aan dat mensen met hoogsensitiviteit (HSP) de wereld op een andere manier beleven dan mensen die de eigenschap niet hebben’, zegt Van Hoof.

De psychologe speelt een pioniersrol in het onderzoek naar HSP: de academische wereld hield lange tijd argwanend afstand van het onderwerp. ‘Het is een wereldprimeur dat een opleiding en een congres over hoogsensitiviteit kán aan een universiteit’, zegt Van Hoof. ‘Men neemt hoogsensitiviteit niet altijd ernstig. Nochtans is het nodig. Uit onze research blijkt dat veel HSP’ers last hebben van angst en depressie, van werkstress en van stress in het algemeen. Dat geldt niet voor elke HSP’er, maar er is een verhoogde kwetsbaarheid. Omdat het concept zo weinig ingeburgerd is, loopt er nog veel verkeerd in de hulpverlening. Zo worden hoogsensitieve kinderen of jongvolwassenen foutief als autistisch gediagnosticeerd, terwijl er een duidelijk verschil is tussen de twee. Of stevenen HSP-volwassenen op een burn-out af omdat ze hun grenzen niet kunnen bewaken en zichzelf wegcijferen. Veel HSP’ers krijgen ook te maken met pesterijen.’

Zo worden hoogsensitieve kinderen of jongvolwassenen foutief als autistisch gediagnosticeerd, terwijl er een duidelijk verschil is tussen de twee.

In de wereld van de populaire psychologie is hoogsensitiviteit geen vreemd begrip, integendeel. De term werd in de jaren negentig bedacht door de Amerikaanse psychologe Elaine Aron, die hoogsensitiviteit onderzocht bij studenten. Toen de wetenschappelijke wereld lauw reageerde op haar onderzoek, publiceerde ze het boek *The Highly Sensitive*

Person. How to Thrive when the World Overwhelms You . Wereldwijd gingen er meer dan een miljoen exemplaren over de toonbank. Een hype was geboren.

Elke Van Hoof wil geen afbreuk doen aan het werk van Elaine Aron – ze is een van de sprekers op het eerste Internationale Congres voor Hoogsensitiviteit in Brussel -, maar ze wijst wel op een aantal onzuiverheden en overhaaste conclusies in haar boeken. ‘De wetenschappelijke onderbouw van Elaine Aron is mager’, zegt Van Hoof. ‘Haar onderzoek gebeurde op studentenpopulaties, dus op mensen tussen de 18 en de 24 jaar, en bovendien bij groepen van maximaal 220 studenten. Ook over kinderen heeft ze veel gezegd zonder daar ooit wetenschappelijk onderzoek naar te doen. Wij, daarentegen, hebben alle bestaande literatuur over hoogsensitiviteit en temperamenten onder de loep genomen, en we hebben ons eigen onderzoek uitgevoerd op meer dan 1500 volwassenen tussen de 29 en de 58 jaar. Intussen loopt er onder leiding van professor Patricia Bijttebier van de KU Leuven ook een onderzoeksproject waarin hoogsensitiviteit bij 800 kinderen wordt onderzocht.

Aron wordt de grondlegger van het onderzoek rond HSP genoemd. Terecht of niet?

VAN HOOFF: Ze heeft niets nieuws ontdekt, ze heeft een bestaand gegeven een nieuwe, sexy naam gegeven. In de persoonlijkheidspsychologie kent men het verschijnsel ‘negatief affect en reactiviteit’ al lang. Toegegeven, dat klinkt minder wervend dan hoogsensitief, maar het gaat om hetzelfde: geconfronteerd met uitdagingen reageert het stresssysteem erg snel, en krijg je een reactie van overprikkeling, stress en angst.

Waar heeft Aron het volgens uw onderzoek bij het verkeerde eind?

VAN HOOFF: Ze zegt dat er vier factoren meespelen bij hoogsensitiviteit: diepgaande verwerking van informatie, overprikkeling, snel emotioneel worden, en oog voor het subtiele. Op basis van ons onderzoek zien wij dat het enige essentiële kenmerk van hoogsensitiviteit diepgaande verwerking is. Daaruit kunnen een aantal andere eigenschappen voortvloeien, zoals overprikkeling of emotionaliteit of subtiliteiten waarnemen. Maar niet noodzakelijk bij iedereen, zoals wordt gezegd.

Wat bedoelt u met diepgaande verwerking?

VAN HOOFF: Simpel uitgelegd heeft een niet-HSP'er een filter in het informatieverwerkingssysteem in de hersenen. Afhankelijk van welke activiteit hij uitvoert, beslist de filter welke informatie er binnenkomt. Die gefilterde informatie wordt verwerkt in de hersenen. HSP'ers hebben die filter niet: alle prikkels komen op eender welk moment binnen. Over hoe dat precies in zijn werk gaat, bestaat er nog geen solide wetenschappelijk onderzoek. Maar wat we wel zien, is dat de hersenen van HSP'ers onder de fMRI-scanner bij een bepaalde opdracht in meer gebieden oplichten dan die van de niet-HSP'ers. Dat noemen we diepgaande verwerking. HSP'ers denken dus niet zoals niet-HSP'ers. Hun hersenen functioneren anders. Hoogsensitieve mensen krijgen daardoor vaak te horen dat ze de dingen te complex maken, dat ze veel te ver gaan met hun interpretaties. En omdat ze tot een minderheidsgroep behoren, zijn ze ‘raar’.

Blijf alsjeblieft van die zelftest af. Een lijst met 23 vragen is geen goede parameter om

te ontdekken of je hoogsensitief bent. De vragen zijn niet genormeerd en overlappen met andere aandoeningen en stoornissen, zoals borderline persoonlijkheidsstoornis, bipolaire stoornis, autismespectrumstoornis, ADHD of ADD

Het hoeft nochtans geen negatieve eigenschap te zijn.

VAN HOOFF: Het voordeel van de eigenschap is dat mensen met HSP met eenzelfde hoeveelheid informatie veel meer zouden kunnen doen. Afhankelijk van hun intelligentie zien ze sneller patronen. Ze zijn dikwijls creatiever, en ze zijn in staat om meer non-verbale signalen op te pikken. De keerzijde van de medaille is overprikkeling, het risico dat men alles veel persoonlijker opneemt, en mogelijk communicatieproblemen met niet-HSP'ers. Wie zich bijvoorbeeld niet bewust is van het feit dat hij anders denkt, krijgt zijn analyses niet altijd verkocht. Op het werk worden ze ook niet altijd ernstig genomen. In mijn praktijk hoor ik geregeld verhalen van HSP'ers die erg goed zijn in hun werk, maar wier innovatieve ideeën worden weggelachen. Twee jaar later horen ze iemand anders die ideeën formuleren, en die scoort dan wel. Erg frustrerend.

Kun je er vat op krijgen?

VAN HOOFF: Een van onze bevindingen is dat HSP'ers heel ontvankelijk zijn voor wat men in de psychologie 'differentiële susceptibiliteit' noemt. Dat is niet specifiek aan HSP, het is ook in andere domeinen erg belangrijk. De positieve of negatieve invloed van een omgeving is doorslaggevend bij HSP'ers. Er is bijvoorbeeld een groot verschil tussen hoogsensitieve kinderen die opgroeien bij zorgzame dan wel bij niet-zorgzame ouders. Wie ondersteunende ouders heeft, staat later heel sterk in het leven. De anderen maken meer kans op depressie en andere mentale problemen. In mijn praktijk merk ik ook dat HSP'ers sneller evolueren als ik ze positief benader. Het goede nieuws is dat HSP'ers die zich bewust zijn van hun persoonlijkheidskenmerk, en er goed mee omkunnen, de eigenschap in hun voordeel kunnen gebruiken.

Op het internet en in de populaire literatuur worden zelftests aangeboden. Geen goed idee, vindt u?

VAN HOOFF: Blijf daar alsjeblieft van af. Een lijst met 23 vragen is geen goede parameter om te ontdekken of je hoogsensitief bent. De vragen zijn niet genormeerd en overlappen met andere aandoeningen en stoornissen, zoals het borderlinesyndroom, bipolaire stoornis, autismespectrumstoornis, ADHD of ADD. Bovendien zijn de vragen veel te breed, te negatief en te emotioneel geformuleerd, ze vertrekken vanuit klachten en dysfunctie. Terwijl uit ons onderzoek blijkt dat er ook veel HSP'ers zijn die goed functioneren en zich niet in die test herkennen.

De test die wij nu hebben opgesteld, duurt een uur om in te vullen, en moet twee keer worden afgenomen zodat we de tijdelijke emoties kunnen scheiden van wat men permanent voelt. Dat is ook nodig: om zulke krachtige uitspraken te doen over iemands persoonlijkheid moet je zeker zijn. Zodra ik 100 procent zeker ben dat onze test accuraat is, wordt hij voor iedereen beschikbaar gemaakt. We hopen tegen de zomer klaar te zijn met een versie die minder tijd in beslag neemt maar even accuraat is.

Klopt de stelling dat 15 à 20 procent van de bevolking hoogsensitief is?

VAN HOOFF: Daar ga ik van uit, omdat je het ook ziet bij dieren. Ook daar is 15 à 20 procent hoogsensitief. Zelfs bij hele kleine baby's zie je het al.

Zo jong en al een etiket?

VAN HOOFF: Een groot verschil tussen de visie van Elaine Aron en de mijne is dat Aron zwart-wit denkt: je bent HSP of je bent het niet. Volgens haar bepaalt het alles. Uit ons onderzoek kun je afleiden dat hoogsensitiviteit geen kwestie van alles of niets is, en dus zeker geen label.

De persoonlijkheid van een mens heeft meer dan één facet. Je kunt extravert zijn, maar daarnaast nog veel andere dingen. Je kunt hoogsensitief zijn, maar de mate waarin dat een probleem zou kunnen zijn, wordt beïnvloed door andere persoonlijkheidskenmerken, en door de manier waarop je omgaat met de uitdagingen in je leven. Net zoals een persoon met autisme niet per definitie iemand is die alleen maar probleemgedrag vertoont. Daarom spreek ik ook niet graag over HSP'ers, wel over personen met HSP – ze bezitten nog andere kenmerken dan HSP.

Uit ons onderzoek kun je afleiden dat hoogsensitiviteit geen kwestie van alles of niets is, en dus zeker geen label

Waar komt uw fascinatie voor hoogsensitiviteit eigenlijk vandaan?

VAN HOOFF: De underdog in de samenleving heeft me altijd al geïnteresseerd. Toen ik in 1999 afstudeerde als klinisch psycholoog begon ik te werken met patiënten met CVS (chronischevermoeidheidssyndroom, nvdr.). Er waren altijd mensen die niet goed reageerden op de interventies en technieken die ik had geleerd. Ze wilden veel dieper gaan, beantwoordden een eenvoudige vraag met een levensverhaal. Toen ik daarna mensen met kanker en met chronische aandoeningen begeleidde, stuitte ik opnieuw op dat patroon. Ik ging me verdiepen in aanpassingsproblemen, in stress, in de vraag wat mensen kwetsbaar maakt als ze worden geconfronteerd met uitdagingen en problemen. Wie ontwikkelt effectief problemen, en hoe komt dat? Zo belandde ik bij hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid. Omdat hoogbegaafdheid al erkend en onderzocht wordt, ben ik me op hoogsensitiviteit gaan concentreren.

Het is geen gemakkelijk traject. Alle onderzoek gebeurt zonder extra budget. In de wetenschappelijke wereld verwacht men dat je bewijzen aanlevert voordat je in aanmerking

komt voor onderzoeksgeld. Ik hoop dat deze resultaten het begin zijn van een groot en breed onderzoek naar HSP.

Bent u zelf hoogsensitief?

VAN HOOFF: Ja. Ik weet wat het is om je anders te voelen dan de gemiddelde persoon. Ik heb dikwijls moeten horen dat ik raar was, dat ik me niet conform de verwachtingen gedroeg, dat ik me aanstelde. Bij de minste prikkel begint je geest te associëren en ben je in gedachten al veel verder dan de mensen met wie je aan het praten bent. Ze kijken vreemd op als je je gedachten hardop formuleert, ze vinden dat je het veel te moeilijk maakt. Tot ik mensen begon te ontmoeten die hetzelfde ervoeren, en ik me realiseerde dat ik niet de enige 'zot' was die op die manier naar de wereld keek. Ik heb het pas volledig leren aanvaarden toen ik mijn kinderen bezig zag, en vóór hen ook al andere kinderen met HSP. Sindsdien kan ik erg genieten van mijn talenten.

U gaf al aan dat ook HSP-kinderen een kwetsbaardere groep vormen.

VAN HOOFF: Kinderen onderzoeken is moeilijk, waardoor we er nog niet zoveel over weten. Maar uit observatie en vanuit mijn praktijk, waar ik vaak met HSP-kinderen werk, heb ik geleerd dat hoogsensitieve kinderen de wereld in hun eigen tempo verwerken. Jammer genoeg zijn er veel kinderen die dat niet mogen doen en in een ander traject worden gedwongen. Voor HSP-kinderen is dat niet de beste strategie. Als ze overprikkeld raken, worden ze mogelijk agressief. Op hen inpraten en straffen heeft geen zin. Als je hoogsensitieve kinderen op momenten van conflict even met rust laat, kalmeren ze sneller. Ook hebben kinderen met HSP een kader nodig. Ze willen weten waarom men iets van hen verwacht, en ze willen inspraak. Door hen structuur te bieden en hen in het overleg te betrekken, kun je veel problemen omzeilen.

Op dit moment krijgen te veel mensen het label van autisme terwijl ze echt niet in aanmerking komen voor die diagnose. Sommige zogenaamd autistische kinderen hebben wel een hoog inlevingsvermogen, of bij sommigen verdwijnt het 'autisme' plots. Er worden nog te veel verkeerde diagnoses gesteld

Op dit moment krijgen te veel mensen het label van autisme terwijl ze echt niet in aanmerking komen voor die diagnose. Sommige zogenaamd autistische kinderen hebben wel een hoog inlevingsvermogen, of bij sommigen verdwijnt het 'autisme' plots. Er worden nog te veel verkeerde diagnoses gesteld, en daar willen we met onze opleiding voor professionals paal en

perk aan stellen. Zowel op het vlak van de foute ‘andere’ diagnoses als op het vlak van mensen die foutief met HSP worden omschreven.

Het gevolg van hoogsensitiviteit kan onder meer zijn dat je heel fantasierijk en creatief bent, maar ook dat je jezelf wegcijfert. Worden HSP’ers in deze harde economische tijden niet onder de voet gelopen?

VAN HOOF: Dat worden ze zeker. HSP’ers staan altijd klaar voor anderen en verloochenen daarbij zichzelf. Ze hebben het moeilijk om hun grenzen te bewaken, maar ook om zichzelf te beschermen tegen misbruik. Nee zeggen is elke keer weer een uitdaging. We zien dat veel HSP’ers zich gemakkelijk voor de kar van iemand anders laten spannen, en daar weinig voor terugkrijgen. Waarmee ik niet wil zeggen dat elke hoogsensitieve vrouw per definitie een gemakkelijk slachtoffer is.

Hoe voelen HSP’ers zich op de werkvloer?

VAN HOOF: In één zin: wie zich niet bewust is van zijn hoogsensitiviteit en daar niet naar leeft, heeft veel meer werkstress en leeft met een gevoel van onbehagen. Dat kan zich uiten in een burn-out, in pesterijen, in onder je niveau werken en presteren... Het fenomeen keert steeds terug: wie zich niet goed verzorgt, heeft een hobbelige loopbaan.

En je zou kunnen zeggen dat mensen met een potentieel verhoogde kwetsbaarheid, zoals hoogsensitieven, de kanaries in de kolenmijn zijn. En de kanaries vallen.

Tijdens het congres zullen de eerste getuigschriften van de opleiding ‘HSP voor professionals’ worden uitgereikt. Ook een initiatief van u.

VAN HOOF: Hulpverleners en artsen krijgen tijdens die opleiding alle wetenschappelijke inzichten mee over hoogsensitiviteit: wat is het, en hoe herken je het? We werken met concrete thema’s zoals HSP op het werk, kinderen met HSP, en HSP en hoogbegaafdheid.

HSP’ers hebben het moeilijk met de snelheid en de hardheid van de maatschappij. Die groep dreigt uit de boot te vallen als we ze geen handvaten aanreiken, methodes om zich te handhaven.

Zou de samenleving erbij gebaat zijn als ze hoogsensitiviteit meer zou waarderen?

VAN HOOF: Ik denk dat de samenleving vooral gebaat is bij het aanvaarden van de realiteit zoals ze is. Als iemand je vertelt dat hij doodongelukkig is, zou je die emotie moeten erkennen in plaats van het probleem weg te redeneren. Dat geldt voor mensen met borderline, voor mensen met hoogsensitiviteit, voor mensen met hoogbegaafdheid, en voor elke mens die het soms moeilijk heeft. Niet over het probleem heen stappen, maar ernaar luisteren en het erkennen, dáár heeft de samenleving behoefte aan. Ik geloof dat de maatschappij issues heeft die ons parten beginnen te spelen. En je zou kunnen zeggen dat mensen met een potentieel

verhoogde kwetsbaarheid, zoals hoogsensitieven, de kanaries in de kolenmijn zijn. En de kanaries vallen.

Deelnemen aan het onderzoek van Elke Van Hoof kan via
<http://www.veerkrachtigophetwerk.be>

Informatie over HSP en zorgverleners die ermee vertrouwd zijn, vindt u op
<http://www.hspvlaanderen.be>

Dit artikel verscheen eerder in Knack van 7 mei 2015.