

# ‘Mensen met hoogsensitiviteit pikken veel meer op’

Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met o.a. overgevoeligheid. Het gaat echter om een persoonlijkheidskenmerk op zich. En dat kan haarscherp omschreven en gemeten worden. Elke Van Hoof leidt het eerste grote onderzoek naar hoogsensitiviteit bij volwassenen.

Door Inge Taucher - Foto's: Lieven Van Assche

Sinds de Amerikaanse psychologe Elaine Aron (zie kader pag. 28) in 1996 de term ‘hoogsensitief persoon’ lanceerde voor een persoonlijkheidskenmerk dat al veel langer onder verschillende namen bekend was, is het begrip een eigen leven gaan leiden. Hoewel Aron ook de positieve kanten belichtte, associeert het grote publiek ‘hoogsensitiviteit’ (HS) nog steeds met introversie, overgevoeligheid en angstig gedrag. Bovendien werd de HS-hypothese soms in twijfel getrokken door het ontbreken van solide wetenschappelijk onderzoek. Daar lijkt nu een einde aan te komen. De laatste jaren zijn er enkele degelijke wetenschappelijke studies bij kinderen en volwassenen doorgevoerd. Daaruit blijkt dat hoogsensitiviteit inderdaad een apart persoonlijkheidskenmerk is, dat nu bovendien haarscherp omschreven en gemeten kan worden.

Een van die wetenschappers is **Elke Van Hoof** (Vrije Universiteit Brussel). Zij leidt het eerste grote onderzoek naar hoogsensitiviteit bij volwassenen, waaraan al 1.500 mensen tussen 35 en 60 jaar meewerkten. In mei organiseerde ze aan de Brusselse Universiteit het eerste wetenschappelijke symposium over hoogsensitiviteit, waarop ook buitenlandse collega's hun studies voorstelden. Een actuele stand van zaken.

**Bij hooggevoeligheid denken we vaak aan kruidjes-roer-mij-niet, aan drama's met veel tranen of mensen die je beter met fluwelen handschoenen benadert, omdat ze soms zomaar uit hun slof schieten. Klopt dat beeld volgens de huidige wetenschap?**

Nee. De ‘hooggevoeligheid’ die u beschrijft, is eigenlijk een emotionele reactie – ‘lange tenen’ als het ware – op

iets dat in de hersenen gebeurt. Deze hooggevoeligheid heeft echter weinig te maken met hoogsensitiviteit. Met hoogsensitiviteit bedoelt de wetenschap een specifieke responsiviteit in de hersenen. Hoogsensitieve hersenen werken dus anders. Al die reacties, zoals overprikkeling, emotionaliteit of neuroticisme die Elaine Aron beschrijft en die je ook in persoonlijkheidsmodellen als de

## BIO

Elke Van Hoof (\*1976) studeerde in 1999 af als klinische psychologe en promoveerde in 2003 aan de Vrije Universiteit Brussel (VUB) met een proefschrift over het chronisch vermoeidheidssyndroom (CVS). Daarna specialiseerde ze zich in wetenschappelijk onderzoek naar CVS en fibromyalgie en werkte ze mee aan diagnostische tests aan de Pacific University in Oregon (VS). Haar interessegebied breidde zich uit naar stress en burn-out, waarbij ze een beter zicht probeert te krijgen op de factoren die iemands omgang daarmee beïnvloeden. Toen ze telkens weer op mensen met een bepaalde kwetsbaarheid stuitte, belandde ze bij het thema hoogsensitiviteit (HS) en ging zich daarin specialiseren. In 2014 richtte ze aan de VUB een opleiding HSP-coach voor professionals op. Ze leidt het eerste grootschalige onderzoek naar hoogsensitiviteit bij volwassenen (1.500 personen) en werkt aan een uitgebreide vragenlijst om hoogsensitiviteit sluitend vast te stellen en te onderscheiden van aandoeningen zoals autisme, borderline of ADHD (waarmee er op gedragsniveau soms gelijkenissen zijn). Het werk van Elaine Aron dient daarvoor als basis, maar wordt verrijkt. Elke Van Hoof is sinds 2006 hoogleraar medische en gezondheidspsychologie aan de VUB. Ze heeft daarnaast ook een eigen klinische praktijk.



Big Five terugvindt, zijn niet de essentie van hoogsensitiviteit. Dat zijn alleen mogelijke reacties of gevolgen. Die komen echter niet bij iedereen voor: sommige mensen zijn hoogsensitief, maar hebben geen last van hooggevoeligheid, blijkt uit ons onderzoek.

### Waardoor onderscheiden hoogsensitieve hersenen zich dan?

Ze verwerken de informatie op een meer diepgaande manier. Dat is duidelijk te zien op hersenscans, bijvoorbeeld bij visuele taken waarbij proefpersonen subtiele verschillen tussen sterk gelijkende tekeningen moeten opsporen. Bij hoogsensitieve mensen gaan er onmiddellijk meer hersengebieden aan het werk dan bij mensen zonder dit persoonlijkheidskenmerk; bij die laatste groep lichten er misschien maar twee gebieden op. Bovendien hebben mensen zonder hoogsensitiviteit meer tijd nodig om de verschillen te zien. Hoogsensitieve mensen kunnen subtiele verschillen dus sneller detecteren.

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt verder dat hoogsensitiviteit bij 15 tot 20 procent van de mensen voorkomt, even vaak bij mannen als bij vrouwen. We zien het trouwens bij verschillende diersoorten opduiken: apen, ratten, vissen... Telkens weer valt de bedachtzaamheid op. Als je bijvoorbeeld een proef opzet met een val, zijn er dieren die er meteen vandoor gaan en gepakt worden. Hoogsensitieve dieren wachten echter, kijken eerst goed rond en gaan zich vervolgens normaal gedragen. Met dat verschil dat zij heel moeilijk te pakken zijn. Die bedachtzaamheid is heel typisch. Het is niet omdat je responsieve hersenen hebt, dat je ook snel reageert of handelt. De hypothese is dat mensen of dieren met hoogsensitiviteit al die informatie eerst willen verwerken voor ze tot actie overgaan. Dat maakt dat ze meestal graag de kat uit de boom kijken.

### Dat klinkt als een positieve en bruikbare eigenschap.

Ja. Want je kunt inderdaad meer uit de beschikbare informatie halen. Het heeft er trouwens alle schijn van dat hetzelfde ook voor de andere zintuigen geldt: ook auditief of via geuren

pikken mensen met hoogsensitiviteit veel meer op. Het is een ongelooflijk voordeel dat je veel meer met beschikbare informatie kunt doen dan een ander. Voor een goed begrip: hoogsensitiviteit is dus geen syndroom, maar een persoonlijkheidskenmerk.

### Is dat misschien de reden waarom de evolutie deze eigenschap is blijven selecteren?

Daar bestaan in elk geval hypothesen over. Misschien waren mensen met hoogsensitiviteit verkenners, die uitgestuurd werden om te gaan kijken welke plek voor een grote groep mensen veilig zou kunnen zijn. Daarvoor is het belangrijk dat je snel heel veel informatie kunt verwerken; dat vraag je niet aan iemand met ADHD, die bij elk detail afgeleid is. Die functie zorgde er echter ook voor dat de natuurlijke habitat van die verkenners niet de drukte van de groep was. Zij waren veel alleen, maar wel met die zorg voor anderen.

Dat zien we ook vandaag nog. Mensen met hoogsensitiviteit hebben meer dan gemiddeld nood aan afzondering. Tegelijk hebben ze overmatige aandacht voor anderen. Ze zijn meestal heel gevoelig als anderen een beroep op hen doen en streven vaak naar billijkheid. In het bedrijfsleven zijn dat dan bijvoorbeeld facilitatoren, de mensen die een oplossing zoeken waarin voor iedereen iets goeds zit.

### Hoe verklaart u die link? Een grote gevoeligheid voor zintuiglijke prikkels is één ding, maar je grenzen niet goed afbakenen of bekommerd zijn om anderen lijkt toch nog iets anders?

Ook dat heeft met die diepgaande verwerking te maken: omdat je veel informatie tegelijk binnenkrijgt, zie je in één oogopslag wat de noden en behoeften zijn. Die diepgaande verwerking heeft echter een keerzijde: al die informatie geeft meer kans op overprikkeling. Door die bijzondere hersenactiviteit, die dus meer verspreid is, wordt immers ook het stressbrein sneller actief, met daar vlakbij ook de angstcentra en centra voor sociale uitsluiting. Bovendien brengt het ook een zekere spanning met zich mee als er meer hersengebieden aan het werk zijn; als je die



### ELAINE ARON

Elaine Aron is doctor in de psychologie en begon in 1991 samen met haar man Arthur Aron (State University of New York) hoogsensitiviteit te onderzoeken. In 1996 maakte het grote publiek kennis met deze karaktertrek, toen Elaine Aron de term Highly Sensitive Person (HSP) lanceerde in haar gelijknamige boek. Daarin is er voor het eerst sprake van mensen bij wie de zintuiglijke verwerking anders verloopt (sensory processing sensitivity). Hun inzichten waren vooral gebaseerd op onderzoek bij beperkte groepen studenten. Daaruit vloeide ook een vragenlijst voor om hoogsensitiviteit vast te stellen. Elaine Aron legde zo een waardevolle basis voor grondiger onderzoek naar hoogsensitiviteit binnen de psychologie.

noden en behoeften ziet, wil je daaraan tegemoetkomen. Dat maakt dat heel wat mensen met hoogsensitiviteit problemen hebben met grensafbakening: ze zijn vatbaarder voor sociale uitsluiting, kunnen moeilijker 'neen' zeggen en gaan vlugger over hun eigen grenzen in een poging om van die spanning af te raken. Sommigen neigen dan naar een vorm van empathie waarbij ze hun eigen behoeften verloochenen. In ons onderzoek hebben we echter ook vastgesteld dat er hoogsensitieve mensen bestaan die hun grenzen perfect kunnen afbakenen, omdat zij zich bewust zijn van hun overprikkeling. Er bestaan

simpele trucs om je mindset aan te passen, zoals het 'pause and check'-systeem: je even terugtrekken om te kijken of die 'ja' tegen een ander ook een 'ja' tegenover jezelf is, bijvoorbeeld.

### Nog even over die overprikkeling en het stressbrein. Blijkbaar is er ook een opvallend verband tussen hoogsensitiviteit, stress en burn-out. Hoe zit dat precies in elkaar?

Kijk, je hebt een geweldig brein dat heel goed en snel werkt, en waar bij verschillende gebieden goed op elkaar zijn afgestemd. De hersenen zijn daarbij een onderdeel van ons centraal zenuwstelsel. Dat heeft uiteindelijk als functie de informatieverwerking te coördineren, eventueel gevaar te detecteren en intussen na te gaan of je energie-efficiënt werkt. Het stressbrein, ook een onderdeel van dit centraal zenuwstelsel, schiet dan in actie als er iets misloopt. Normaal werken het stressbrein en de prefrontale cortex, die deze informatieverwerking coördineert en allerlei processen controleert, goed samen. Bij hoogsensitiviteit zijn de hersenen echter responsiever: ze worden sneller geactiveerd en er is makkelijker overprikkeling. Gaat die overprikkeling over een bepaalde drempel heen, dan wordt de vlotte samenwerking met die controlerende prefrontale cortex als het ware doorgesneden. Iemand met hoogsensitiviteit wordt dus sneller iemand als 'een kip zonder kop'. Uiteindelijk kunnen ze zo ook vlugger last krijgen van stressgerelateerde problemen en overreactiviteit in al zijn vormen, burn-out, uitputtingsdepressie... Maar ook hier zien we dat er heel wat hoogsensitieve mensen zijn die geen last hebben van stressgerelateerde problemen.

### Hoe komt dat? Wat is hun kracht?

Dat is de volgende stap, we willen gaan onderzoeken waaraan dat ligt. Enerzijds vermoeden we dat het mensen zijn die overprikkeling heel goed kunnen tegengaan en anderzijds dat zij ook inzetten op executieve functies binnen de prefrontale cortex. Sommige mensen kunnen bijvoorbeeld hun zelfwaardegevoel heel goed behouden en zijn niet van de kaart als iemand tegen hen zegt: 'Stel je niet zo aan'. Vergeet

niet dat hoogsensitiviteit maar één persoonlijkheidskenmerk is. Dat heeft dan misschien wel kwetsbare eigenschappen, maar tegelijk kun je naar andere karaktertrekken kijken om dat te stutten en ervoor te zorgen dat die overprikkeling niet met je aan de haal gaat. Dé hoogsensitieve persoon bestaat niet, net zomin als je dé extravert hebt. Het komt erop aan je van dat ene kenmerk bewust te zijn. Heb je bijvoorbeeld ook een goed analytisch vermogen, dan kun je er een gewoonte maken om voor jezelf constant hoofd- en bijzaken te onderscheiden: 'Kan ik dit er nog bijnemen?'. En wie hoogsensitief en extravert is, kan zijn bedachtzaamheid met een grapje opvangen.

## 'Hoogsensitiviteit komt bij 15 tot 20 procent van de mensen voor, even vaak bij mannen als bij vrouwen'

### Wat als je niet meteen zo'n stuttende eigenschap vindt? Kun je dat oefenen?

Veerkracht kun je ontwikkelen en trainen. De positieve psychologie bijvoorbeeld kent een hele rij interventies, zoals korte oefeningen om een gebeurtenis te analyseren, of elke dag positieve elementen noteren. Mindfulness kan een manier zijn, yoga, pilates... Verder kun je ervoor zorgen dat je energiereserve altijd optimaal is, omdat je dan wat meer kunt hebben. Er bestaat een heel gamma hulpmiddelen om niet zo snel overgeleverd te zijn aan de emoties van dat stressbrein. Het zijn de bekende strategieën om jezelf in balans te houden. Maar voor mensen met hoogsensitiviteit is het extra belangrijk om zich van die overprikkeling bewust te zijn en daar actief mee bezig te zijn. Door dat in balans te houden, kun je vooral de voordelen van hoogsensitiviteit ervaren, en niet de nadelen.

### Kwetsbaarheid of kracht, dat heb je zelf in de hand?

Hoeveel je zelf in eigen handen neemt, is natuurlijk belangrijk. Maar

uiteraard zijn er nog andere beïnvloedende factoren. Wie bijvoorbeeld hoogsensitief is én ook het depressiegen heeft, heeft wat minder goede kaarten getrokken. En niet alleen de biologie speelt mee, ook de sociale omgeving, bijvoorbeeld tijdens je opvoeding. Dat concept wordt in de psychologie 'differentiële susceptibiliteit' genoemd. Een kind dat constant last had van overprikkeling en voortdurend te horen kreeg 'stel je niet aan', heeft geleerd dat wat het voelt, niet oké is. Zo'n kind voelt zich niet erkend, wijkt af van de norm, wordt sneller kwetsbaar en vindt later misschien moeilijker een plaats in de maatschappij. Sociale interactie kan er dus voor zorgen dat je vooral de las-

ten van hoogsensitiviteit ervaart. Michael Pluess (Queen Mary University of London) heeft daar interessant langetermijnonderzoek naar gedaan. Daarin zie je duidelijk dat kinderen met hoogsensitiviteit die in een ondersteunende omgeving zijn opgegroeid, sterker vooruitkomen dan kinderen die niet erkend werden of niet geleerd hebben hoe ze met die speciale hersenen en overprikkeling kunnen omgaan. Zet hoogsensitieve mensen in een slechte omgeving waarin ze altijd afgewezen worden, en het worden kwetsbare vogeltjes die snel breken. Maar als je hoogsensitieve mensen ondersteuning geeft, kan je ze daar ook snel weer uit halen. Hoogsensitieve hersenen zijn namelijk ook heel responsief bij positieve prikkels: ze kunnen sneller het opperste beleven dan niet-hoogsensitieve mensen. Dat heeft een enorme meerwaarde: met simpele ingrepen kun je mensen dan snel uit een negatieve spiraal halen. Dat is natuurlijk bijzonder hoopgevend. **P&B**  
Meewerken aan het onderzoek naar hoogsensitiviteit kan nog tot eind 2015 op [www.veerkrachtigophetwerk.be](http://www.veerkrachtigophetwerk.be)