

VUB definieert hoogsensitiviteit

Brussels congres moet duidelijkheid scheppen over symptomen en mogelijke effecten

FLORIAN VANDAMME

Vandaag en morgen is de VUB het decor van het eerste internationale congres over hoogsensitiviteit. Professor Elke Van Hoof presenteert er de resultaten van een grootschalige studie naar deze karaktereigenschap die lastig te omschrijven is.

Op het internet is er tonnen informatie te vinden over Sensory Processing Sensitivity (SPS), maar wijzer word je daar niet van. "De meningen over hoogsensitiviteit zijn zeer verdeeld", zegt professor Elke Van Hoof, organisator van het congres. "Met ons onderzoek wilden we vooral duidelijkheid scheppen en een correcte definitie geven". In samenwerking met de VUB werkte Van Hoof aan het grootste onderzoek dat al werd gevoerd naar hoogsensitiviteit.

Volgens eerder onderzoek door de Amerikaanse psychotherapeute Elaine Aron zou één op de vijf mensen kenmerken vertonen van hoogsensitiviteit. Het gaat om een grote groep personen die snel schrikken of last hebben van snelle humeurschommelingen. Ook overgevoe-

ligheid bij harde geluiden, fel licht of sterke geuren kan wijzen op hoogsensitiviteit. Dit zou komen door een 'fijnevoeliger zenuwstelsel', waarlangs meer indrukken of prikkels zouden binnenkomen, die ook nog eens intenser worden ervaren. Dat klinkt misschien wel goed, maar ook negatieve prikkels zoals angst worden extreem ervaren. Bij een teveel aan indrukken ervaren deze personen een overbelasting of 'overprikkeling'.

Lijst met symptomen

"Velen zijn sceptisch tegenover hoogsensitiviteit en geloven niet in het bestaan ervan", vertelt Van Hoof. "Maar ons onderzoek bewijst nu dat er wel degelijk zoiets als hoogsensitiviteit bestaat." Het onderzoek gebeurde via een enquête bij een 2000-tal personen. "We gingen uit van een omschrijving die werd gemaakt door Elaine Aron. Zij doet al meer dan 20 jaar onderzoek naar hoogsensitiviteit en is de grondlegster van het begrip hoogsensitief persoon (HSP). Ze stelde een lijst met symptomen samen, en die vergeleken wij met de antwoorden op de enquête." Niet alle symptomen uit de lijst van Elaine Aron, die zelf ook komt spreken op het congres, wijzen volgens het onderzoek op hoogsensitiviteit. "We maakten de lijst van Aron kleiner

en beperkten hem tot de essentie. Zo ontdekten we dat het concept van diepgaandere verwerking, het oneindig en constant binnenkrijgen van informatie, het kernelement is van hoogsensitiviteit."

Stigmatisering voorkomen

"Voor alle duidelijkheid: SPS is geen syndroom of afwijking, maar een karaktereigenschap zoals bijvoorbeeld extravertie er ook een is. Er bestaat dus ook geen 'diagnose' voor SPS", zegt Elke Van Hoof. "Het is wel zo dat hoogsensitiviteit ook negatieve effecten met zich mee kan brengen. Zo gaat SPS vaak gepaard met veel stress, en kan

overprikkeling heel verwarrend zijn. Dergelijke overbelasting kan leiden tot een depressie. Daarom is het belangrijk dat we in dat geval snel gaan interveniëren. Er zijn echter ook hoogsensitieve personen die helemaal geen nadelige effecten ervaren. De volgende stap in ons onderzoek is uitzoeken waarom die personen dit anders ervaren. Zo kunnen we anderen leren omgaan met SPS."

Is hoogsensitiviteit niet gewoon weer een nieuweling in het steeds langer wordende lijstje van psychologische aandoeningen waarmee mensen kan worden gelabeld? Dirk De Wachter waarschuwt voor stigmatisering. "Een hypothese zoals hoogsensitiviteit, die stelt dat iemand ook gewoon kan afwijken van het normale zonder dat er iets 'mis' is, is zeker interessant", zegt psychiater-psycholoog Dirk De Wachter. "Men moet wel oppassen dat men met hoogsensitiviteit geen nieuwe pathologie creëert. In de geschiedenis is dit met heel veel nieuwe 'diagnoses' gebeurd. Men moet accepteren dat iemand met SPS heel gewoon is, maar de dingen gewoon op een andere manier ervaart. Dan kan bewustmaking rond hoogsensitiviteit zeker zinvol zijn."

'SPS is geen afwijking maar een karaktereigenschap zoals bijvoorbeeld extravertie'

ELKE VAN HOOF
ORGANISATOR (VUB)



Spanning stijgt in Cannes, maar niet bij iedereen

► Zo vredig liggen de zonneklopers op het strand van Cannes. Zo strak zijn de zenuwen gespannen bij de organisatoren van het belangrijkste Europese filmfestival, dat morgen van start gaat. Het festival, dat onder anderen actrice Ingrid Bergman eert – zij zou dit jaar honderd geworden zijn – zet zwaar in op veiligheid. De recente aanslagen van moslim-extremisten in en rond de Franse hoofdstad zijn nog niet vergeten. En begin mei werd er bij een overval op een juwelierszaak op La Croisette, de bekende boulevard, voor 17,5 miljoen euro aan sieraden gestolen. Bijna 500 videocamera's en 700 agenten leiden het gebeuren, dat grote inter-

nationale sterren trekt, in goede banen. Tijdens het filmfestival verdrievoudigt het inwonersaantal van Cannes tot 210.000. Zevenhonderd agenten en nog een rist extra ordetroepen staan paraat. Boven de stad geldt een droneverbod. Het glamourgehalte zal er niet onder lijden. Le Majestic, een van de paleizen op de Croisette, dat tijdens het festival kamers verhuurt aan 39.000 euro, heeft 15.000 flessen champagne besteld, 800 kilo foie gras, 50 kilo kaviaar en 20.000 macarons. Het hotel schat dat zijn was- en strijkservice 10.000 smokings en avondjurken door de pers zal halen.

(SVL) © EPA / REUTERS



Met Bancontact betalen op de trein

Binnenkort wordt het mogelijk om met Bancontact te betalen op de trein. De treinbegeleiders krijgen hiervoor nieuwe toestellen. Die moeten het ook mogelijk maken om de treinreizigers beter te informeren. De nieuwe ITRIS-toestellen bestaan uit twee delen: een terminal in smartphoneformaat en een tablet. Samen zijn ze minder groot en vooral minder zwaar dan de tien jaar oude Ibis-toestellen die de treinbegeleiders momenteel over hun schouder hebben hangen. Omdat de toestellen verbinding kunnen maken met het 3G-netwerk zullen reizigers kunnen betalen met een kredietkaart of Bancontact. Vanaf volgende week gaan dertig treinbegeleiders op stap om de ITRIS-toestellen uit te testen. Tegen eind dit jaar moet elke treinbegeleider ermee zijn uitgerust. (LID)



► De nieuwe toestellen zijn lichter dan de huidige. © RV

Filip en Mathilde feesten mee met AB

Gisteren vierde de Brusselse concertzaal Ancienne Belgique haar 35ste verjaardag met een optreden van de Vlaamse groep Intergalactic Lovers en het Waalse Girls In Hawaii. Verrassende gasten op dit Belgische feestje waren koning Filip en koningin Mathilde. "Eigenlijk waren wij het die ze hebben uitgenodigd", klinkt het bij AB. "Er kwamen al een heleboel ambassadeurs en we vonden het wel leuk om ook de koning en koningin te vragen." Filip en Mathilde kwamen net zoals de andere toeschouwers via de hoofdingang binnen en dronken geen champagne in de pauze, maar een pintje. Het koningspaar beschikte wel over een persoonlijke tribune. Na het optreden wilde de koning de groepen graag ontmoeten en werden er vijftien mensen uitgenodigd voor een babbeltje te slaan. Koning Filip had naar eigen zeggen de cd's van beide bands op voorhand beluisterd, om zich voor te bereiden. Er werd hen wel gevraagd om "niet te luid te spelen". (FV)