

Nogal wat personen die zich aanmelden bij een hulpverlener noemen zichzelf hooggevoelig of worden door hulpverleners als hooggevoelig bestempeld. Maar is dat wel zo? En wat zijn de therapeutische aanknopingspunten? Duidelijk is inmiddels dat hooggevoeligheid verband houdt met prikkelgevoeligheid, en dat het betrouwbaar kan gemeten worden.

Hooggevoeligheid in de consultatie

Wat is hooggevoeligheid precies?

Toch heerst er verwarring rond het concept, wat vaak tot onbegrip en onmacht leidt. Slechts 11% van de hoogsensitieve mensen komt er uiteindelijk op uit dat hij/zij hoogsensitief is. En nochtans is hoogsensitiviteit wetenschappelijk aan te tonen.

Veroniek, mama van Maya, 8 jaar vertelt: 'Maya kan soms lang wakker liggen, waarbij ze gesprekken met haar vriendinnetjes 's nachts herbeleeft. 'Maar mama als ik 'dat' tegen Els had gezegd dan had Els 'dit' kunnen antwoorden en dan hadden we misschien geen ruzie gekregen. En toen Emma 'dat' zei, had ik 'dit' moeten antwoorden, maar op dat moment kon ik daar niet opkomen.' En dit gaat soms een uur lang door. De conversaties herhalen zich steeds opnieuw in haar hoofdje.'

Wanneer je hooggevoelige personen (HSP) intikt op de wetenschappelijke databank Pubmed, krijgt je geen enkele treffer. Wil dit zeggen dat ze niet bestaan? Neen, want als je ze googlet, zijn ze alomvertegenwoordigd. HSP of Highly Sensitive Person komt als term op sinds de jaren 2000. Met HSP omschrijft men een groep mensen die meer dan gemiddeld gevoelig zijn voor doorgaans subtiele stimuli en die sneller overprikkeld raken. HSP staat dus eigenlijk voor sensory-processing sensitivity. Dit laatste geeft al heel wat meer treffers op Pubmed in internationale peer-reviewed tijdschriften met een impactfactor. Dit toont aan dat het concept langzaam een wetenschappelijke onderbouwing krijgt. Toch bestaat het reeds lang, want na enig speurwerk vinden we citaten van Carl Jung (1913) die naar een gelijkaardig concept verwijst: "A certain innate sensitiveness produces a special prehistory, a special way of experiencing infantile events, which in their turn are not without influence on the development of the child's view of the world. Event bound up with powerful impressions can never pass off without leaving some trace on sensitive people".

■ Gevoeligheid voor prikkels

Net als het begrip burn-out komt het concept *hooggevoeligheid* uit de dagelijkse praktijk. Sommige mensen blijken gevoeliger voor (externe) prikkels, meer te interpreteren vanuit non-verbale signalen en snel hyperreactief te raken. Aron & Aron (1997) beschreven hoogsensitiviteit als een onderliggende, differentieële eigenschap die bepalend is voor de manier waarop individuen stimuli verwerken. De hoogsensitiviteit heeft tot gevolg dat de individuen sneller een hoge mate van arousal of overprikkeling bereiken door de hoge gevoeligheid van het centrale zenuwstelsel of doordat ze diep nadenken over alle mogelijke consequenties van gedrag. Wetenschappelijk onderzoek houdt het op twee dimensies die men steeds terugvindt: gevoeligheid en onwelbevinden ten gevolge van overprikkeling (Aron et al, 2012). Het is niet onlogisch te stellen dat hierdoor problemen ontstaan in hun functioneren en in hun ontwikkeling (Aron et al, 2012).

Op zich hoeft hooggevoeligheid geen probleem te genereren. We leven echter in een dermate snelle, prestatiegerichte informatiemaatschappij dat hoogsensitieve mensen niet meer de kans krijgen om de prikkels en indrukken van elke dag te verwerken. Het wordt dan ook vaak geassocieerd met stressgerelateerde aandoeningen, zoals het chronisch vermoeidheidssyndroom, burn-out, depressie, fibromyalgie, ...

Wim is 45 jaar en hooggevoelig. Op het werk zit hij aan een groot bureau, samen met vier collega's, elk aan een computer. Het is de gewoonte dat er muziek beluisterd wordt via de radio tijdens het werk. Wim heeft al verschillende keren aan zijn collega's gevraagd of de muziek stiller kan. Hij stelde zijn collega's ook al voor met een hoofdtelefoon te werken wanneer ze muziek willen beluisteren. De collega's lachen ermeê en snappen niet wat daar zo storend aan is. Ze vinden dat Wim overdrijft en maken er geregeld grapjes over. Wim werkt sinds kort met oordopjes in, zo kan hij zich beter concentreren en wordt hij minder afgeleid. Hij heeft echter het gevoel dat hij het onderspit moet delven en voelt zich sterk beoordeeld. Dit komt de relatie met zijn collega's niet ten goede.

Wat is er precies aan de hand met deze groep hooggevoeligen? Hoe kan men een adequaat behandelplan opstarten? Door de problemen die een hooggevoelig persoon ervaart, is de kans immers groot dat hij of zij zich aanmeldt bij een hulpverlener in de hoop een einde te stellen aan de effecten die worden ervaren omwille van de overprikkeling.

■ Een schaal

Hoogsensitiviteit meet men aan de hand van de *highly sensitive personality scale (HSP-scale)*, een instrument dat goed scoort op betrouwbaarheid en validiteit (Aron et al, 2012). Uit prevalentie-onderzoek blijkt dat HSP bij zowat 20% van de bevolking kan voorkomen (Aron et al, 2012). Het blijkt meer voor te komen bij vrouwen dan bij mannen (Benham, 2006). Studies naar het hoe en waarom lopen volop. Er is geen eenduidige theorie of fysiologische basis die men naar voren kan schuiven op dit moment. Doorheen de onderzoeken komen twee zaken steeds naar voren: een verhoogde informatieverwerking in combinatie met hersenstructuren geassocieerd met gevoeligheid voor bedreigingen, onzekerheden en angst. Mensen met hooggevoeligheid hebben door scha en schande geleerd dat niet iedereen opgezet is met hun ‘anders-zijn’ en ervoeren bijgevolg al heel wat afwijzing en onbegrip. Heel wat mensen die lijden aan stressgerelateerde aandoeningen pleiten hooggevoeligheid, wat duidt op het aantal lichamelijke klachten en symptomen die kunnen voortvloeien uit deze afwijzing en onbegrip.

Lieve, 37 jaar en hooggevoelig, volgt sinds een paar maanden geregeld therapie. Ze heeft haar jeugd jaren als moeilijk ervaren en blijft hierdoor met negatieve denkpatronen over zichzelf zitten, die haar in het huidige dagelijkse functioneren parten blijven spelen. Psychotherapeute Myriam heeft een goede aanpak gevonden voor Lieve. “Toen ik bij Myriam in therapie ging, was ik vrij wantrouwig. Maar Myriam had vrij vlug door dat ze omzichtig met me moest omspringen. Ze ging heel langzaam te werk en nam voldoende de tijd om mijn vertrouwen te winnen. Wat me trof was vooral hoe ze luisterde zonder te oordelen. Haar vele geduld en begrip voor mijn persoonlijke beleving van de feiten stelde me gerust, ik voelde me veilig en begrepen, waardoor ik in staat was me meer voor haar en haar werkwijze open te stellen.”

Tijdens het begeleidingstraject en/of behandeltraject heeft men naast de vragenlijst nog een aantal indicaties die er op wijzen dat men mogelijks met een hooggevoelig persoon te maken heeft: enerzijds een sneller dan gemiddelde informatieverwerking; anderzijds de wens om zich op tijd en stond *terug te trekken* uit een omgeving die veel prikkels bevat of het vermijden van overmatige prikkeling zonder introvert te zijn.

Het vermijden van overprikkeling is de grote uitdaging. Naar aanpak toe kan psycho-educatie hierin een grote rol spelen. Ook een gecombineerde aanpak, bestaande uit interventies die erop gericht zijn om de ervaren klachten en symptomen te vermijden (door niet meer over de eigen grenzen te gaan én een behandeling voor de gevoelens van afwijzing en onbegrip, met ander woorden, *het anders-zijn*), kan een hooggevoelig persoon weer op rails krijgen. Door de neurofysiologische aspecten die gepaard gaan met hooggevoeligheid dient men

beducht te zijn voor een overprikkeling ontstaan door de therapie. Technieken die de emotionele stabiliteit versterken en/ of ademhaling- en relaxatietechnieken kunnen dit voorkomen.

Een hooggevoelig persoon aan het woord:

“Hooggevoelig zijn heeft ook heel wat positieve kanten! Je kan bijvoorbeeld kleine nuanceverschillen waarnemen, je beter concentreren wanneer je niet wordt afgeleid, beter op dingen inspelen, voelen wat een ander nodig heeft, enzovoort. Je kan ook al snel doorhebben dat iemand liegt (door een beter aanvoelen van de lichaamstaal).

Met de zeer goed ontwikkelde zintuigen en inlevingsvermogen kan je zowaar in het voordeel zijn. Zo zou je als kok of wijnproever een voorsprong kunnen hebben op andere koks. Heel wat aspecten van hooggevoeligheid kan je dan ook goed gebruiken in je beroep. HSP's hebben ook een drang naar perfectionisme. Enerzijds maakt dit hen tot werknemers die heel precies werken, anderzijds is dit aspect soms wel een valkuil als het niet wordt gedoseerd.”

Hooggevoeligheid staat zeker niet alleen voor kommer en kwel. Mensen die hooggevoelig zijn zouden hun omgeving sneller en beter interpreteren en zich niet laten afleiden door oppervlakkigheden, wat hen een uitgesproken meerwaarde voor onze maatschappij kan geven.

■ Een vereniging

In 2004 werd de Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen vzw opgericht, HSP Vlaanderen. De vereniging wil iedereen met interesse voor hooggevoeligheid bijstaan, zowel voor individuele vragen als voor samenwerkingsverbanden. De vereniging volgt op de voet de wetenschappelijke onderbouwing van hooggevoeligheid, organiseert over heel Vlaanderen lezingen, cursussen, kinderkampen, HSP-Praatkoffees. HSP Vlaanderen heeft een speciale focus voor kinderen met hooggevoeligheid.

Op 20 april jongstleden organiseerde HSP-Vlaanderen de tweede *Dag van het Gevoel*, waar een aantal prominente sprekers het debat voerden over (hoog)gevoeligheid. De rode draad in alle panelgesprekken was dat het tijd wordt om gevoelens en gevoeligheid in het algemeen naar waarde te schatten, en dat we ons vragen moeten stellen bij de huidige snelle en prestatiegerichte levenswijze.

De Dag van het Gevoel telde maar liefst 600 deelnemers. Het gevoel dat bij de deelnemers blijft nazinderen is vooral de erkenning en herkenning die zij mochten beleven, en het feit dat ze met hun gevoeligheid niet alleen staan. De positieve reacties blijven nog steeds toestromen.

Opmerkelijk is dat 20% van de deelnemers professionele hulpverleners zijn, waarvan maar liefst 95% zelf hooggevoelig is, zo blijkt uit de deelnemerevaluatie. Dat vindt zijn bevestiging in het hoge aantal hooggevoeligen, die o.m. vanwege hun empathisch vermogen, hun weg vinden in zorgberoepen. Voor de professionele hulpverleners werd een aparte sessie georganiseerd over suïcidepreventie. De sessie bleek zowel interessant voor de persoonlijke levenssfeer van de hulpverlener, als voor de werksituatie.

Enerzijds kwam naar voren dat de lage zelfcompassie bij hoog-

gevoelige personen vermoedelijk zorgt voor een snellere en diepere vicieuze cirkel. Ze hebben de neiging steeds opnieuw te *geven*, uit onzekerheid van niet graag gezien te worden, terwijl het lijkt alsof het voor de ander nooit genoeg is. Daarnaast geven ze ook minder snel signalen in probleemsituaties. Ze zeggen immers niet graag dat ze zich niet goed voelen of dat ze met een probleem worstelen. Ze bekommeren zich in de eerste plaats om het welzijn van anderen, waardoor ze zichzelf constant wegcijferen. Dit heeft tot gevolg dat ze weinig tot geen zelfinzicht hebben.

Anderzijds concludeerden de sprekers in deze sessie ook dat het heel belangrijk is dat je je werk als hulpverlener blijft scheiden van je privéleven, en het dus niet letterlijk of figuurlijk mee naar huis neemt.

Elke Van Hoof

professor in de klinische psychologie, Vrije Universiteit Brussel

Ilse Van den Daele

voorzitter Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen vzw

Hulpverleners die zelf hooggevoelig zijn of ervaring hebben met hooggevoelige cliënten, of interesse hebben in een samenwerking met HSP Vlaanderen kunnen contact nemen:

E ilse@hspvlaanderen.be, onderwerp 'Psyche – samenwerken'.

De vereniging heeft ook informatiefolders voor in de praktijk.

E ilse@hspvlaanderen.be, onderwerp: 'graag folders'.

W www.hspvlaanderen.be

www.dagvanhetgevoel.be

Referenties

- Aron, E. & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73 (2), 345-368
- Aron, E., Aron, A. & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsiveness. *Personality and Social Psychology Review*, 16(3):262-82. doi: 10.1177/1088868311434213
- Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: stress and physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40, 1433-1440
- Jung, C. G. (1913). The theory of Psychoanalysis. *Journal of nervous and mental disease publishing co*, p. 399



Agda Synnergen, Dagcentrum De Vinken, Antwerpen