

CATHÉRINE ONGENAE

VERHALEN COLUMNS INTERVIEWS

Cathérine Ongenae / 29 juni 2015 / [Interviews](#), [Psychologie](#)

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 nieuwetijdskinderen, 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. Hoogsensatieve 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 HOOFF: 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 HOOFF: 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 HOOFF: 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 HOOFF: 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.

Delen?



Gerelateerd



Antropoloog David Lancy:
'Het Westen is geobsedeerd
door kinderen'

In "Cultuur"



Brené Brown: 'Als we met hart
en ziel willen leven, moeten
we onze angst voor de
donkere kant van het leven
loslaten'

In "Interviews"



Prof. Filip Raes (KULeuven):
'Mindfulness leert je om
piekeren af te wenden'

In "Interviews"

Geplaatst in Interviews, Psychologie en gekoppeld aan Elke Van Hoof, Hoogsensitiviteit, HSP.
Maak een bladwijzer van de permalink.

25

Reacties [Voeg uw reactie toe](#)

I



Tini on Camino on 5 januari 2016 at 10:21 [Beantwoorden](#)

Erg informatief en goed artikel. Zorgelijk en herkenbaar dat er veel verkeerde diagnoses worden gesteld. En hooggevoelige mensen zijn zeker vatbaarder voor burn-out. Ik heb er in mijn boek over stress en burn-out ook een apart hoofdstuk aan gewijd. Ik zie wel dat er een verandering gaande is.

Democratische (semcostijl) scholen ontstaan en brede bewustwording in de maatschappij, we gaan meer nadenken over waar we eigenlijk mee bezig zijn en dat komt met name gevoelige mensen ten goede.

2

Professor Elke Van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: 'Ik weet wat het is om je anders te voelen' | esthervanvalen on 5 januari 2016 at 11:36 [Beantwoorden](#)

[...] Bron: Professor Elke Van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: 'Ik weet wat het is om je anders te voel... [...]

3



Walter Waldorf on 5 januari 2016 at 11:44 [Beantwoorden](#)

Vele zinvolle zienswijzen en opmerkingen, alleen is de “medicalisering” vanuit een uitsluitend wetenschappelijk denkkader er te veel aan. Elke Van Hoof : verruim uw horizon en onthoudt u van opmerkingen zoals “zweverige discours” als u niet buiten de lijntjes kan denken, kleuren, kijken

4



Professor Elke Van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: | Mareiki on 5 januari 2016 at 15:48 [Beantwoorden](#)

[...] Marianne5 januari 2016 Cathérine Ongenae 29 juni 2015 Interviews, [...]

5



Ineke Blom on 5 januari 2016 at 23:06 [Beantwoorden](#)

Er is wel wat aan te verbeteren als je er ècht last van hebt, door een goede homeopa(a)t(e). Dit weet ik uit eigen ondervinding. Voorheen was het alsof alles om me heen dwars door me heen ging, zo voelde dat. Ná de behandeling werd dit stukken beter.

Ook zijn er op homeopatische manier diverse virussen uit mijn lichaam verdwenen.

Zie ook: <http://www.menssana.nu> over HSP, virussen, vit. B12, etc.

6



Eric Taanman on 6 januari 2016 at 13:52 [Beantwoorden](#)

Een goed verhaal. Ook ik ben een HSP-er, maar in lichte mate. Gelukkig?? Het heeft zo zijn voordelen. De nadelen zijn minder geworden naargelang ik ouder wordt.(nu 68). Wel raken zaken mij nog dieper als gewoon? Ben nog gauw geneigd om een zaak naar mij toe te halen en diep te beleven. Voor de angst heb ik “zorgzaamheid” gezet. Dat is prettiger en beter te begrijpen. Er zijn ook goede cursussen die mij bewust hebben gemaakt van de grote van mijn HSP-er zijn.

7



inspirelifehealth on 6 januari 2016 at 18:12 [Beantwoorden](#)

Dit is op [journeytohappinessandsuccess](#) herblogden reageerde:

Erg interessant artikel over Hoogsensitiviteit. Ik herken er veel van mezelf in (ja, ik ben ook hoogsensitief, ofwel HSP) en persoonlijk vind ik dat er ook genoeg overlap met hoogbegaafdheid inzit. Zeker goed als dit meer wordt onderzocht, hopelijk gaat dit ook gebeuren.

8



Cathérine Ongenae on 6 januari 2016 at 21:32 [Beantwoorden](#)

Ik wil even laten weten dat het onderzoek van Elke Van Hoof is afgerond, dus u kunt niet meer deelnemen. Het heeft dan ook geen zin om haar te contacteren. De onderzoekswebsite wordt binnenkort tijdelijk offline gehaald. De website komt terug online tegen de zomer 2016, met de resultaten van het onderzoek. Hartelijke groeten, Cathérine

9



Inge on 7 januari 2016 at 00:02 [Beantwoorden](#)

Ben benieuwd naar de resultaten. Nog even geduld. Ik ben zelf een zogenaamde HSS – hoogsensitief van het extraverte type. Een boeiende, maar ook uitdagende combinatie. Blij dat ik mezelf zo goed mogelijk begrijp en daarbij ook het zo nodige begrip voor onze dochter kan opbrengen. Mijn eigen moeder kan dat helaas niet, noch voor mij noch voor haar kleindochter. Jammer, maar helaas.

10



Milou Schwirtz, Kindercoach on 7 januari 2016 at 11:14 [Beantwoorden](#)

Mooi artikel. Fijn dat het onderzoek eindelijk een wetenschappelijk karakter krijgt. Ik heb er wel moeite mee dat Elaine Aron een beetje onderuit gehaald wordt. Zij heeft er bij mijzelf door haar boeken 11 jaar geleden voor gezorgd dat ik een naam had voor mijn 'mijn leven lang anders zijn' en dat ik mijn 3 hooggevoelige kinderen heb kunnen benaderen op de manier zoals ik heel graag benaderd had willen worden toen ik een kind was. Dat is van onschatbare waarde. Dus hoe dan ook : Bedankt mevrouw Aron!



Ik ben in zeer hoge mate HSP maar heb er altijd al mijn doel van gemaakt mij hierin te sterken. Het is verschrikkelijk moeilijk, en wat in dit artikel staat over het niet serieus genomen worden, pesterijen ondergaan, uw schitterende – maar genegeerde – ideeën twee jaar later door iemand anders horen verkopen, enz... zijn voor mij allemaal zeer gekend.

Ik ben dan ook zeer blij dat er in een wetenschappelijk kader erkenning voor begint te komen, want dat is (misschien spijtig genoeg) het enige kader dat serieus genomen wordt. Ik ben zelf namelijk een wetenschappelijk persoon maar kan niet ontkennen dat ik pas echt vooruitgang ben beginnen maken in mijn zelf ontwikkeling na het ontdekken van Reiki, iets waar ook langzaam aan wetenschappelijke erkenningen rond beginnen te ontstaan. Ik ben op een punt gekomen dat ik zelfs ontdekt heb dat ik anderen kan helpen met mijn HSP en Reiki combinatie. De resultaten zijn verbluffend.

Ik hoop dat dit onderwerp verder aan het licht komt en dat mensen gaan leren begrijpen dat er mensen zijn met deze HSP gave (want dat is het) en dat deze mensen hun kansen gaan krijgen om de wereld daadwerkelijk te verbeteren zonder dat zij omwille van afgunst, onwetendheid of onzekerheid in de duistere wereld van de pesterijen worden verdrongen.

Voor mij komt dit artikel spijtig genoeg 40 jaar te laat (al geef ik niet op), maar voor mijn kinderen die duidelijk ook HSP zijn hoop ik dat dit dringend doorbreekt.

Hoogsensitiviteit: "Ik weet hoe het is om je anders te voelen". - Ildicoaching on 7 januari 2016 at 21:19 Beantwoorden

[...] Professor Elke Van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: 'Ik weet wat het is om je anders te sp... [...]

Hoogsensitief on 8 januari 2016 at 13:37 Beantwoorden

[...] <http://catherineongenae.com/2015/06/29/professor-elke-van-hoof-vub-over-hoogsensitiviteit-ik-weet-wa…> [...]

Zelf ben ik mama van een hooggevoelig kind. (8jaar)

Wij hebben samen met ons kind hiermee leren omgaan, Een gezin waar ruimte is voor het anders zijn. Hij heeft zichzelf leren aanvaarden in het anders zijn, maar wij ook. Alleen worden we wel vaak met omgevingen geconfronteerd waar dit niet kan. We zijn vaak ontgoocheld, boos en willen alleen maar dat ons kind gelukkig wordt en in harmonie met zichzelf kan opgroeien. Het is frustrerend dat bijvoorbeeld ons onderwijssysteem hier niet mee om kan. Dat alles zo afhangt van de desbetreffende leerkracht. Zo zitten wij dit schooljaar met een leerkracht die er telkens in slaagt om ons kind te kleineren met tikken tegen het hoofd omdat hij dagdroomt en zich zo wat afsluit van de chaos in de klas. Gezien zijn hoogbegaafdheid zien wij geen probleem met dagdromen. Wij voelen ons niet begrepen op school en zitten met de handen in het haar want intussen heeft onze zoon alle motivatie verloren.

We kijken uit naar een betere ondersteuning van het onderwijzend personeel!.

Beste M.T. ik voel dat ik even op uw verbaal moet reageren. Zelf ben ik ook een moeder met hsp. Nu bleek drie jaar terug onze zoon hoogbegaafd te zijn. Toen begon mijn zoektocht omdat ik onze zoon en zijn gedrag zo vond lijken op hoe ik zelf was als kind. We hebben onze zoon naar leonardo onderwijs gedaan de beste keus voor hem op dat moment. M.s. is dit ook een optie voor U . Onze zoon wordt nu begrepen zijn grappen worden gesnapt, en het belangrijkste hij heeft leren hoe hij moet leren. Groet. Debby

Wat fijn dat er eindelijk ook op wetenschappelijk vlak erkenning komt voor HSP. Onze zoon (13 jaar) is zeker ook hoogsensitief en wellicht hoogbegaafd. Ik heb voor hem moeten vechten om hem niet als autist te laten diagnosticeren. De reguliere hulpverlening is nog niet voldoende bekend met HSP. Onze zoon denkt veel en diep na, houdt niet van uitdagingen en nieuwe dingen, is zeer inlevend en zorgzaam, maar helaas ook snel angstig en af en toe somber. Hij ervaart de wereld als hard en begrijpt niet dat mensen zo met elkaar, met dieren en met de natuur kunnen omgaan. Ook ondersteun ik de

reactie van M.T. hierboven dat het onderwijs nog niet voldoende is ingesteld op hoogsensitiviteit/begaafdheid en dat je afhankelijk bent van de docent die er wel/geen begrip voor heeft. Gelukkig begrijpt onze zoon zelf steeds meer van zijn gevoeligheid en hoop ik dat hij het zelf kan accepteren en er steeds beter mee om kan gaan, zodat hij zijn gevoeligheid als gave gaat zien en inzetten. Want wij hebben deze kinderen nodig voor een betere wereld!

17



Maryse on 13 januari 2016 at 09:31 [Beantwoorden](#)

Het is een mooi artikel, maar toch zet ik kanttekeningen bij de opmerking dat er een groot onderscheid zit tussen HSP en autisme. Ik heb 4 zonen, alle 4 HSP, waarvan er 2 autisme hebben. Ik zie heel duidelijk de verschillen, maar ook heel duidelijk de overeenkomsten.

Ook mijn zonen met autisme hebben wel degelijk inlevingsvermogen, maar op een ander niveau. Ze krijgen de emoties wel binnen, maar weten niet goed hoe ze er mee naar buiten op moeten reageren. Alle 4 hebben ze een heel diep verwerkingsproces en denken ze duidelijk verder door over zaken dan niet-HSP. Bij de jongens met enkel HSP komen de prikkels diep aan, en bij de jongens met HSP en autisme komen de prikkels nog dieper aan. Vaak zo diep dat ze het niet meer lukt er adequaat op te reageren en ze dichtslaan of omslaan in agressie.

Zelf ben ik ook HSP en ik zie de worsteling van de jongens om alle prikkels die ze binnen krijgen te verwerken en de emoties een juiste plek te geven. Alle 4 hebben ze meer dan anderen structuur en kadering nodig om zich veilig te voelen.

18



Christine Geers on 15 januari 2016 at 13:32 [Beantwoorden](#)

In hoge mate fijngevoelig zijn, zorgt ervoor dat men meer dan doorsnee opmerkt en aanvoelt. Dit kan verregaand en zeer diepgaand zijn. Op zich interessant en kan het een meerwaarde betekenen. Daar tegenover staat dat hoogsensitief zijn, continue een zowel geestelijke als lichamelijke zorg en behandeling vraagt, zoniet bestaat de kans dat je vroeg of laat volledig onderuit gaat.

Wellicht hebt u ook al de verkondiging gehoord : 'HSP is geen ziekte!', Met die uitdrukkelijke uitspraak heb ik het moeilijk want, wat mij betreft, bezorgde het zogenaamde talent, me reeds meer leed dan voordelen en vreugde.

Oprechte dank aan mevrouw Elaine Aron, die als eerste 'HSP' met haar lezingen en boeken onder de aandacht bracht, en aan Professor Elke Van Hoof, die samen met haar team, inziet dat verder wetenschappelijk verklarend onderzoek, noodzakelijk is.

19

Goed nieuws voor HSP'ers! | Run for a happy life on 15 januari 2016 at 18:11

[Beantwoorden](#)

[...] [...]

20



Rob Legerstee on 15 januari 2016 at 21:50

[Beantwoorden](#)

Graag informatie bij nieuwe berichten.

21

Hooggevoelig = stressgevoelig | Judith Jobse on 17 januari 2016 at 22:45

[Beantwoorden](#)

[...] Artikel Catherine Ongenae: 'Ik weet wat het is om je anders te voelen' [...]

22

Twintig feiten over intense verwerking - Hoogsensitief on 18 januari 2016 at 15:47

[Beantwoorden](#)

[...] onderzoek met een fMRI-scanner is dit verschil met niet-hoogsensitieve mensen ook aangetoond. Van Hoof heeft in dat onderzoek geconstateerd dat bij hoogsensitieve mensen meer hersengebieden oplichten bij het uitvoeren van opdrachten. Zij [...]

23



leonardo on 19 januari 2016 at 21:08

[Beantwoorden](#)

Eigenlijk is het vrij simpel: het spectrum van Intelligentie is synoniem aan het spectrum van Sensitiviteit. Deze analogie maakt de benaderbaarheid en het begripsvermogen van beide terminologieën vele malen eenvoudiger daar ze een integraliteit zijn. Enerzijds kent deze gevoeligheid een enorm potentieel mits juist benaderd, anderzijds is het (te) Hooggevoelig en daarmee overgevoelig en kwetsbaar. Ik heb er laatste 5 jaar intensief onderzoek naar gedaan. <http://goo.gl/UYaF2Y>



Ze denken anders....

Dit lijkt me wederom de puur wetenschappelijke benadering waarin men er vanuit gaat dat bewustzijn een bijproduct van hersenactiviteit is. Dus ook HSP moet een hersending zijn. En nu blijkt dat in de hersenen aantoonbaar is dat HSPers dieper verwerken, is HSP opeens een hersending geworden.

Maar het is het kip-ei verhaal. Is die hersenwerking de oorzaak of is het een gevolg. Als een kind geboren wordt met HSP, dan lijkt het logischer dat het lichaam, dus ook de hersenen, zich aanpassen aan dit gegeven. Zo doet het lichaam dat namelijk altijd. Wordt een mens doof of blind geboren, dan zullen andere wel werkende zintuigen zich sterker ontwikkelen en een andere c.q. diepgaandere werking in hersenactiviteiten veroorzaken.

Ontstaan er niet aangeboren hersenafwijkingen, door ziekte of ongelukken, dan zullen hersenen sub-routes aanleggen om te kunnen omgaan met de beschadigingen of afwijkingen. Zo werkt het lichaam nietwaar, het lichaam past zich voortdurend aan.

Dus wordt iemand met HSP geboren, dan zullen hersenen zich aanpassen om daarmee te kunnen omgaan. Die diepere verwerking die nu aangetoond is, is dus het gevolg en niet de oorzaak. De oorzaak is dat het bewustzijn dat in het nieuwgeboren kind aanwezig is, reeds op het gebied van sensitiviteit ontwikkeld is, en blijkbaar meer/sterker dan in de meeste gevallen anders zou het niet opvallen. Dit is bijvoorbeeld ook de verklaring waarom hele jongen kinderen (4 of 5 jaar) soms al enorm bedreven zijn in de beheersing van kennis of muziekinstrumenten. Maar ja, de wetenschap stelt dat een kind met leegte wordt geboren en bewustzijn zich als bijproduct van hersenactiviteit ontwikkeld. Ik ga er vanuit (en vele met mij) dat een kind met bewustzijn wordt geboren en dat het bewustzijn de fysieke ontwikkeling beïnvloed c.q. bepaald. En als daar al een ontwikkelde sensitiviteit in zit, heb je een HSP kind met alle gevolgen van dien. Meestal gaat HSP namelijk gepaard met levensangst en ontstaat er een combi van HSP en psychische en al dan niet psychiatrische problematiek ontstaan door die hoge sensitiviteit in combi met levensangst. En waarom levensangst... kijk even de geschiedenis in, als bewustzijn ouder is dan de mens die er mee geboren wordt, zitten er ook aspecten in van het verleden. Bijvoorbeeld van de tijden waarin ieder afwijkend mens als heks, duivel of tovenaars, werd opgepakt en werd doodgemarteld. Als dat meekomt in die HSP, dan zal dat kind in dit leven wel oppassen om zichtbaar te worden, ondanks de HSP. En dan heb je

dus een combi van hoog sensitief en te angstig om er mee naar buiten te komen... dat dat enorm veel verwarring oplevert zal duidelijk zijn.

Overigens blijkt uit ervaring dat er ook HSPers zijn die er niet mee geboren zijn. Die zijn als gevolg van traumatische ervaringen in dit leven zo in hun gevoelswereld geraakt dat door bewegingen in die gevoelswerelden eigenlijk dezelfde symptomen ontstaan als bij iemand die geboren is met HSP. Het grote verschil is dat de geboren HSPer levensangst heeft en de mens die door traumatische ervaringen hooggevoelig is geworden geen levensangst (in ieder geval niet van kind af aan en in die sterke mate) heeft.

Rob Droog

25



leonardo on 22 januari 2016 at 19:26 [Beantwoorden](#)

Inderdaad Rob. De vele aan universiteiten en instituten gebonden wetenschappers en professoren hanteren die methodiek die daar thuis hoort. Het gaat hen veelal om de bekrachtiging van het bestaande en mocht er iets nieuws ontdekt worden, dan is dat (als bijproduct) leuk meegenomen. Als je normatief blijft denken, onderzoeken en meten, meet je normatieven en wellicht enkele uitschieters. Alles wat meetbaar is aan te merken als bewijs, ook al zijn het deductieven (effecten) van hoogwaardiger processen. PsychoSophie gaat er anders mee om (de holistische mens) en is dientengevolge (voorlopig nog steeds) ongewenst binnen hun gelederen.

+

Geef een reactie

Zoek ...

Zoeken

Recent gepost

Grafisch vormgever Gert Doorman: 'Ik ben een overtuigde antisnob'

24 januari 2016

Schrijfster Jannah Loontjens: 'De leugen begint zodra je een verhaal vertelt'

24 januari 2016

Operaregisseur Mariame Clément: 'Geen enkele cultuur ontsnapt aan barbarij'

24 januari 2016

Jan Raes, directeur Koninklijk Concertgebouworkest Amsterdam : 'Samen musiceren verrijkt'

24 januari 2016

Keulen: Al liep een vrouw naakt op straat, dan nog zou men haar met rust moeten laten

18 januari 2016

De M/V achter het trending topic: Inke Hutse

13 januari 2016

Fotograaf Marc Lagrange: 'Ik ben echt niet zo macho'

26 december 2015

De make-over van Zwarte Piet

24 november 2015

Seksisme SUCKS!

6 november 2015

COLUMN Helden zonder cape

18 oktober 2015

Archief

Maand selecteren

Categorieën

Categorie selecteren

Blog op WordPress.com. | Het Hive thema.