

# HOOGSENSITIEF op de werkvloer

**[ WERK ]** Hoogsensitiviteit. Het lijkt een modewoord, maar dat is het niet. Ongeveer 20 procent van de mensen is hoogsensitief en extra gevoelig voor prikkels, geluiden en sferen. Op de werkvloer kan je daardoor extra stress ervaren met eventueel een groot risico op burn-out en depressie. Toch hoeft het zover niet te komen.

TEKST MANON KLUTEN

Eigenlijk is iemand die hoogsensitief is een ideale werknemer: bijzonder loyaal, kan geen 'nee' zeggen, voorziet problemen voordat ze gebeuren, doet meer dan wat er van hem of haar verwacht wordt en is vaak bijzonder creatief. Maar die voordelen hebben ook een schaduwkant. Voor de werknemer wel te verstaan. Prof. Elke Van Hoof is klinisch psycholoog verbonden aan de

VUB en doet onderzoek naar HSP. Ze ziet onder andere dat hooggevoelige mensen een hoog risico lopen op stressgerelateerde aandoeningen. Elke Van Hoof: 'Dat komt omdat ze zo snel overprikkeld zijn en niet weten hoe ze met die gevoeligheid moeten omgaan. Hoogsensitieve mensen zijn bedachtzamer, gevoeliger voor zaken als sfeer, geluid en daglicht, zien snel nuances en details, zijn dikwijls heel

creatief en passioneel maar raken door dat alles ook vaak overprikkeld, geven snel emotionele reacties waardoor ze ook sneller vermoeid zijn. Ook op de werkvloer kunnen ze daar nogal last van hebben. Vooral in werksituaties waarbij voortdurende veranderingen aan de orde zijn. Denk maar aan *open spaces*, de kantoren waar heel veel verschillende mensen en afdelingen bij elkaar zitten. Hooggevoelige men-



sen hebben ook extra tijd nodig om zich aan nieuwe situaties aan te passen. Ze zijn daar terughoudend mee terwijl flexibiliteit op de werkvloer tegenwoordig juist de boventoon voert. Bovendien kunnen ze moeilijk nee zeggen. Ze pakken veel klussen aan omdat ze een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben. Want als niemand die opdrachten doet kan het bedrijf in de problemen komen... Maar daardoor

kan je op den duur zelf veel problemen ervaren en word je misschien de voetveeg van de afdeling. Hooggevoelige mensen zijn daardoor weer sneller kwetsbaar voor pesterijen. Worden ze gepest dan voelen ze die pesterijen bovendien snel en intens aan.'

### **Een grijze zone**

Gelukkig is het niet alleen maar kommer en kwel. Er zijn natuurlijk ook

hoogsensitieve mensen die het heel goed doen op de arbeidsmarkt en wiens specifieke kwaliteiten wél goed worden opgepakt en gewaardeerd. Ilse Van den Daele is voorzitter van HSP Vlaanderen en ziet, als er meer wordt gekeken naar de behoeften van hooggevoeligen, een win-winsituatie: 'Als rekening wordt gehouden met hooggevoelige mensen voelen ze zich meer begrepen waardoor ze beter functio-

>>>

>>> neren, aangename werkrelaties hebben en efficiënter werken. Dat betekent dan voor zowel bedrijf als werknemer een grote stap vooruit. Een echte win-situatie dus. Er is de dag van vandaag weinig begrip voor mensen die net dat tikkeltje “anders” zijn. Dat geldt niet alleen voor HSP. Als we niet zijn zoals alle anderen vallen we al snel uit de boot.’ Reden daarvoor is onder andere dat er nog te weinig kennis over het begrip ‘HSP’ bestaat. Hooggevoeligheid bevindt zich in een grijze zone. Elke Van Hoof: ‘HSP is eigenlijk een nieuw concept waar tot nu toe weinig wetenschappelijk onderzoek naar gebeurd is. Er is vooral beschrijvend materiaal en we zitten nu nog in de fase van hypothesen. Weliswaar met veel aanwijzingen maar nog geen concrete wetenschappelijk onderbouwde bewijzen. Die zijn we nu met extra onderzoek aan het opbouwen. Overtwee jaar hoop ik zelf met meer concrete onderzoeksresultaten te kunnen komen. Wat we nu al wel zien is dat een aantal centrale kenmerken telkens terugkomen. Zoals bedachtzaamheid en de neiging tot goed observeren vooraleer te gaan handelen. Daardoor lijken hoogsensitieven soms verlegen, maar dat zijn ze zeker niet. Ze hebben enkel meer tijd nodig om zich een nieuwe situatie meester te maken. Ook hebben ze meer nood aan orde en rust omdat ze zo snel overprikkeld raken. Verder zien we vaak emotionele reacties terugkomen omdat ze een hoogsensitief zenuwstelsel hebben en zich heel goed in anderen kunnen inleven. Het oppikken van veel non-verbale signalen ten slotte maakt dat ze tussen de regels door kunnen lezen. Ze snuiven ook snel de sfeer in een ruimte op zonder dat er ook maar een woord gesproken is.’

### Ander temperament

Het mag niet verwonderen dat veel hoogsensitieve mensen zich in ieder geval anders voelen. En dat ook bevestigd zien door de omgeving. Om goed met je eigen hooggevoeligheid op de

## OPROEP

# Ben jij ook hoogsensitief?

HSP Vlaanderen zoekt getuigenissen van hoogsensitieve mensen op de werkvloer. Stuur je verhaal naar [hsp.administratie@gmail.com](mailto:hsp.administratie@gmail.com) en maak kans op een van de vijf gratis abonnementen op *De Cocon*, het magazine van HSP Vlaanderen. Vergeet niet je adresgegevens en mailadres te vermelden.

werkvloer te kunnen omgaan is begrip van de omgeving essentieel. En dat begint al in de kindertijd. Elke Van Hoof: ‘Als ouders weten dat hun kind overgevoelig is en dat ook erkennen en er rekening mee houden zien we dat mensen er op latere leeftijd veel minder problemen mee hebben om hun andere temperament te aanvaarden én het goed in te zetten. Bij mensen die hun HSP ontkennen omdat hun anders zijn bijvoorbeeld nooit aanvaard werd zien we vaker problemen. Ze verdringen het, waardoor ze kwetsbaarder zijn voor psychosomatische klachten. Door hun grote inlevingsvermogen kunnen ze zich bovendien enorm goed aanpassen, maar op den duur weten ze niet meer wat goed is voor henzelf en raken ze zichzelf kwijt.’ Ilse Van den Daele: ‘Het is jammer dat hooggevoeligheid amper aan bod komt in opleidingen van onder andere artsen, psychologen, leerkrachten en verplegend personeel, omdat er niet voldoende bewijzen zouden zijn. Het is ook geen ziekte of stoornis, maar misschien is dat juist het probleem. Het is een complex begrip dat op veel terreinen een enorme impact kan hebben. Ook in je job.’

### Mentaliteitsverandering

Dat rekening houden met hooggevoeligen zit soms in kleine dingen. Een

radio die wat zachter wordt gezet, regelmatig kunnen werken in een afgesloten ruimte, collega’s die zich even terugtrekken om te overleggen in plaats van naast jouw bureau te blijven staan ... Ilse Van den Daele: ‘Het bedrijfsleven stelt hoge eisen. Rekening houden met menselijke aspecten, iets wat door veel HR-afdelingen wordt gepropageerd, blijkt in de praktijk vooral een theorie te zijn. Wij kunnen uit reacties die we binnenkrijgen bij HSP Vlaanderen opmaken dat verdraagzaamheid naar hooggevoeligen vaak te wensen overlaat. Al komt dat deels ook omdat mensen met HSP er niet altijd over willen praten en omdat sommige niet eens wéten dat ze hooggevoelig zijn.’ Achterhalen of je hooggevoelig bent kan door het invullen van een simpele test die je onder andere op de website van de Vlaamse HSP-vereniging vindt. De test werd ontworpen door dé autoriteit op HSP-gebied: de Amerikaanse klinisch psychologe Elaine Aron. Problemen op de werkvloer aanpakken vraagt echter een mentaliteitsverandering. Ilse Van den Daele: ‘En die is echt wel nodig als je kijkt naar de grootte van de uitval van werknemers door bijvoorbeeld burn-out en depressie als gevolg van te hoge eisen op de werkvloer. Een heel groot deel van die mensen is immers hoogsensitief. Investeren bedrijven daar niet in dan raakt hen dat uiteindelijk in hun portemonnee. Speel je er als bedrijf wel op in dan voelen werknemers zich goed, kunnen ze hun talenten ontplooiën, meer in een *flow* werken en dus goede resultaten behalen. Veel hoeft die inzet van bedrijven niet te kosten. Vriendelijk zijn, goedemorgen zeggen, geregeld een complimentje geven ... het telt allemaal mee. Al is bijvoorbeeld inzetten op de talenten van je mensen net zo belangrijk.’

### Werken aan jezelf

Heeft je baas minder oog voor je noden dan kan je ook bekijken op welke manieren je aan zelfontwikkeling kan

doen om sterker in je schoenen te staan. Jezelf verlossen van HSP kan niet. Het is een temperament, je wordt ermee geboren. Er goed mee leren omgaan kan wel. Elke Van Hoof: 'Leer je grenzen afbakenen en wees je ervan bewust wat je wilt. En hou je aan de feiten. Veel hooggevoelige mensen hebben zo veel inlevingsvermogen dat ze bijna gaan denken in iemand anders zijn plaats en dingen gaan invullen. Toets je ideeën die je over een situatie of persoon hebt dus af. Zorg verder voor een goede werk-privébalans zodat er een mooi evenwicht is tussen prikkels en rust. En vooral: kies geen werk onder je niveau of een baan waarbij je je talenten niet kan inzetten. Mensen met HSP neigen naar jobs waar ze een maatschappelijk belang kunnen dienen. Is dat er niet dan kunnen ze snel last krijgen van stress.' Ilse Van den Daele: 'En leer om minder perfectionistisch te zijn, vaker nee te zeggen en je eigen grenzen aan te voelen. Ook mag je jezelf zichtbaarder maken op de werkvloer, assertiever zijn en je positief uitlaten over de dingen die je hebt gerealiseerd. Heb je daar moeite mee dan kan je je altijd laten begeleiden door een coach die ook de problemen rond HSP kent. Op de website van HSP Vlaanderen vind je een lijst met therapeuten die je daarbij kunnen helpen.' ■

[www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be), [info@hspvlaanderen.be](mailto:info@hspvlaanderen.be), 09 324 81 99

Voor meer informatie rond hoogsensitiviteit kan je ook terecht bij prof. dr. Elke Van Hoof, Vrije Universiteit Brussel, [elke.van.hoof@vub.ac.be](mailto:elke.van.hoof@vub.ac.be); 0479 99 12 19

## MEER LEZEN

- *Hoogsensatieve personen*, Elaine Aron (A.W. Bruna, 2012)
- *Hoogsensitiviteit als kracht*, Carolina Bont (Kosmos, 2008)
- *Bewust-er zijn met hooggevoeligheid*, Antoine van Staveren (Elikser uitgeverij, 2011)

# Het lukte me dikwijls niet om me te concentreren te midden van het geroezemoes' LOUISE (29)

'Anderhalf jaar geleden vond ik een nieuwe job bij een reclamebureau, als communicatiemedewerker. De volledige jobinhoud zou nog wel duidelijk worden, vertelde Paul, mijn nieuwe baas. Projectcoördinatie zou er in ieder geval een belangrijk deel van uitmaken. Maar al snel merkte ik dat Paul op een heel andere manier te werk ging dan ik gewend was. Opdrachten gedetailleerd brieven was er niet bij. "Ik vertrouw op jouw vakkennis, je voelt vanzelf wel aan wat een opdracht of een klant nodig heeft", was altijd zijn reactie als ik om meer uitleg vroeg. Of hij zei in een paar zinnen wat hij van me verwachtte. Maar daar had ik niet genoeg aan. Ik wilde zo veel mogelijk weten om de juiste beslissingen te kunnen nemen. Wel forwardde hij werkmailtjes naar mij en gaf me dossiers met informatie. Die zat ik dan vaak uren te bestuderen om de opdracht goed aan te pakken. Tijd die er meestal niet was in de snelle reclamewereld. En het lukte me dikwijls niet om me te concentreren te midden van het geroezemoes van het kantoor. Andere collega's schenen helemaal geen last te hebben van die hectiek en het gebrek aan organisatie. Overleg was vluchtig en gebeurde meestal staand aan een van de bureaus. Het leidde mij alleen maar af. Na een paar maanden merkte ik dat mijn baas niet tevreden over me was. Hij zei het niet met zoveel woorden maar ik voelde het aan zijn houding. Aan de manier waarop hij naar me keek, aan de sfeer als ik 's morgens het kantoor binnenkwam ... Ik probeerde nóg beter mijn best te doen, bleef langer op kantoor en nam werk mee naar huis. Maar ik werd almaar onzekerder: ik wilde zo graag dat het zou lukken! Ik sliep slecht, was doodmoe en kon me steeds minder goed kon concentreren. Uiteindelijk heeft mijn baas het jaarcontract niet verlengd. Enerzijds was ik opgelucht, anderzijds voelde ik me bedrogen: ik had zoveel geïnvesteerd, was aan het einde zo opgebrand en moe en werd gewoon aan de kant geschoven. Toen ik er later met een vriendin over sprak vroeg ze of ik misschien niet hooggevoelig was. Ze herkende de concentratieproblemen, vermoeidheid, mijn perfectionisme en gevoeligheid. Ze raadde me aan om een online HSP-test te doen. Ik was verrast door de uitslag. Van de 25 vragen had ik er 18 met "ja" beantwoord. Tot nu toe heb nog niet veel met die uitslag gedaan. Ik kan er toch niks aan veranderen ... Mijn vriendin blijft zeggen dat het boek *Hoogsensatieve personen* van Elaine Aron moet lezen. Volgens haar een eyeopener. Misschien moet ik dat dan toch maar doen.'