

“Sensitief Studeren”

Onderzoek naar belemmerende en bevorderende factoren voor een goede concentratie van hoogsensatieve studenten in het hoger beroeps onderwijs.



HSP tentakels kwetsbaar zintuigen prikkelingen openstaand spiritueel sensitief teder zielroerend ontvankelijk hooggevoelig bewustzijn voelsprietten fijnbesnaard

Toos de Wildt

Student nummer: 2117707

Master SEN Coachend Innoveren

Juli 2012

Begeleiders:

Wilma Klabbers

Ans Boosten

Angeline van der Kamp

Toos de Wildt Master Sen

Coachend Innoveren

Inhoudsopgave:

Samenvatting	blz.	5
Hoofdstuk 1: aanleiding en probleemstelling	blz.	6 - 8
1.1. Aanleiding	blz.	6
1.2. Verlegenheidssituatie	blz.	6
1.3. Onderzoeksdoelen	blz.	7
Hoofdstuk 2: theoretische onderbouwing	blz.	9 - 19
2.1. Inleiding	blz.	9
2.2. Concentratie en concentratieproblemen	blz.	9
2.2.1. Concentratie en motivatie	blz.	9
2.2.2. Concentratie en didactiek	blz.	10
2.2.3. Concentratie en actuele omgevingsfactoren	blz.	11
2.2.4. Concentratie en stress	blz.	12
2.2.5. Concentratie en fysiologische factoren	blz.	13
2.2.6. Concentratie en leefstijl	blz.	14
2.3. Samenvatting concentratie	blz.	15
2.4. Hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid (HSP)	blz.	15
2.4.1. Inleiding	blz.	15
2.4.2. Kenmerken van hoogsensitiviteit	blz.	16
2.4.3. Hoogsensitiviteit en concentratie in de studie	blz.	17
2.5. Coachen in de onderwijspraktijk	blz.	18
2.6. Samenvatting en voorlopige conclusie	blz.	19
Hoofdstuk 3: Onderzoeksmethodologie	blz.	20 - 26
3.1. Inleiding	blz.	20
3.2. Beschrijvend onderzoek	blz.	20
3.3. Onderzoeksfases en respondenten	blz.	21

3.4.	Validiteit	blz.	23
3.5.	Betrouwbaarheid	blz.	24
3.6.	Triangulatie	blz.	24
3.7.	Ethische verantwoording	blz.	25
3.8.	Samenvatting	blz.	25
Hoofdstuk 4: analyse van verzamelde data		blz.	26 - 34
4.1.	Inleiding en verantwoording	blz.	26
4.2.1.	Fase 1: De Hoogsensitiviteits test	blz.	27
4.2.2.	Fase 2: Data analyse uit groepsinterviews	blz.	29
4.2.3.	Fase 3: Persoonlijke interviews		
	met gecoachte studenten	blz.	33
4.2.4.	Fase 4: Interviews met docenten/jaardocenten,		
	leiding en studieloopbaanbegeleiding	blz.	34
4.3.	Samenvatting analyse en voorlopige conclusie	blz.	34
Hoofdstuk 5: Beantwoording van de onderzoeksvraag		blz.	35 - 40.
5.1.	Inleiding	blz.	35
5.2.	Data-analyse	blz.	35
5.2.1.	Uitkomsten hoogsensitiviteit	blz.	35
5.2.2.	Uitkomsten interviews gecategoriseerd	blz.	36
5.2.2.1	Communicatie	blz.	37
5.2.2.2	Plannen en structureren	blz.	37
5.2.2.3.	Didactiek	blz.	38
5.2.2.4.	Stress	blz.	39
5.3.	Hooggevoeligheid	blz.	40
5.4.	Samenvatting en beantwoorden onderzoeksvraag	blz.	40

Hoofdstuk 6: Conclusies en aanbevelingen **blz. 41 - 44**

- | | | | |
|------|---|------|----|
| 6.1. | Inleiding | blz. | 41 |
| 6.2 | Conclusies ten aanzien van
hoogsensitiviteit en stress | blz. | 41 |
| 6.3 | Aanbevelingen ten gunste van
studieverwachtingen en veiligheid | blz. | 42 |
| 6.4 | Aanbevelingen ten aanzien van de communicatie | blz. | 42 |
| 6.5 | Aanbevelingen voor begeleiding | blz. | 43 |
| 6.6. | Aanbevelingen voor vervolgonderzoek | blz. | 43 |
| 6.7. | Toepassing onderzoeksuitslagen | blz. | 44 |
| 6.8. | Samenvatting en evaluatie | blz. | 44 |

Hoofdstuk 7: Evaluatie en Reflectie **blz. 45 - 47**

- | | | | |
|------|--|------|----|
| 7.1. | Wat heeft dit onderzoek voor mij betekent? | blz. | 45 |
| 7.2. | Wat heb ik van dit onderzoek geleerd? | blz. | 45 |
| 7.3. | Aanbevelingen voor andere onderzoekers | blz. | 46 |

Samenvatting

Concentratieproblemen, faalangst, overprikkeling en oververmoeidheid zijn niet bepaald factoren waarop je in een studie op HBO-niveau zit te wachten als student, terwijl je eerder bewezen hebt genoeg intelligentie of talent te bezitten om de opleiding met goed gevolg te kunnen afronden. In meer situaties dan gedacht wordt, is dit een gevolg van een hoge mate van gevoeligheid. Hierdoor neemt de student veel meer informatie op dan gemiddeld en heeft daardoor meer verwerkingstijd nodig. Deze opgenomen informatie bestaat niet alleen uit de opleidingskennis, maar uit alles in en om die persoon heen. Geluid, licht, elk detail of stemming wordt intens geconsumeerd, vaak in eerste instantie zonder onderscheid van prioriteit. In de meeste gevallen gebeurt dit onbewust: de persoon in kwestie weet niet beter. Deze hoogsensitieve personen (HSP) hebben het niet alleen tijdens het studeren zelf zwaar, maar komen ook in moeilijkheden door de steeds strakker gestelde studietijd, waarbij uitlopen niet mogelijk is of erg duur blijkt door een boete voor langstudeerders. Er bestaat nog veel onwetendheid of onbegrip over dit fenomeen, ook bij de betrokkenen zelf. Het onbegrip wordt mede gevormd doordat een hoge sensitiviteit in de cultuur van Westerse landen zoals de Verenigde Staten en Nederland niet gewenst is, zeker niet voor mannen. Hooggevoelige personen zijn daarom wel eens “dramaqueen” of aansteller genoemd.

Aangezien uit eerder onderzoek blijkt, dat veel hoogsensitieve mensen meer dan gemiddeld aanleg hebben voor esthetiek, muziek en creatief denken, was het extra interessant om dit onderzoek uit te voeren op een Hogeschool voor Kunstonderwijs om de effecten ervan te kunnen meten op theoretische en praktische studievaardigheden. Bij een landelijk gemiddelde van 15% bleken hier 60% studenten hoogsensitief, evenals hun docenten. De vele respondenten in dit domein hebben een duidelijk beeld kunnen geven van de problematiek en oplossingsbevorderende aspecten. De uitkomsten lijken zeer relevant voor HSP-ers op andere universiteiten of hogescholen, wat in vervolgonderzoek bekeken kan worden.

Met dit onderzoek hoop ik bij te kunnen dragen aan de bewustwording van de studieproblemen vóór en ín deze groep. Bewustwording bij sensitieve studenten die bijdraagt tot het beter leren omgaan met deze gevoeligheid tijdens de studie, maar ook bewustwording bij diegenen die de huidige studietijd bepalen. Tevens hoop ik dat de uitkomst van dit onderzoek kan helpen bij het ontwikkelen van een adequate begeleiding en didactiek in een tijd, waarin steeds meer prikkels ontstaan en de groep personen die overlast ondervindt in omvang aan het toenemen is.

Hoofdstuk 1: Aanleiding en probleemstelling

1.1 Aanleiding

Voor de opleiding Master SEN (Special Educational Needs), met als specialisatie Coachend Innoveren heb ik mij geconcentreerd op leerlingen en studenten, die door hun intelligentie en aanleg geen studieproblemen verwachten, maar deze wel in hoge mate krijgen. Hierbij focus ik niet op leerstoornissen, die een medische oorzaak hebben en blijvend zijn, maar op leerproblemen, die geheel of gedeeltelijk verholpen kunnen worden door de juiste begeleiding (Niemeijer,2005). Zowel op een middelbare school als op een hogere beroepsopleiding (HBO) voor kunstonderwijs worden door bovengenoemde jongeren concentratieproblemen als meest storend ervaren. Daaraan gerelateerde studieproblemen verwacht ik coachend te kunnen opvangen, zoals stress (Vester,1975), motivatieproblemen (Ernst,2002), teveel prikkels extern (Rietman,2010) of vanuit eigen gedachten/emoties (Laufer,2008). De veronderstelling is dat concentratieproblemen mede veroorzaakt kunnen worden door hooggevoeligheid (Beuken,2003).

1.2. Verlegenheidssituatie

Met ingang van september 2011 werk ik als coach en op een HBO voor kunstonderwijs (bijlage 1) en ervaar dat talentvolle studenten uitlopen in studieduur omdat zij last te hebben van bovengenoemde problemen. Soms levert dit ernstig ziekteverzuim op en bij enkelen het afbreken van hun studie. Hierbij ontdek ik dat studenten aangeven te weinig begeleiding te ervaren en dat docenten en leidinggevenden aangeven dat zij ook merken te weinig begeleiding te kunnen bieden. Hoewel dit nog niet mijn persoonlijke verlegenheidssituatie is, trek ik mij deze situatie aan en wil er iets aan verbeteren. Het raakt mij namelijk persoonlijk als student, als moeder van twee studentes en als docent. Omdat ik ooit zelf een studie heb afgerond aan een kunstopleiding, weet ik ook intern van de hoed en de rand. Ik herinner mij nog goed hoe het was om niet te weten bij wie ik voor ondersteuning terecht kon.

De studieloopbaanbegeleiding van onze studenten is centraal geregeld in het hoofdgebouw, waar studenten een afspraak kunnen maken bij een decaan of schoolpsycholoog. Veel studenten van de nevenlocatie waar ik werk vertellen mij niet graag een afspraak te maken bij mensen die zij niet kennen, in een ander gebouw, een kwartier fietsen verderop. Bovendien duurt het volgens hen vaak lang voordat zij geholpen worden.

Ook is de drempel hoog omdat docenten vertellen dat er weinig plaats en tijd is en zij er slechts enkele keren naar toe kunnen. Specifieke trainingen binnen de opleiding, zoals faalangstraining, zijn bij weinig studenten bekend en worden nauwelijks of niet bezocht. Hun eigen jaardocenten hebben weliswaar enkele uren beschikbaar voor interne begeleiding, maar meestal betreft dit het voorbereiden op examens, gericht op de competenties, vakbeoordelingen en het kort persoonlijk bespreken van de studievoortgang. Een aantal docenten geeft aan, dat zij zich niet bekwaam voelen om een student te begeleiden bij persoonlijke problemen. Sommigen vertellen niet blij te zijn met hun SLB taken. Ze geven liever les in hun vak, hoewel zij begrijpen dat deze taken gericht zijn op betrokkenheid met hun studenten. Wanneer emoties of stress hoog oplopen, hebben studenten geen vaste, direct beschikbare coach. Om deze reden ontstond mijn coachpilot, waarin zij voor hulp binnen kunnen lopen. In kennismakingsgesprekken komen vooral concentratieproblemen en stress naar voren.

1.4. Onderzoeksdoelen

Doel van mijn onderzoek:

Het doel van het onderzoek is het op termijn voorkomen van onnodig uitlopen en afhaken van competente studenten op een HBO voor kunstonderwijs door concentratieproblemen, mogelijk veroorzaakt door hoogsensitiviteit. Daarvoor is het nodig dat wij als opleiding weten wat wij kunnen bijdragen aan studenten met concentratieproblemen en wat ik als coach kan bieden.

Doel in mijn onderzoek wordt geformuleerd als onderzoeksvraag en deelvragen:

Mijn onderzoeksvraag luidt daarom:

“Wat zijn de belemmerende en bevorderende factoren ten aanzien van concentratie op onze instelling voor hoger kunstonderwijs en in hoeverre zijn deze gerelateerd aan kenmerken van hoogsensitiviteit?”

Deelvragen:

- In hoeverre zijn de concentratieproblemen van kunstzinnige studenten gerelateerd aan problemen met plannen en structureren van hun studie?
- Hoe groot is het percentage studenten op onze instelling, dat hoog scoort op een gevalideerde hoogsensitiviteitstest?
- Wat ervaren studenten van onze afdeling als belemmerende en bevorderende concentratiefactoren in de didactiek van hun docenten?

Hoofdstuk 2 : theoretische onderbouwing

2.1. Inleiding

Naar aanleiding van de verlegenheidssituatie wordt theorie onderzocht op de onderwerpen: concentratie, concentratieproblemen, hooggevoeligheid, eigenheid van kunstzinnige studenten en oplossingsgericht coachen. Daarbij wordt een onderliggend verband verwacht tussen bovengenoemde onderwerpen, dat in de praktijk getoetst wordt.

2.2. Concentratie en concentratieproblemen

Concentreren is een bezigheid waarbij onze aandacht min of meer langdurig gericht wordt op één brandpunt, namelijk dat- of diegene waar men op dat moment mee bezig is, zoals focussen binnen een sportprestatie (Winsemius,2004) of de aandacht vasthouden bij een tentamen (Vester,1975). Er kunnen verschillende oorzaken zijn waardoor concentreren niet goed lukt. Het is lastig om de aandacht erbij te houden wanneer men afgeleid wordt door zaken die leuker zijn en er dus een tekort is aan motivatie voor de betreffende taak. Die taak kan ook minder in de belevingswereld passen (Ernst, 2002); te moeilijk (Rietman,2009) of te gemakkelijk zijn (Miller,1979), waardoor men gefrustreerd raakt of de interesse verliest.

2.2.1. concentratie en motivatie

De motivatie om zich in de studie te ontwikkelen hangt samen met betrokkenheid van de leerstof met onze belevingswereld. Wat willen wij zélf leren? (Ernst,2002). Zingeving van de leerstof op dit moment of voor een later moment moet volgens hem helder zijn. Wanneer in het kunstonderwijs de doelen van opdrachten of de opleiding niet helder en zinvol lijken, kunnen studenten zich moeilijk met de leerstof verbinden of worden onzeker. Ze weten niet waar ze aan toe zijn en gaan twijfelen aan de opleidingskeuze, zo blijkt uit mijn coachpraktijk. Dat speelt dit studiejaar vooral bij eerstejaars. Hedendaagse mondige studenten (Ernst,2002) verwachten meer inzicht in de studie-inhoud en willen de motivatie van school voor keuze van onderwerpen begrijpen. Gebrek aan dit inzicht geeft minder eigen motivatie, wat betekent dat een student niet lang kan luisteren naar een uitleg die hem niets zegt of niet emotioneel raakt. Wat inhoudelijk geleerd wordt, bepalen vakdocenten en dat is niet altijd hetzelfde als wat jongeren willen leren (Ernst,2002).

2.2.2. Concentratie en didactiek

Verschillen in leerstijl, volgens Kolb (Hendriksen, 2008), kan ook concentratiestorend en motivatieverminderend zijn. Wanneer de docent in een andere leerstijl uitlegt kost concentreren meer energie. De verschillende leerstijlen van Kolb: denker, doener, bezinner en beslisser (Hendriksen, 2008), vragen een eigen didactische benadering. Je eigen leerstijl kunnen gebruiken bouwt ook zelfvertrouwen op en levert betere prestaties. Naast deze eigen leerstijl is ook het effect te meten van het verschillend omgaan met leerstof op concentratie (fig.1. , Sousa, 2006).



fig.1 : David Sousa, "How the brain learns". Bron : <http://www.gortzen.nl/hetnieuweleren.html>

Concentratie en leerrendement zijn echter volgens veel docenten het probleem van leerlingen zelf (Ernst, 2002). Zij wijten studieproblemen aan te weinig studeren, moeilijke omstandigheden of te weinig intelligentie. De relatie tussen eigen didactiek en concentratie van studenten in de les wordt niet zo nauwkeurig onderzocht. (Ernst, 2002).

2.2.3. Concentratie en actuele omgevingsfactoren

Belemmerende en bevorderende factoren voor een goede concentratie van Hbo-studenten worden ook in allerlei aspecten van hun omgeving gevonden. Er komen nogal wat prikkels langs en binnen, terwijl men aan de computer studeert. Meerdere “Social media” piepen te pas en te onpas om aandacht. “Msn”, “Twitter” en “Facebook” doorkruisen hun essays, terwijl er tegelijkertijd nog een vriend “smst” of “What’s-up?” (Turkle, 2011). Turkle beschrijft de keerzijde van het gemak van deze snelle bereikbaarheid van informatie of contacten, waaronder het verminderen van persoonlijke communicatie en het teruggeworpen zijn op jezelf. In de krant De Standaard zei Carr (2011) onlangs: “Mijn hersenen wilden zich niet focussen op de ene pagina na de andere, ze wilden heen en weer springen tussen de verschillende documenten, op links klikken, googlen, naar mijn inbox kijken. Het leek wel alsof ik mijn hersenen had getraind om te werken zoals op internet.” Naast een afnemend concentratievermogen zorgt internet volgens Carr (2011) ook voor kennisvermindering. Dankzij het internet kunnen we alles opzoeken en hoeven niets te onthouden. Digitale aandacht gaat alle kanten op en werkt een nieuw leerproces in de hand, waardoor onze hersenen langzaam beetje bij beetje van structuur veranderen (Carr, 2011). Stolze (2011) is het oneens met Carr (2011) dat door een veranderde hersenstructuur jongeren minder sociaal vaardig worden. Hij vindt digitaal communiceren gelijkwaardiger, omdat rang en stand onbekend zijn. Als internetpionier noemt Stolze (2011) de “social media” ontspannend, maar geeft toe dat een teveel aan informatie ook “infobesitas” kan opleveren. Snelheid is in het digitaal communiceren belangrijk: het moet **nu**. Bij prettige antwoorden of bevestiging is er dan ook sprake van kortetermijnbevrediging, wat direct de geluksstof dopamine oplevert. In mijn onderwijs- en coachpraktijk worden de effecten van bovenstaande argumenten op concentratie duidelijk merkbaar. Vooral de dwang van beloning in het “nú” impliceert een constant onderbreken van het concentreren in de les.

Onze maatschappij wordt meer als “druk” ervaren, wat concentratie en welzijn beïnvloedt. Buiten bovenstaande externe omgevingsfactoren worden we ook afgeleid door gedachten en emoties (Jung, 1984). Problemen thuis of innerlijke angst door negatieve ervaringen kunnen de concentratie storen (Vester, 1976; Rietman, 2009). Laufer (2011) biedt, evenals Langedijk (1980) vele oefeningen om mentaal positiever te functioneren en beter te concentreren.

2.2.4 Concentratie en stress

Concentratie is zowel aan psychische als fysiologische zaken verbonden. Langdurige aandacht schenken aan een onderwerp of taak is direct gerelateerd aan de manier en intensiteit van onze informatieverwerking. Een groot deel hiervan is een onbewust proces, wat het oplossen van concentratieproblemen niet eenvoudig maakt (Rietman, 2009). Concentratie, oftewel “aandacht” wordt in twee niveaus verdeeld, namelijk “alert” en “attend”. Alert zijn is de voorwaarde om tot concentratie te komen en attend is vervolgens werkelijke aandacht. In de neuropsychologie wordt een verdere verdeling gemaakt tussen gerichte, langdurige en verdeelde aandacht. Elk volgend niveau van informatieverwerking bouwt voort op vorige lagen, ontwikkeld door eerdere ervaringen en informatie (Maclean, 1978; Vester, 1975). In een gedeelte van de hersenen vindt vrij onbewust de eerste informatieverwerking van prikkels uit onze omgeving plaats (Rietman, 2009). Automatisch wordt de relevantie van die prikkels getest, verwerkt in ons “binnenbrein” en daar een beoordeling en waardering aan toegevoegd, waardoor er emoties vrijkomen (Rietman, 2009). Op dat moment kunnen die emoties de concentratie beïnvloeden. Zij kunnen extra motivatie geven of stress, waardoor er een chemische reactie in ons lichaam plaatsvindt, die onze aandacht bepaalt (Laufer, 2008). Zowel Vester (1976), Rietman (2009) als Laufer (2011) beschrijven wat er in de hersenen gebeurt bij het willen concentreren onder gespannen omstandigheden. In ons denken treden dan storingen op door de aanmaak van stresshormonen, bijvoorbeeld tijdens tentamens, presentaties en beoordelingen. Geluk en ontspanning geven duidelijk een andere stofwisseling. Grote spanning kan zelfs een “black-out” oftewel blokkade veroorzaken, waardoor men niet meer op ideeën of antwoorden kan komen. Men kan dan niet presteren, al beheerst men de leerstof /vaardigheid (Vester, 1976). Dit gebeurt bij mensen die “faalangst” hebben (Langedijk, 2004). Ons somatisch zenuwstelsel neemt externe, zintuiglijke informatie waar, terwijl ons autonoom zenuwstelsel onbewust, meestal onstuurbaar, de werking van organen, hartslag en spijsvertering regelt. Een deel van dit autonome zenuwstelsel, namelijk het parasympathische zenuwstelsel, regelt ontspanning. Om goed te functioneren is balans van groot belang, want op elk niveau kunnen wij geactiveerd of afgeremd worden, wat samen de concentratieboog bepaalt (Laufer, 2010).

2.2.5. Concentratie en fysiologische factoren

De samenwerking van geestelijke aandacht en fysiologische processen wordt gezien bij moeilijke taken, sportprestaties en kennisopname. De opbouw van ons geheugen is verbonden met onze lichamelijkeheid en zo geven we betekenis aan nieuwe kennis (Merleau-Ponty, 1945), maar in het reguliere onderwijs wordt merendeels beroep gedaan op visuele en auditieve aspecten in didactiek en weinig via het tasten, ervaren of experimenteren (Gerritse, 1980). In andere vormen van onderwijs, bijvoorbeeld op antroposofische basis, wordt het lichaam meer gebruikt bij het verwerken van leerstof (Steiner, 1983). Wanneer nieuwe leerstof niet lichamenlijk beleefd wordt, moet er ergens een andere associatie met die stof plaatsvinden (Vester, 1975), want men kan enkel vanuit zijn lichaam ervaren en betekenis geven (Langeveld, 1967). Een overeenkomst met kennisopname is volgens Zwart en Verhage (2000) de vertering van voedsel, want: geestelijk voedsel. Uit gesprekken met studenten blijkt dat voldoende verwerkingstijd van leerstof cruciaal is en dat dit volgens hen vaak ontbreekt. Bij opname van het “kennisvoedsel” speelt tijd dus een belangrijke rol, waarbij ook de nacht als verwerkingstijd belangrijk blijkt. Het nemen van voldoende nachtrust levert een positieve bijdrage: denk aan: “*ergens een nachtje over slapen*” (Zwart & Verhage, 2000). Zij vermelden het leren in stadia, overeenkomend met eten en verteren van voedsel. Samengevat betekent dit waarnemen, opnemen, kauwen, toe-eigenen, verwerken van lesstof en toepassen. Dit is geen eenmalige cyclus. Wanneer nieuwe leerstof verwerkt en geïndividualiseerd is, is men klaar voor verfijning in een nieuwe cyclus, waarin men geleerde ervaringen creatief kan uitbreiden, in verschillende slagen (Zwart e.a., 2000). Zoals negatieve aandacht met de daarbij horende spanningsvolle emoties onze fysieke spijsvertering bemoeilijkt, is dit ook het geval met geestelijke “spijsvertering”, namelijk het concentreren op en verwerken van leerstof (Vester, 1976). Dit proces voelt als een ongrijpbaar psychisch gebeuren, in combinatie met onze “chemiefabriek”, waarbij onze fysiologie de concentratie kan beïnvloeden en omgekeerd als een wisselwerking. Als we iets vanuit de omgeving ervaren als gevaar, te onverwacht of onplezierig, veroorzaakt dit via de tussenhersenen een directe prikkeling van de bijnieren. Meteen komen er twee hormonen in ons bloed: adrenaline en noradrenaline. Deze “stresshormonen” verhogen de bloeddruk, bereiden ons voor om te kunnen vluchten en mobiliseren onze suiker- en vetreserves, waardoor we die spanning ook in onze maag voelen. Ze blokkeren de schakelstations tussen de neuronen in onze hersenen waardoor we geen juiste associaties meer maken en zorgen ervoor dat wij even niet kunnen denken: bij natuurlijk gevaar is er immers geen tijd om te denken! Deze stress blokkeert de concentratie echter bij examens: “gevaar” waarbij je juist móet denken (Vester, 1975; Sprangers, 2011)!

Chronisch teveel of te weinig stresshormonen kunnen voortdurende concentratieproblemen opleveren. Teveel cortisol voelt als een voortdurende basisstress waardoor het hormoon endorfine, dat ontspant, niet vrijkomt en men moeilijker kan studeren. Uit recent onderzoek blijkt dat er via de zwangerschap door een nerveuze of gevoelige moeder een verhoogd cortisol gehalte aan de boreling meegegeven kan worden, die daarna, hoewel onplezierig, vertrouwd raakt met dat hoge gehalte en dit zelf blijft aanmaken (Janssens,2011).

2.2.6. Concentratie en leefstijl

De biologische kennis over aandacht, gecombineerd met literatuur over voeding, vertelt dat cafeïne en suiker een directe invloed hebben op dit proces (Huibers,1996). Door suiker fluctueert onze lichaamsenergie en stemming, wat bij studiegerichtheid niet handig blijkt. Cafeïne zorgt voor extra aanmaak van cortisol en het is bekend wat beide stoffen met het denkvermogen doen. Wanneer het huidige eet- en drinkgedrag van studenten gekoppeld wordt aan concentratie- en studieproblemen, bieden Huibers (1996) en Nieuwenhuis (1994) de conclusie, dat veel snoepen en drinken van suikerhoudende, cafeïnerijke drankjes een ramp is voor concentratie, evenals het ontbreken van een vast eet- en slaapritme (Rietman, 2009). Ook het evenwicht van dag- en nachtritme is van invloed op deze lichaamschemie met de aanmaak van ontspannende- of stresshormonen. Ons lichaam heeft verwerkingstijd nodig, waarin het donker is. Licht effectueert ons emotioneel evenwicht (Laufer,2008). Evenwicht in de leefstijl van studenten is dus concentratiebevorderend.

2.3. Samenvatting concentratie

Uit het theoretisch kader blijkt alertheid van coach en docent noodzakelijk om het stressmechanisme van studenten zo lang mogelijk buiten werking te stellen (Vester,1976). Een veilige leeromgeving waar iets mag mislukken en zij zichzelf mogen uiten is onmisbaar. Communicatie is een belangrijke factor omdat onze hersenen zich positiever ontwikkelen via positieve communicatie, die zo motivatie en concentratie bevordert (Ernst,2002). Voeg daar de bevindingen van Rietman (2009) aan toe met betrekking tot een vast eet- en slaapritme en denk aan het soms turbulente leven van pas uitwonende studenten, dan wordt duidelijk dat studenten in dit domein een persoonlijk evenwicht moeten vinden ten gunste van concentratie. Het is hierbij interessant te onderzoeken of er verschil is tussen de concentratieproblematiek in het eerste en het vierde studiejaar en welke begeleidingsvorm deze studenten prefereren.

2.4. Hoogsensitiviteit / hooggevoeligheid

2.4.1. Inleiding

In “gevoelige mensen en hun problemen” beschrijft Langedijk (1980) specifieke leerproblemen van heel gevoelige mensen. Hij belicht de consequenties van hooggevoeligheid in onze westerse maatschappij. Psychologen, medici en overige universitair opgeleiden (De Jong, 2010; Walda, 2007) publiceerden vele jaren later onderzoek met betrekking tot “high sensitive persons” (HSP) (Aron, 2002 en 2004). “Heel”(sensitief) lijkt mij een betere vertaling van “high”(sensitive) dan hoog, dat in onze taal zo normatief klinkt.

De meeste docenten en hulpverleners zijn nog niet met dit begrip bekend, dus herkennen deze oorzaak van oververmoeidheid en afhaken niet. Collega's kennen alleen het verband tussen onderpresteren en een hoog intelligentiequotiënt (IQ)(Miller, 1979). Hooggevoelige studenten blijken minder te kunnen presteren bij een overdaad aan “input” vanuit de omgeving of eigen gedachten/emoties (Langedijk, 1981; Aron, 2002; Beuken, 2003). Dit fenomeen wordt “overprikkeling” genoemd, wat het concentratievermogen ernstig hindert. Mensen die daar bovenmatig last van hebben, worden in de Nederlandse literatuur “hooggevoelig” of “hoogsensitief” genoemd. Ik ben het oneens met Hart (2003) en Nieuwenbroek (2006) die kenmerken van hoogsensitiviteit direct koppelen aan een hoog IQ of het bezitten van extreem bijzondere gaven, want uit recent onderzoek blijkt (Bosman, 2007; De Jong, 2010) dat deze mate van sensitiviteit los staat van intelligentie.

2.4.2. Kenmerken van hoogsensitiviteit

Hooggevoeligheid betreft zowel een fysiologische als een mentale en emotionele gevoeligheid, die een wisselwerking op elkaar hebben. De arts Sprangers (2012) vertelt mij in een interview (bijlage 2) dat hoogsensitiviteit lichamelijk niet wetenschappelijk te meten is, maar wel de uitwerkingen ervan, zoals een gevoelig zenuwstelsel, de aanmaak van teveel adrenaline en cortisol of te weinig serotonine en endorfine, het hebben van een prikkelbaar darmstelsel en stressklachten. Als orthomoleculair geneeskundige meet hij dagelijks de minuscule verschillen in de “chemiefabriek” van zijn cliënten. Hooggevoelige mensen kunnen prikkelgevoeliger, stressgevoeliger of depressiegevoeliger zijn dan niet sensitieve mensen. Kenmerken die onderzoekers beschrijven als typerend voor hooggevoelige mensen (Langedijk, 1981; Aron, 2002; Beuken, 2003 en De Jong, 2010) hebben hun uitwerking op verschillend terrein (bijlage 3). Deze mensen voelen zich regelmatig door veel indrukken in hun omgeving overweldigd, overspoeld en verliezen daardoor overzicht.

Met die indrukken wordt een constante overmaat qua beeld, geluid en informatie bedoeld (Beuken,2003). Ook kunnen zij onbewust energie verliezen door elektromagnetische apparatuur (Delnooz,2000). Zij hebben meer planningsproblemen, kunnen vaak niet goed met tijd omgaan en hebben structuur en een vast ritme nodig. Hooggevoelige mensen hebben heftige emoties en fysiek scherpere zintuigen die meer opnemen: ze zien elk detail en harde geluiden zijn pijnlijk. Ze hebben een sterk lichaamsbewustzijn en reageren sneller op incongruentie van lichaamstaal en verbale communicatie (Morris,1979). Ze zijn vaak gevoelig voor de effecten van cafeïne, suiker, alcohol en medicijnen. Ze worden sneller moe bij veel informatie, waardoor zij meer verwerkingstijd nodig hebben. Regelmatig hebben zij geen zakelijke afstand tot de wereld, moeite met objectiviteit, zijn vaker angstig, gespannen of onzeker, onvoldoende assertief en niet dol op competitie. Harde straf werkt averechts en scherpe kritiek verplettert (van den Beuken, 2004). Ze bezitten een scherpe intuïtie en zijn vaak minder goed geaard (Lowen,1998), hebben een groot invoelend vermogen, interesse in sociale rechtvaardigheid en zijn filosofisch ingesteld. Volgens veel onderzoekers hebben zij vaak esthetische, creatieve en muzikale capaciteiten (Smolewska, e.a.,2006; Aron,2002)! Deze extra gevoeligheid is een constitutionele basiseigenschap, waar zowel talenten als problemen het gevolg van kunnen zijn. Het is geen nieuwe diagnose (De Jong,2010)!

2.4.3. hoogsensitiviteit en concentratie in de studie

Hoogsensitieve studenten worden in de literatuur vaak eenzijdig en onprofessioneel getypeerd (De Jong,2010). Zij zouden zich bij overprikkeling altijd stil terugtrekken of bijzondere Nieuwetijds- of Indigokinderen zijn (Vink,2010). Volgens de Jong (2010) kunnen zij op overprikkeling ook zeer extravert en hyperactief reageren, waardoor zij verward worden met ADHD of ADD en ten onrechte medicatie zoals Ritalin of Concerta slikken. HSP-ers krijgen regelmatig een verkeerd etiket opgeplakt, soms geldend voor hun studievoordigheden (Muijsert in De Jong, 2010). Onze maatschappij voegt aan de belevingswereld van onze adolescente studenten steeds meer en andere informatieprikkels toe (Carr, 2011) waardoor de overprikkelde groep groeit (Beuken, 2004). Hoe deze overprikkeling op onze concentratie inwerkt, beschrijft Rümke (2012) in haar lezing op een symposium over gevoeligheid (bijlage 3) met de volgende actualiteit: overprikkeling wordt soms bewust uitgelokt om te manipuleren, omdat dit het concentreren en zelfstandig reflecteren bemoeilijkt. In Tibet wordt bijvoorbeeld door de Chinese machthebbers met luidsprekers vol muziek in de straten de stilte afgepakt, waarin de bevolking tot bezinning zou kunnen komen, zodat zij nu niet in hun kracht kunnen blijven (Rümke,2012).

In eigen land zijn er ook actuele problemen voor hooggevoelige studenten: de einddoelen die de Tweede Kamer voor het HBO vaststelt, bevatten een gemiddeld leertempo. Door overprikkeling werkt een student echter minder snel, terwijl geacht wordt om op een bepaalde snelheid te leren. (Stevens, 2000). Hooggevoelige mensen hebben door snellere overprikkeling door nieuwe indrukken immers meer verwerkingstijd nodig om dit te kunnen laten bezinken. Zij hebben dus meer tijd nodig (Beuken, 2004). Overeenkomstige problematiek lijkt zichtbaar bij studenten van de academie. Leerprocessen in beeldende vakken zijn niet bepaald afstandelijk (Gerritse, 1974). Het is een studie waar het gevoelsleven deel van is, maar die emoties belemmeren soms de studievoortgang (Hopman, 1999). In de laatste jaren is daar begrip voor aan het ontstaan. Zogenaamd overgevoelige studenten hoeven niet altijd meer flink te worden en faalangst wordt nu specifiek benoemd, in plaats van aanstellerij of examenvrees, zoals vroeger (Langedijk, 1980). Hopman (1999) schreef raadgevingen voor kunstzinnige studenten met emotionele stress. Hooggevoelige mensen in het onderwijs hebben vaker dan gemiddeld stress en stressgerelateerde studieproblemen of werkdruk.

2.5. Coachen bij concentratieproblemen en hoogsensitiviteit in de onderwijspraktijk

Wanneer de coachvorm de cliënt aanspreekt, motiveert dit om te leren. Binnen het oplossingsgericht coachen houdt de student het stuur van zijn proces in handen en kan onder begeleiding richting geven aan een oplossing, passend binnen zijn belevingswereld. Hierin staat de coach naast de student (Emmius, 1976) en neemt zijn probleem niet over (Berg, 2002, 2004). De oplossingsgerichte benadering is ontwikkeld door de Shazer (1985) en Berg (1994) in therapievorm en later succesvol in leerlingbegeleiding en onderwijs. De ontdekkingen van Bateson uit 1972 (Wikipedia.nl; Fontysoso.nl, 2011) over communicatie, waarbij onze overtuigingen, zichtbaar en onzichtbaar, daarop inwerken, beïnvloeden deze methode. Door actief luisteren, kijken en gericht vragen stellen kan de coach niet alleen wensen of problemen ontdekken, maar ook onbewuste overtuigingen die als handrem werken. Vergelijkbaar zijn de opvattingen van Young en Klosko (1999). Opmerkelijk in de oplossingsgerichte methodiek is dat cliënten veel korter in therapie blijven en sneller zelfstandig verder kunnen, dus ideaal in onderwijssituaties. Het blijkt onnodig om problemen tot op de bodem uit te spitten en grote transformaties op korte termijn uit te lokken (De Jong en Berg, 2001), waardoor dit geschikt is voor studieloopbaanbegeleiding. Via het stellen van de juiste vragen kan de ander zijn eigen hulpbronnen hervinden en in zijn kracht komen.

Oplossingsgerichte interventies worden beschreven als de “zevenstappendans” (Cauffman&van Dijk,2009), zoals in onderstaande figuur te zien is

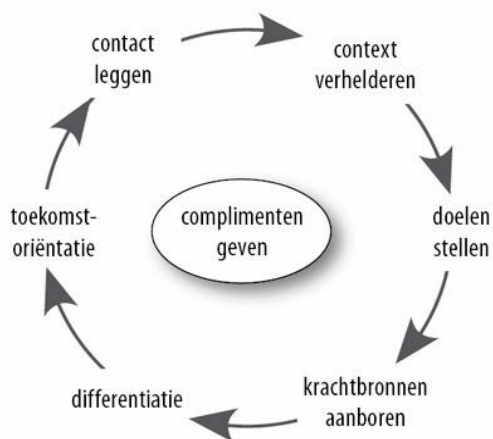


Fig. 2 : de “zevenstappendans”(Cauffman & van Dijk,2009)

2.6. Samenvatting en voorlopige conclusie

Het tijdelijk “afhaken” van verdere kennisopname bij overprikkeling komt niet door een gebrek aan motivatie (Ernst, 2002). Verschillende docenten op onze instelling vinden van wel, waardoor zij studenten volledig verantwoordelijk houden voor hun concentratie. Dit standpunt bepaalt volgens de gecoachte studenten de toon waarop zij dan in de studievoortgang begeleid worden, wat weer stress oplevert, met een cyclisch vervolg. Omdat de overprikkelde groep groeit (Aron,2002) lijkt speciale aandacht voor een eigentijds coachen belangrijk. Inclusief passend onderwijs kan zo iedereen beter bedienen en “langstuderen” voorkomen. In het onderzoek kunnen studenten aangeven wat passend begeleiden voor hen betekent.

Vele auteurs en onderzoekers (Emans,2010 en Bosman, 2009) benoemen de esthetische en creatieve gevoeligheid van HSP-ers, wat relateert aan kunstzinnige studenten. Dat maakt het interessant te onderzoeken of dat percentueel terug te vinden is bij studenten van onze instelling voor HBO-kunstonderwijs en of dit aangepaste begeleiding wenst.

De kenmerken van concentratieproblemen en problemen door hooggevoeligheid komen opmerkelijk overeen, ingebed in onze huidige Nederlandse cultuur (Rümke,2012, Baars,2012 en Giessen,2012).

Mijn verwachting voor het praktijkonderzoek is dan ook een direct verband te vinden tussen oplossingen die concentratieproblemen van onze studenten verbeteren en oplossingen die bevorderend werken op het leren omgaan met hoge gevoeligheid.

Ik verwacht daarbij aanbevelingen te vinden, verdergaand dan nu gebruikelijk (Hopman,1999) en ruim inzicht te kunnen geven in problemen die sensitieve studenten in het hoger onderwijs ondervinden. In dit praktijkonderzoek vergelijk ik bij voorkeur de bevindingen van pioniers zoals Langenveld (1967), Vester, (1976), en Langedijk,(1980) met de laatste ontdekkingen van onderzoekers zoals bijvoorbeeld Aron (2000), van der Beuken (2002,2004), Bosman (2009) en de Jong (2010) en toets hun bevindingen aan mijn praktijk.

Hoofdstuk 3 : Onderzoeksmethodologie

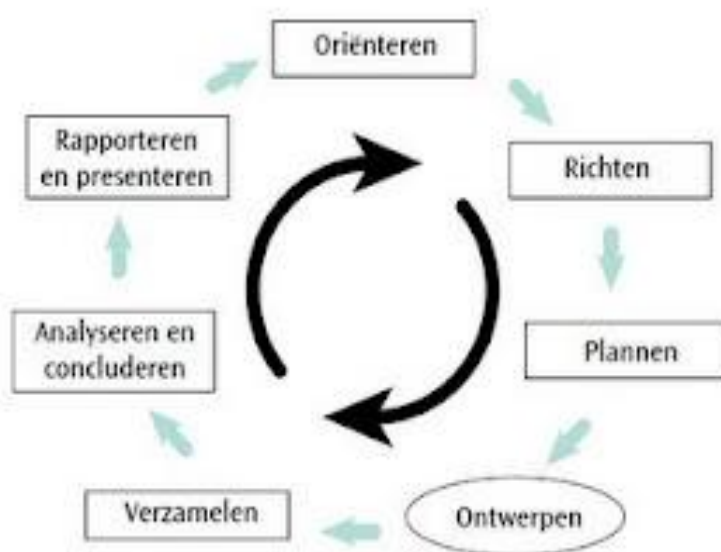
3.1.: inleiding

In dit hoofdstuk wordt uitgelegd hoe dit praktijkonderzoek is opgebouwd en wordt de keuze voor beschrijvend onderzoek gemotiveerd. De onderzoeksinstrumenten worden toegelicht en de opbouw van dataverzameling in tijd. Verder wordt omschreven hoe triangulatie is uitgewerkt en hoe ethisch handelen is gewaarborgd. In dit onderzoek worden concentratieproblemen en begeleiding ervan in kaart gebracht en een verkenning gedaan naar factoren die tot verbetering kunnen leiden.

3.2 Beschrijvend onderzoek

Beschrijvend onderzoek is een kwalitatief en/of kwantitatief praktijkonderzoek, waarbij men vooraf geen strakke theorie gaat toetsen, maar de praktijksituatie beschrijft (Baarda, Goede & Teunissen, 2009). Kwaliteiten en zwaktes kunnen zodanig zo objectief mogelijk op tafel komen. De onderzoeker kan hierin feiten, wensen, mensen, plannen en processen beschrijven. In aanvullend onderzoek kunnen verbeterpunten ontwikkeld, getest en uitgewerkt worden vanuit aanbevelingen in de conclusie (Baarda, e.a., 2009).

Hoewel in beschrijvend onderzoek gewerkt wordt met “wat?”, “waar?” en “hoe?” vragen en niet gezocht wordt naar een waarom van eventuele problemen, komt de onderzoeker in de praktijk regelmatig via een glijdende schaal van beschrijven ook terecht in analyseren, interpreteren en evalueren, waarbij volledige objectiviteit moeilijk blijkt (Voordt & Lans, 2012). Hiermee rekening houdend wordt in dit beschrijvend onderzoek zoveel mogelijk de huidige situatie rondom concentratie en hoogsensitiviteit in kaart gebracht vanuit de ervaring van verschillende betrokkenen. In het proces van dit onderzoek wordt daarbij de onderzoekscyclus gevolgd, in figuur 3 in beeld gebracht (van der Donk e.a., 2009). Na een oriëntatie in het domein richt de vraagstelling zich op probleemstellingen in en mogelijke verbeteringen van de situatie. Daarna wordt het onderzoeksterrein afgebakend, de volgorde van data verzamelen gepland en de nodige tests en inhoud van de interviews ontworpen. De uitkomsten worden geanalyseerd, een conclusie geformuleerd en gepresenteerd. Is er een vervolgonderzoek uit de conclusie ontstaan, dan volgt het proces de cirkel weer opnieuw.



Figuur 3: kernactiviteiten voor praktijkonderzoek. (van der Donk en van Lanen, 2009, pag.18)

3.3. Onderzoeksfases en respondenten

Doel van de **eerste fase**, het grootschalig afnemen van een gevalideerde Hoogsensitiviteitstest (Aron,2002), is inzicht krijgen in eventuele aanwezigheid van kenmerken van hoogsensitiviteit bij de respondenten om daarmee richting te geven aan de verdere vraagstelling (bijlage 4). Studenten van twee afdelingen waar de onderzoeker werkt, een vrije ontwerprichting en een docentenopleiding kunstvakken, worden gevraagd te responderen, waarbij resultaten kwantitatief vergeleken worden. Aangezien het landelijk percentage tussen de 15 en 20% hoogsensitieve mensen bedraagt, zal dit onmiddellijk indiceren of er sprake kan zijn van verhoogde concentratieproblemen als gevolg van deze kenmerken (Aron,2002,van der Beuken, 2004 en de Jong,2010). Deze inventarisatie levert het antwoord op de tweede deelvraag: "Hoe groot is het percentage studenten op onze instelling, dat hoog scoort op een gevalideerde hoogsensitiviteitstest?" Later in het onderzoek zijn ook hun docenten hierop getest.

In de **tweede fase** worden concentratiebevorderende en concentratiebelemmerende factoren steekproefsgewijs bevraagd in groepsinterviews met 3 à 5 studenten per studiejaar van een kleiner, afgebakend onderzoeksterrein, de ontwerpafdeling. Deze studenten zijn willekeurig gekozen, door in elk studiejaar onder leiding te vragen wie er wil responderen in een groepje tot een maximum van 5 personen. In alle interviews gaan de basisvragen over concentratie en -problemen, wat daarbij helpt; welke factoren concentratie belemmeren of bevorderen en wat docenten en begeleiding daarbij kunnen betekenen (bijlage 5).

Er is gekozen voor een halfgestructureerd interview (Emans, 1986) zodat er een basisstructuur is van dezelfde hoofdvragen voor iedereen, maar er doorgevraagd kan worden naar extra informatie, passend bij de interactie van dat interview volgens de Delphi methode (Kieft, 2011; fontysoso.nl). Op deze manier kunnen respondenten ook meer aangeven wat zij over de situatie willen beschrijven dan in een vragenlijst met slechts enkele antwoordkeuzes. Waar nodig wordt verder ingezoomd op details van concentratieproblemen en behoefte aan begeleiding en wordt verkend of deze in alle studiejaar eenduidig zijn. Daaruit worden antwoorden op de eerste en de derde deelvraag gekristalliseerd, met name:

- In hoeverre zijn de concentratieproblemen van kunstzinnige studenten gerelateerd aan problemen met plannen en structureren van hun studie?
- Wat ervaren studenten van onze afdeling als belemmerende en bevorderende concentratiefactoren in de didactiek van hun docenten?

De **derde fase** bestaat uit verkorte interviews met studenten, die een coachtraject volgen en een specifiek deel uit deze onderzoekspopulatie vormen (Voort&Lans, 2012). Zij krijgen alleen de vragen, die aan de hand van de uitkomsten uit de groepsinterviews het belangrijkste blijken, aangevuld met vragen naar de reden van hun hulpvraag, om een verband te onderzoeken met concentratie of hoogsensitiviteit. Deze inkorting van het interview is gekozen om nog meer in te zoomen op de belangrijkste aspecten en door de tijdsdruk van het onderzoek. De leidraad voor deze interviews is te vinden in bijlage 6. Doel van deze selectie is om verschillen en overeenkomsten met de gemiddelde studenten op deze afdeling te vinden. Gecoachte studenten kunnen daarnaast de huidige persoonlijke begeleiding beschrijven en door hun ervaringen te delen eventueel mede-eigenaar worden van verbeteringen (van der Donk e.a. 2009).

De **vierde en laatste fase** bestaat uit interviews met acht docenten, jaardocenten, studieloopbaanbegeleiders (SLB-ers) en leidinggevenden van de afdeling. Hiervoor is gekozen om te kunnen beschrijven of en hoe concentratieproblemen van studenten door hen ervaren worden; wat hun mening over de beschikbare begeleiding is en of zij bekend zijn met kenmerken van hoogsensitiviteit. De leidraad voor dit interview is te vinden in bijlage 7.

3.4. Validiteit

Er zijn verschillende factoren die onderzoeksresultaten kunnen beïnvloeden.

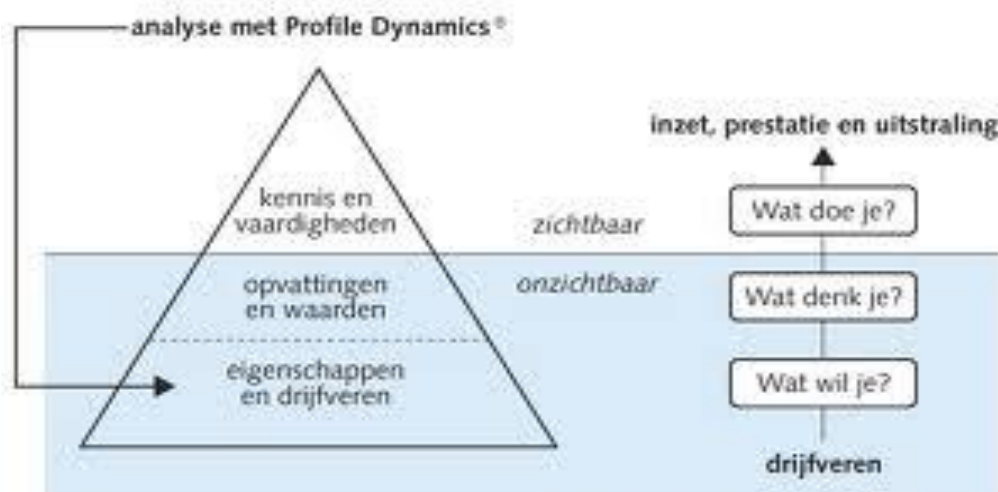
Een “gekleurde” kijk van de onderzoeker met een eigen referentiekader wordt door Bateson (1979) beschreven als invloeden op denkpatronen en gedrag door onze “drijfveren onder de waterlijn”, verbeeld door een ijsberg die onder de waterlijn vele malen groter blijkt dan het zichtbare gedeelte van ons gedrag (Lingsma,2007). Door het stellen van zo objectief mogelijke vragen en door de feedback van “critical friends” kan dit risico van vooraf “invullen” verkleind worden. Het interpreteren van geregistreerde feiten moet men zo objectief mogelijk doen (De Lange e.a.,2010). Van der Donk en van Lanen (2009) noemen dit dialogische validiteit. Het is als onderzoeker belangrijk om je bewust te zijn van je aannames (Oost,2009) en open gelegenheid te geven tot onderzoek en resultaatvorming. Wanneer we werkelijk de huidige waarheid willen kennen, is de bemoeienis van een vooronderstelling storend (Lingsma,2007).



Figuur 4: niveaus van Bateson (Kessels&Smit,2011)

Wanneer de piramide van Bateson (Kessels & Smit,2011)) vergeleken wordt met de ijsberg van McClelland (Spencer en Spencer,1993), wordt het gedrag van de onderzoeker duidelijk zichtbaar in communicatie, vaardigheden en handelen binnen zijn werkomgeving, want boven water registreerbaar. Overtuigingen en normen liggen zowel boven als onder de waterlijn en eigen identiteit, drijfveren en zingeving er onder. Validiteit van het onderzoek wordt mede gewaarborgd door zelfreflectie van de onderzoeker. De validiteit van een onderzoek wordt vergroot, wanneer dit leidt via nieuwe inzichten en bewustwording tot een daadwerkelijke verbetering van de onderwijspraktijk. Anderson noemt dit resultaatvaliditeit (Donk e.a.,2009). De uitslagen van de HSP-test in dit onderzoek zijn valide omdat deze test wetenschappelijk onderzocht en gevalideerd is (Aron,2000).

De validatie van dit onderzoek wordt zo secuur mogelijk opgelegd, is in eerste instantie intern en dus niet generaliseerbaar, maar de uitkomsten ervan kunnen ook waardevol worden voor andere hogere kunstopleidingen (Baarda e.a.,2009).



Figuur 5: de ijsberg van McClelland, (Spencer en Spencer,1993)

3.5. Betrouwbaarheid

Natuurwetenschappelijk onderzoek geeft een andere invulling aan het aspect betrouwbaarheid dan sociaal wetenschappelijk onderzoek. Eenzelfde empirisch analytisch experiment met zwaartekracht zal steeds opnieuw eenduidige resultaten leveren (De Lange e.a.2009, pag.35). Elke ervaring verandert respondenten enigszins, dus een exact herhaald interview geeft steeds een iets andere opbrengst. In dit onderzoek wordt immers gewerkt met levend "materiaal". Dit vraagt veel precisie bij het stellen van vragen (Donk e.a.,2009). Ook De Lange e.a.(2009) stellen dat in het praktijkonderzoek in het onderwijs meerdere onderzoeksparadigma's voorkomen. Naast het empirische krijgt men in interactie ook te maken met het interpretatieve paradigma, alsook met het kritisch emancipatorische, waarin kennis een andere "objectiviteit" bezit.

3.6. Triangulatie

In dit onderzoek is gebruik gemaakt van meerdere bronnen, ook wel brontriangulatie genoemd (Van der Donk e.a.,2009). Respondenten participeren vanuit verschillende richtingen en functies , te vinden in de beschrijving van de verschillende onderzoeksfases, om zo een totaalbeschrijving van het onderzoeksdomein te kunnen vormen. Ook in het literatuuronderzoek zijn vanuit uiteenlopende bronnen verschillende opties en meningen kritisch met elkaar vergeleken, wat ook geldt voor recente onderzoekspublicaties zoals van De Jong (2010), Bosman (2007), Walda (2007), van der Lubben (2009), Abbeel (2011) en Umans (2010).

Methodische triangulatie wordt bereikt door op uiteenlopende manieren data te verzamelen, met name door privé-interviews en groepsinterviews van zowel studenten, hulpvragende cliënten, als docenten en begeleiding (Harinck,2007), waardoor te grote eenzijdigheid en onvolledigheid voorkomen wordt. Door deze triangulatie worden de validiteit en betrouwbaarheid van het onderzoek vergroot.

3.7. Ethische verantwoording

Bij het literatuuronderzoek worden volgens de normen van de APA de bronnen vermeld. Bij het gebruik maken van gedeelten van vragenlijsten van een auteur, is diens toestemming schriftelijk gevraagd, ontvangen en de bron vermeld. Dit onderzoek is bij de schoolleiding en respondenten transparant uitgelegd en iedere participant krijgt, indien gewenst, de uitkomsten ervan te lezen (Baarda, e.a. 2009). Bij het afnemen van interviews is de bedoeling en de inhoud helder ingeleid, de respondent warm verwelkomd en in het verslag geanonimiseerd (Oost, 2009).

3.8. Samenvatting

Dit onderzoek is een beschrijvend onderzoek (Lans & Voort, 2012), waarin soms ook verkennende activiteiten plaatsvinden, omdat er naast het expliciteren van de huidige onderwijssituatie een vermoeden onderzocht wordt van verbanden tussen concentratieproblemen, overige studieproblemen en hoogsensitiviteit (De Jong,2010). Alle in kaart gebrachte bevindingen kunnen in vervolgonderzoek uitgewerkt worden naar aanbevelingen voor studentenbegeleiding, didactisch handelen en wat er meer uit naar voren zal komen, maar nu nog onzichtbaar is. In het volgend hoofdstuk worden de verzamelde data beschreven en geanalyseerd.

Hoofdstuk 4: Analyse van verzamelde data gepresenteerd

4.1.inleiding en verantwoording

Het onderzoek is binnen de ontwerpafdeling van een HBO voor kunstonderwijs en een gedeelte van de docentenopleiding voor beeldende vorming van dezelfde HBO gefaseerd afgenomen. De verschillende fases van waarneming worden in dit hoofdstuk chronologisch gepresenteerd:

Fase 1 bestond uit een breed afgenomen basistest onder 90 studenten van een ontwerpafdeling en 149 studenten van de docentenopleiding, aangevuld met 20 beeldende docenten en 23 stagiaires van de docentenopleiding in andere kennisvakken. Van de 90 ontwerpende studenten hebben er 65 gerespondeerd, = 72,2%. Van de docentenopleiding beeldende vakken hebben van de 149 bevroagde studenten er 73 gerespondeerd, = 49%. Van de 20 bevroagde docenten hebben er 14 de test ingevuld, = 70% en van de 23 stagiaires, 11, = 47,8%.

In **Fase 2** zijn vervolgens halfgestructureerde groepsinterviews afgenomen in elk van de vier studiejaar van de ontwerpafdeling, waar de rest van het onderzoek plaatsvindt. In de voorgelegde vragen werd de uitslag van bovengenoemde test meegenomen.

Fase 3 bestond uit het afnemen van verkorte interviews, weer afgeleid uit de uitkomsten van de vorige fase. Niet relevant gebleken vragen werden weggelaten. In bijlage 6 zijn deze vragen te vinden. Deze geselecteerde interviewvragen zijn voorgelegd aan kunstzinnige HBO-studenten, die dit studiejaar een coachtraject volgen of hebben gevolgd.

Tenslotte werden in **Fase 4** dezelfde interviews afgenomen bij SLB-ers/docenten en leidinggevend van deze studenten om het onderzoeksdomein vanuit hun perspectief te kunnen beschrijven, waarvoor enkele vragen weer zijn aangepast, zoals bijlage 7 laat zien.

4.2. Dataverzameling en analyse op data-niveau

4.2.1.: Fase 1: De Hoog Sensitiviteit Test (HSP-test)

De test van Aron (2000) waarmee hoogsensitiviteit wordt bepaald, is voorgelegd aan 222 studenten en 20 docenten. Daarvan zijn er 151 ingevuld ontvangen, een respons van 68%.

De uitkomsten bestonden uit 3 categorieën:

- a. niet sensitief
- b. sensitief
- c. hoogsensitief

Respondenten HSP test:

leerjaar	ontwerpafdeling					docentopleiding				
	stud.	man	vrouw	?	Totaal	stud	man	vrouw	?	Totaal
1	23	6	13	5	22	37	4	12	3	19
2	18	4	4	-	8	-	-	-	-	-
3	29	7	10	4	21	32	-	29	1	30
4	20	3	8	3	14	40	2	6	4	12
totaal	90	20	35	12	65	149	6	47	8	73

Toelichting tabellen en grafieken:

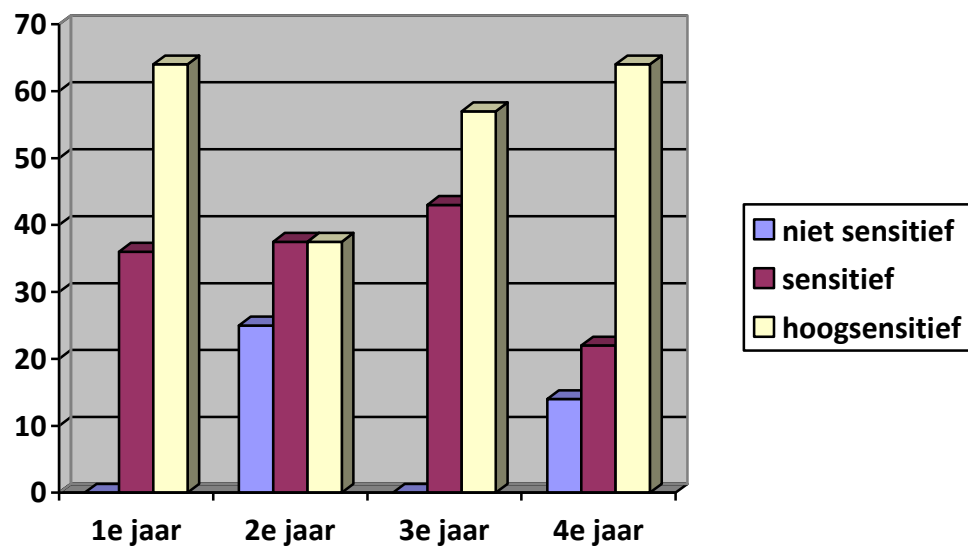
- stud = aantal studenten van de afdeling
- totaal = totaal aantal respondenten
- ? = geslacht niet ingevuld

Totaal ontwerpafdeling: 56% van de studenten scoort hoogsensitief. In het tweede studiejaar van de ontwerpafdeling waren veel studenten uithuizig door praktijkprojecten, wat een verklaring kan zijn voor de lage respons.

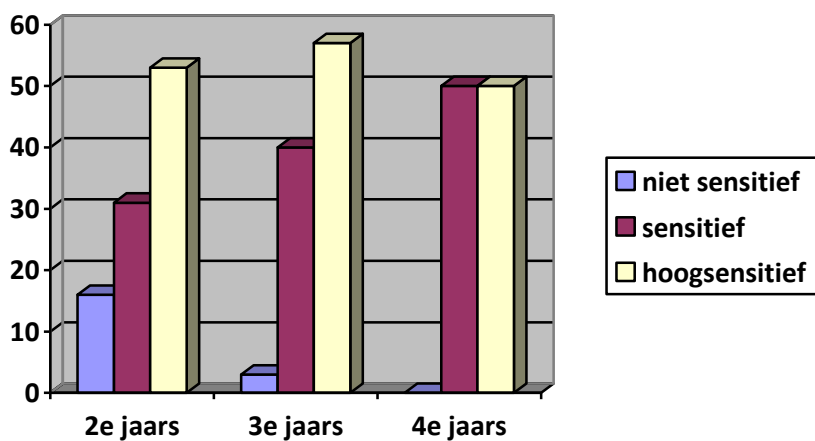
Totaal docentenopleiding beeldend;

53% van de respondenten hebben kenmerken van hoogsensitiviteit. De 1^e jaars respondenten komen uit twee klassen. Omdat veel studenten op stage waren, kan dat de lage respons verklaren. De 2^e jaars studenten waren wegens stage niet voor onderzoek bereikbaar. In het 4^e studiejaar waren veel afstuderende studenten die, werkzaam in ateliers buiten het schoolgebouw, niet konden responderen, wat de lage opkomst kan verklaren.

Onderzoeksuitslag ontwerpafdeling in beeld gebracht:



Onderzoeksuitslag docentenopleiding voor Beeldende Vorming in beeld gebracht:



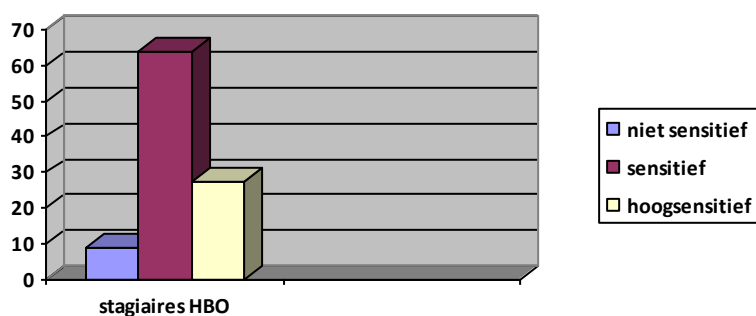
Stagiaires docentenopleiding in andere dan kunstzinnige of musische vakken:

Respondenten: 11 van de 23 bevroagen.

In deze categorie scoren de meeste studenten sensitief aangelegd en niet hoogsensitief.

Hiermee wordt een duidelijk verschil aangetoond tussen de uitkomsten van kunstzinnige studenten ten opzichte van zowel het landelijk gemiddelde als van een docentenopleiding in andere vakken. Het is echter een kleine groep ten opzichte van de geteste kunstopleiding.

Onderzoeksuitslag stagiaires in beeld gebracht:



Verder in dit onderzoek wordt beschreven hoe deze uitkomsten gerelateerd zijn aan verschillende concentratieproblemen en worden voorstellen gedaan voor begeleiding.

4.2.2. Fase 2: data analyse uit groepsinterviews

Per studiejaar zijn steekproefsgewijs 3 à 5 studenten bevraagd over concentratie, studieproblemen, hoogsensitiviteit en begeleiding. Hieraan hebben 19 studenten meegedaan, uit 4 studiejaar. Buiten open vragen, waarop doorgevraagd werd, leverden spontane op- en aanmerkingen verdere informatie op. Alle verkregen data worden geciteerd in bijlage 8, waar antwoorden in kleur gemarkeerd zijn per categorie, uitgelegd in de bijlage, om zodoende beter te onderscheiden welke bevorderende en belemmerende factoren voor concentratie het meest voorkomen. In ieder studiejaar heeft de meerderheid van de studenten last van concentratieproblemen; in het 2^e en 3^e studiejaar zelfs iedereen! Alle genoemde concentratiebelemmerende en -bevorderende factoren uit de interviews zijn in onderstaande tabellen te vinden. Studiejaar waarin deze factoren in de interviews het meest genoemd werden, staan in de 2^e kolom gemarkeerd onder de kop “groepsinterview”.

Concentratiebelemmerende factoren in de les / klas	groeps inter- view	28 ge- coach- ten	8 docent SLB
lange lessen zonder ingeplande pauzes	1 en 2	11	5
lange uitleg theorie of techniek aan één stuk in het begin	1,2,3,4	9	4
social media in de klas en gebrek aan controle	1,2,3,4	11	3
groepsdiscussies in de klas waardoor je niet kunt werken	1,2,3	9	3
hoge werkdruk en onzekerheid	1,2,3	28	3
onduidelijke didactiek of structuur in de les; verschuivende deadlines.	1,2,3,4	26	5
motivatieproblemen door verwarring van les, opleiding- en leerdoelen	1 en 2	16	3
communicatieproblemen docent/ student en docenten onderling	1,2,3,4	24	4
planningsproblemen docent (onverwachte veranderingen) en student	1,2,3,4	25	3
overprikkeling en stress door “te lang, teveel, te intens opnemen”	1,2,4	24	3

Concentratiebevorderende factoren in de les / klas	groep inter view	28 ge coach ten	8 docent SLB
uitdagender lesstof / afwisselende leerstijlen	1	5	3
goed ingeplande en ingedeelde lessen	1 en 4	18	4
stress leren reguleren of voorkomen	1,2,3,4	28	5
elkaar geen overlast bezorgen; een docent die dat ondersteunt	1 en 4	19	2
werkdruk verminderen; minder huiswerk; realistische deadlines	1,2,3	20	1
docenten communiceren respectvol en geven opbouwende feedback	1,3,4	14	3
opdrachten; passend in je belevingswereld en latere praktijk	1 en 2	8	1
leren plannen en jezelf eraan houden	1,2,3,4	25	6
zonder schuldgevoel kunnen pauzeren als het teveel wordt	1,2,3	7	2
thuis of op locatie werken en docent om hulp kunnen mailen/bellen	2 en 3	5	1
individuele begeleiding in lessen in plaats van groepsgesprekken	2,3,4	9	2

Concentratiebelemmerende factoren in school en opleiding	groeps inter view	28 ge-coach ten	8 docent SLB
teveel onzekerheid over wat er van hen verwacht wordt door docenten /opleiding en omgekeerd	1 en 4	15	3
chaotische of onheldere interne communicatie	1,3,4	22	4
roosterproblemen en logistieke problemen	2,3,4	17	3
geluidsoverlast van muziek en dans, drukte op de gangen of anders	3 en 4	11	2
wennen aan nieuwe studiesituatie op het HBO of zelfstandig wonen	1 en 2	12	2
geen of te weinig begeleiding bij studie- en persoonlijke problemen	1,2,3,4	20	6
begeleiding door decaan en psycholoog te hoogdrempelig	1,3,4	22	4
te weinig technische ondersteuning praktijkvakken	1,2,3,4	10	2

Concentratiebevorderende factoren in school en opleiding	groeps inter view	ge-coach ten	docent SLB
ondersteunende jaardocent/ studieloopbaanbegeleider/ coach	1,2,3,4	24	5
meer begeleiding direct bereikbaar in het gebouw waar je studeert	3 en 4	22	5
communicatie op elke manier en plaats verbeteren	1,2,3,4	26	5
op tijd de juiste informatie krijgen	1,3,4	22	3
stilteplek of een zeer rustige plek waar je kunt werken	1,3,4	7	3
minder vakken tegelijk in een lessenblok van 8 weken, dus minder vakken meer uitdiepen, dat geeft meer rust in je hoofd	2,3,4	6	1
weten waar je specifieke hulp kunt krijgen	3 en 4	19	2
hulp vragen bij persoonlijke problemen zonder dat zwak te vinden	3 en 4	9	2

Concentratiebelemmerende factoren thuis	groeps inter- view	28 gecoach- ten
social media zoals facebook, msn en mobiele telefoons	1,2,3,4	20
je eigen huishouden moeten doen met een baantje en studie	1 en 2	9
niet kunnen plannen of jezelf aan je gemaakte planning houden	1,2,3,4	21
teveel stress ervaren	1,2,3,4	25
Concentratiebevorderende factoren thuis	groeps inter- view	gecoach- ten
rustige plek	1 en 2	18
weten dat je op de juiste opleiding zit en er zin in hebben	1 en 2	23
geen storende factoren om je heen	1,2,3,4	28
huiswerk maken dat dicht bij jezelf ligt	1 en 2	20
geholpen worden met planning	1,2,4	22

4.2.3 Fase 3: Persoonlijke interviews met gecoachte studenten

Bij dit jaar gecoachte studenten zijn interviews afgenomen (bijlage 6). Er was een lijst met open vragen vastgesteld, maar de vragen werden in de praktijk aangepast en beperkt naar aanleiding van wat er gezegd werd tijdens de groepsinterviews. Hiervoor is gekozen, omdat zo beter gefocust kon worden op de prioriteiten binnen de onderzoeksvragen en het ook een zinvolle wijziging bleek ten opzichte van de onderzoeksplanning, gezien de beschikbare tijd. De belemmerende en bevorderende factoren uit de groepsinterviews werden door al deze studenten genoemd en vaak versterkt ervaren. 28 studenten, waaronder 5 mannen, gaven gehoor aan deze uitnodiging en in bijlage 9 worden alle data exact beschreven. Opvallend is een verhoogde stressfactor bij hen ten opzichte van de uitkomsten van de groepsinterviews. Tenslotte werd gevraagd naar de reden van verzoek tot coachen. De aanleidingen tot een hulpvraag bleken verschillend, zoals grote zorgen bijvoorbeeld vanwege ingrijpende gebeurtenissen thuis of financiën, twijfels over de opleidingskeuze, teveel spanning, fysieke klachten, extreme faalangst, vermoeidheid of studieachterstand, maar alle passend binnen concentratiebelemmerende factoren. Hierbij bleek bovendien het percentage hoogsensitieve hulpvragers: 81%! De meeste respondenten daarentegen hadden nooit of slechts vaag van hoogsensitiviteit gehoord. In de derde kolom van de bovenstaande tabellen is leesbaar, hoeveel respondenten van deze 28 personen de antwoorden uit kolom 1 bevestigd hebben.

4.2.4 interviews met docenten / jaardocenten, leiding en studieloopbaanbegeleiding.

De reden voor het afnemen van deze interviews, specifiek toegelicht in hoofdstuk 3, was om bovengenoemde studieproblemen vanuit verschillende gezichtspunten te beschrijven. Zoals in bijlage 10 te lezen is, zijn deze 8 respondenten over het algemeen niet tevreden met de huidige onderwijsstructuur en begeleidingsmogelijkheden op de afdeling en weet 50% niets of weinig van hoogsensitiviteit. Drie van de acht personen geven aan liever geen studiebegeleidingsuren te willen of kunnen invullen. Tenslotte is de meerderheid wel erg betrokken bij hun studenten en hebben zij ideeën voor verbetering, zoals meer inhoudelijke toerusting voor begeleiders, facultatief kunnen kiezen voor begeleiding of vakverdieping, kleinere SLB-groepen per docent, die hen ook doceert en een coach op de afdeling.

4.3 Samenvatting analyse op dataniveau en voorlopige conclusie:

De data van de gebruikte onderzoeksinstrumenten werden in dit hoofdstuk in chronologische volgorde voorgelegd.

Aangezien veel esthetisch getalenteerde studenten hulp vragen voor concentratieproblemen, passend bij consequenties van hoogsensitiviteit, werd gestart met een HSP-test.

Er werden veel kenmerken van hoogsensitiviteit gevonden, wat de vragenlijst van de groepsinterviews heeft beïnvloed. Hoogsensitiviteitskenmerken werden naar enkele vragen vertaald, zoals vragen over stressgevoeligheid, sfeergevoeligheid, communicatie, overprikkeling en problemen met plannen, overeenkomstig onderzoeksliteratuur hierover (Aron, 2000). De uitkomsten van de groepsinterviews beperkten vervolgens de vragen aan gecoachte studenten, waardoor de onderzoeksfocus kon convergeren. De interviews met de gecoachte studenten selecteerden aanvullende vragen voor docenten en studieloopbaanbegeleiders. De voorlopige conclusie, in hoofdstuk 5 verder geanalyseerd, is een aangetoonde relevantie tussen de concentratieproblemen enerzijds en studieproblemen ten gevolge van hoogsensitiviteit anderzijds. Het feit dat zowel studenten als hun docenten een verhoogd sensitiviteitspercentage hebben, draagt bij aan deze problematiek.

Hoofdstuk 5: beantwoording van de onderzoeksvraag

5.1. : Inleiding

In dit hoofdstuk worden de uitkomsten van de dataverzameling geanalyseerd. Hiermee worden de onderzoeksvraag en deelvragen beantwoord. In de beschrijving worden uitkomsten voortdurend gekoppeld aan het theoretisch kader uit literatuuronderzoek.

5.2. : Data-analyse

5.2.1.: Hoogsensitiviteit

Een van de onderzochte deelvragen is:

- Hoe groot is het percentage studenten op onze instelling, dat hoog scoort op een gevalideerde hoogsensitiviteitstest?

De data uit de HSP-test laat zien dat op de ontwerpafdeling van de HBO voor kunstonderwijs 56% van de studenten hoogsensitief is, 4x zoveel als het landelijk gemiddelde. Een groep 2^e jaars wijkt enigszins af met 37,5%, tegenover 64% in andere studiejaar. Deze 2^e jaars docentenopleiding bestond uit slechts acht respondenten, een lage opkomst door afwezigheid van studenten vanwege stages. Dat de helft uit mannen bestaat beïnvloedt het percentage, want uit algemeen onderzoek blijkt, dat mannen in West-Europese landen zich liever niet sensitief presenteren, omdat deze eigenschap binnen deze cultuur ongewenst is (Aron, 2004; De Jong, 2010 en Rümke, 2012). Het percentage hulpvragende mannelijke studenten is hier ook erg laag : 21%. Het hoge percentage uit de hoogsensitiviteitstest klopt met het theoretisch kader, waaruit blijkt dat hoogsensitieve personen vaker esthetisch begaafd zijn (Aron, 2002; Smolewska, 2006; Bosman, 2009; Umans, 2010 en De Jong, 2010) en meer dan gemiddeld dienstverlenende beroepen kiezen, zoals onderwijs.

Van hun onderzochte docenten blijken van de 14 respondenten eveneens 9 hoogsensitief, 64,3 % en 4 docenten sensitief 28,5%. Dit maakt het aannemelijk dat veel concentratieproblemen (Rietman, 2010) van onze studenten een consequentie van hoogsensitiviteit zijn en dat docenten, bewust of onbewust, dezelfde problematiek ervaren als hun studenten.

5.2.2.: uitkomsten interviews gecategoriseerd

Uit de groepsinterviews blijkt dat iedereen min of meer concentratieproblemen heeft, waardoor het belang van bevorderende factoren bevestigd wordt. Uit analyse van alle antwoorden worden onderstaande categorieën zichtbaar. Deze zijn vergelijkbaar met de categorieën die stress veroorzaken van Vester (1976) en die van concentratie, planning en onderscheiden van binnenkomende informatie van Rietman (2010).

Factoren die concentratie positief of negatief beïnvloeden, in 5 categorieën :

Communicatie (docent/student, docenten onderling, organisatie enz.)

Plannen / structureren (huiswerk, examens, roosters, tijdsmanagement)

Didactiek (lesinhoud, uitleg, controle, werksfeer, leerstijlen)

Stress (onzekerheid/faalangst, werkdruk , onverwachte veranderingen, overprikkeling)

Hoogsensitiviteit en de versterkende invloed hiervan op bovengenoemde factoren

5.2.2.1 Communicatie:

Het hoge percentage hoogsensitieve studenten is waarschijnlijk de reden van de vele hulpvragen door concentratieproblemen, zoals De Jong(2010) deze relatie beschrijft in zijn recent onderzoek. Concentratiebevorderende factoren zoals respectvolle en stressarme interactie blijken dus noodzakelijk. Studenten melden dit in de interviews en Aron (2002) meldt dit als communicatievoorwaarde voor hooggevoeligen. Communicatie is de bodem waar onderwijs op gebouwd wordt. Mijn praktijkervaring sluit daarin aan bij Vester (1976), Stevens (2000) en de verkregen onderzoeksdata. Over de hele linie noemen studenten immers een onduidelijke of onvolledige communicatie van docenten of vanuit de opleiding, stressvol en concentratiebelemmerend. Ze weten vaak niet wat er van hen verwacht wordt en waar zij in de opleiding of opdracht aan toe zijn. Alle studenten melden dit in het bijzonder voor het eerste studiejaar. Docenten lijken dan andere verwachtingen te hebben van hun capaciteiten en volwassenheid.

Veel kritiek is er ook op de negatieve communicatie van sommige docenten bij beoordelingen, wat veel stress en emoties losmaakt en tevens een gevoel van onzekerheid/onveiligheid, terwijl studenten zich kwetsbaar opstellen met persoonlijk werk. Dit komt overeen met wat Langedijk (1980) vertelt over de relatie tussen communicatie en faalangst, een factor die door meerdere studenten in het onderzoek genoemd wordt. Vester (1976) schrijft dat wij bij negatieve communicatie niets meer opnemen of durven. Studenten vinden op grote schaal de interne communicatie tussen docenten onderling en tussen docenten en leiding een verbeterpunt. Dit geldt ook voor organisatorisch ongemak, vaak gerelateerd aan communicatie.

5.2.2.2. Plannen en structureren:

Een volgende deelvraag is:

“In hoeverre zijn de concentratieproblemen van kunstzinnige studenten gerelateerd aan problemen met plannen en structureren van hun studie?”

De meeste kunstzinnige studenten en docenten hebben moeite met plannen en structureren, blijkt uit de interviews. Van Hopman (1999) liggen er op de opleiding hulpboekjes klaar om je studiehouding te bevorderen en je studie beter te organiseren. Uit de data blijkt dat ook docenten hun tijdslijn regelmatig laten doorbreken door groepsdiscussies, onverwachte veranderingen en ingevoegde opdrachten. Zij verschuiven zelf ook hun deadlines. Ontbrekende en onregelmatige lunchpauzes werken belemmerend op structuur en de planning van opdrachten door docenten is soms onhaalbaar als studenten te weinig basiskennis bezitten. Studenten vertellen zelf hun agenda's regelmatig te vol te plannen, waardoor zij taken niet afkrijgen, wat stress oplevert. Uit interviews blijkt, dat dán de concentratie in gevaar komt. Veel kunstzinnige studenten hebben desondanks moeite met een vaste regelmaat en werken op de creatieve “flow” van emoties: te lang of te weinig. Zij vertellen nauwelijks besef van tijdsduur te hebben en niet te weten hoeveel tijd een opdracht kost, terwijl docenten volgens hen vaak eveneens beseffen hoeveel werktijd nog lerende studenten voor een opdracht nodig hebben. Bevorderend vinden studenten realistisch haalbare deadlines en docenten die zich daar aan houden. Zij willen leren structureren en dat voorgeleefd krijgen. Opvallend veel studenten zijn anderzijds bezorgd, dat zij hiermee hun vrijheid inleveren. Desondanks worden velen graag gecontroleerd en bijgestuurd, vooral in de eerste twee studiejaar, waar ook de meeste gecoachte studenten vandaan komen. Onder docenten vinden vijf van de acht respondenten dat wenselijk en drie van de acht vinden dat HBO-studenten dat zelf moeten kunnen.

Docenten vinden dat studenten beter moeten organiseren en studenten ervaren de organisatie van de opleiding chaotisch. De planning op zich benadeelt de concentratie niet, maar de consequenties van een chaotische planning, namelijk stress, wel! Door stress/faalangst beginnen ook veel studenten te laat, de confrontatie voor zich uitschuivend. In het theoretisch kader is de relatie tussen stress en concentratie breed te vinden, zoals bij Langedijk (1980).

5.2.2.3. Didactiek:

Nog een deelvraag is:

- Wat ervaren studenten van onze afdeling als belemmerend en bevorderend voor concentratie in de didactiek van hun docenten?

Onheldere of negatieve communicatie is didactisch nadelig, blijkt uit de data. Studenten noemen bijvoorbeeld onduidelijke uitleg van opdrachten. Docenten noemen hierin studenten die onvoldoende opletten of onthouden wat zij uitleggen. Bevorderend vinden studenten een docent die een juiste werksfeer kan afdwingen en afwisselende leerstijlen toepast. Iemand die je begrijpt, tijd neemt om naar je werk te kijken en naar je luistert. Die weet wat je vakkundige beginsituatie is, je niet overvraagt of laat onderpresteren, een term door Miller (1979) gebruikt voor slimme studenten die zich vervelen. Lesstof op het juiste niveau aanbieden bevat dus goed volgens respondenten en beïnvloedt motivatie, zoals Ernst (2002) aangeeft. Slechte motivatie belemmert hier concentratie, theoretisch bevestigd door Rietman, (2010) en Laufer (2010). Allen vinden het ook belemmerend om lang achter elkaar naar een docent te moeten luisteren en te lange lesdagen te hebben (Stevens, 2000).

Overeenkomsten en verschillen tussen respondenten:

Docenten en leiding blijken vergelijkbare wensen en kritiek met betrekking tot concentratie te hebben als studenten, al zijn er accentverschillen:

Waar studenten in interviews noemen dat ze niet weten wat ze moeten doen en de verantwoording daarvoor bij de uitleg van docenten leggen, melden docenten dat studenten niet weten wat ze moeten doen en leggen de verantwoording bij de concentratie van laatstgenoemden. Uit dezelfde interviews blijkt dat sommige docenten meer didactische vaardigheden wensen te ontwikkelen en dat eveneens nodig vinden voor sommige collega's.

Studenten beamen dit. Alle docenten noemen goed voorbereide lessen, wisselende didactische werkvormen, het aanbieden op het juiste niveau en een goede outillage in het lokaal concentratiebevorderend. Het gebruik van social media willen docenten in de les verbieden en de meeste studenten zijn het hier mee eens.

5.2.2.4. Stress:

Stress kan ontstaan bij alle belemmerende factoren voor een goede concentratie zoals negatieve communicatie, slechte planning, onduidelijke didactiek en overprikkeling. Dit veroorzaakt een negatieve spiraal, want door stressfactoren is ook concentreren niet meer mogelijk, noch het opnemen van nieuwe kennis. De theorieën van Vester (1976), Laufer (2010) en Rietman (2010) worden door de gecoachte respondenten bevestigd die melden dat teveel prikkels tegelijk hen rommelig en chaotisch maakt en stress bezorgen: “Als er teveel tegelijk gebeurt, dan gaan de luiken dicht”.



fig.7: “Als er teveel gebeurt, gaan de luiken dicht...”

Deze antwoorden blijken relevant voor hoogsensitieve personen (Carr, 2010; Aron, 2002; Rietman, 2010 en Laufer, 2010). Opvallend is, dat veel hoogsensitieve respondenten zelf aan plotselinge creatieve invallen toegeven en daarmee elkaar belasten (De Jong, 2010). Docenten willen meer doen om onzekerheid van studenten door positieve communicatie te verhelpen (Vester, 1975). Zowel docenten, leidinggevend, als studenten ervaren negatieve emoties door werkdruk, stress of persoonlijke omstandigheden, concentratiebelemmerend. Het bevorderen van een open ambiance en betrokkenheid wordt hierbij bevorderend genoemd. Docenten geven aan te weinig te kunnen begeleiden en studenten geven aan te weinig begeleiding te hebben als de oplossingsgerichte coach-pilot weer zou verdwijnen. Zij ervaren het oplossingsgericht werken aan studieproblemen (De Shazer, 1985; Berg, 1994) als constructief, omdat zij in deze methode zelfsturend blijven, wat hun zelfvertrouwen versterkt.

5.3. Hooggevoeligheid:

Hooggevoeligheid geeft sneller overprikkeling, daardoor stress en versterkt bovengenoemde categorieën. Hierdoor worden betrokken respondenten extra belast (bijlage 3). Uit dit praktijkonderzoek blijkt dat de stressdrempel bij hoogsensitieve personen veel lager is dan gemiddeld, aansluitend bij theoretisch onderzoek (Beuken, 2004; Emans, 2006; Langedijk, 2000, e.a.). Alle respondenten zijn unaniem geïnteresseerd in stresspreventie en geven aan, dat directe begeleiding, voorhanden binnen het gebouw, helpt en dat men dat gemist heeft. Hierom is doorgevraagd naar de huidige mogelijkheden van begeleiding. De aanbevelingen vanuit respondenten en onderzoeker worden in hoofdstuk 6 uitgewerkt.

5.4 : Samenvatting en beantwoording onderzoeksvraag:

In de interacties is op systematische wijze antwoord verkregen op de onderzoeksvraag: Concentratieproblemen zijn op deze instelling bij veel studenten gerelateerd aan kenmerken van hoogsensitiviteit. Belemmerende en bevorderende factoren voor concentratie zijn te vinden in communicatie, didactiek, leren plannen en een realistische planning aangeboden krijgen, stresspreventie en begrip voor kenmerken van hoogsensitiviteit. Interessant voor vervolgonderzoek is de vraag hoe en in hoeverre een hoog percentage van samenwerkende hoogsensitieve personen de kwaliteit van het onderwijs, werkdruk en welzijn van studenten en docenten beïnvloedt en welke aanbevelingen wenselijk zijn. (Aron, 2000 e.a.). In het volgende hoofdstuk wordt dit verder verantwoord.

Hoofdstuk 6 : Conclusies en aanbevelingen voor praktijkverbetering en vervolgonderzoek

6.1: Inleiding

Uit dit onderzoek blijkt dat veel studenten last hebben van stress en concentratieproblemen en klagen over tekort aan begeleiding, hoezeer hun docenten zich ook voor hen inzetten. Ook blijkt dat docenten stress en werkdruk ervaren en vertellen dat teveel studenten klagen of in de problemen komen met hun studie. In dit onderzoek is beschreven wat er aan de hand is en hoe kunstzinnige studenten de huidige studiesituatie ervaren. Voor een totale beschrijving zijn ook ervaringen van docenten en leiding onderzocht, zodat overeenkomsten en verschillen inzicht kunnen bieden in mogelijkheden tot praktijkverbetering.

6.2.: Conclusies ten aanzien van hoogsensitiviteit en stress

Ongeveer 60% van de bevroagde studenten en docenten hebben een hoge gevoeligheid en zijn esthetisch getalenteerd, want geslaagd voor het toelatingsexamen of aangenomen op bewezen kunstzinnige capaciteiten. Zij ondervinden overprikkeling, concentratieproblemen en stress. Bevorderende factoren als positieve communicatie, een stilteplek of meer verwerkingstijd, zijn niet altijd aanwezig. De meeste respondenten blijken zich niet van hun hoogsensitiviteit bewust en daarin zit een grote kans tot verbetering van hun situatie! Door bewustwording kan men immers ook leren rekening te houden met die eigenheid; de eventuele beperkingen ervan onder beheer krijgen en daardoor van de voordelen genieten. Van de studenten die dit studiejaar hulp hebben gevraagd, blijkt 81% hoogsensitief! Voor hen is het extra noodzakelijk om hun kernkwaliteiten te gebruiken en positief te denken (Spangler,1986), omdat zij stressgevoeliger blijken dan gemiddeld. Dat geldt ook voor die docenten, die de meeste werkdruk ervaren. Belangrijk voor hun functioneren zijn acties waardoor de “stresslevel” naar beneden gaat.

6.3: Aanbevelingen ten gunste van studieverwachtingen en veiligheid

Verwachtingen die kloppen met de realiteit geven een gevoel van veiligheid, wat weer gerelateerd is aan het wel of niet ervaren van stress (Schasfoort-Spanbroek, 1989). Heldere informatie vanuit de opleiding blijkt belangrijk voor het succes van aangemelde studenten. Verwachtingen van beginnende studenten controleren is in de praktijk geen luxe gebleken. Verwachtingen van eigen capaciteiten kunnen ook door juiste tijdige communicatie getoetst worden evenals door toepassing van zelfreflectie (Korthagen, 1994). Voor alle respondenten lijkt het belangrijk om een reflectieve onderzoekende houding te ontwikkelen. Door reflectie groeien zij (Korthagen, 2011), terwijl ze ondertussen steeds bewuster hun denkpatronen en gedrag leren bijstellen (Senge e.a., 2006). Doordat studenten en docenten zichzelf steeds bevragen kunnen ze ook onderliggende overtuigingen en emoties ontdekken, die hun gedrag onbewust bepalen en hun interactie beïnvloeden (Bateson in De Nijs, 2010). Deze bewustwording is belangrijk, zeker voor hoogsensitieve personen, aangezien zij vaak weggetrokken worden uit hun eigen “centrum” door alles om hen heen, wat niet bij hen zelf hoort (Beuken, 2004; Carr, 2010). Hoewel jong en eigenlijk energiek, lopen hoogsensitieve mensen vaak leeg door een teveel aan indrukken, waardoor er weinig ruimte overblijft voor het opnemen van nieuwe informatie, een prioriteit in studie. In mijn praktijk merk ik dat zij daarom dikwijls te moe zijn om te studeren, fysiek of mentaal (Delnooz, 2008).

6.4. aanbevelingen ten aanzien van de communicatie

Negatief benoemde communicatie levert angst op en positief opbouwende of verbindende communicatie levert studenten zelfvertrouwen op, blijkt uit theorie (Vester, 1976) en praktijk. Zelfvertrouwen geeft een grotere kans op studiesucces en dus op afstuderen binnen de gesommeerde tijdslijn (Langedijk, 1980). Dit vraagt een veilige leeromgeving waarin studenten en docenten zich kwetsbaar kunnen opstellen en zodoende de onderwijspraktijk kunnen verbeteren, doordat men hiaten en wensen als ontwikkelpunten accepteert (Senge, 2006 en Stevens, 2000). Dit blijkt uit de onderzoeksdata, waarin studenten op grote schaal communicatie als verbeterpunt noemen. Het is dus belangrijk dat dit verder onderzocht en een algemeen aanvaard aandachtspunt wordt. Deze mogelijkheid is afhankelijk van de bereidheid van iedereen om te innoveren (Ernst, 2002).

6.5. Aanbevelingen voor begeleiding

Uit dit onderzoek blijkt dat bijna alle studenten buiten de tijdelijke coach-pilot te weinig begeleiding ervaren, zoals in hoofdstuk 4.2. en 5.2 al wordt aangegeven. Uit de interviews komt dit duidelijk naar voren, vooral in de terugblik van de afstudeerders en bij eerstejaars. Genoemde voorbeelden zijn SLB-ers die haast nooit te vinden zijn, maar zeggen: "mail me maar" of die er maar één dag zijn en dan op een andere locatie lesgeven. Ook melden respondenten niet te weten waar je ondersteuning in het gebouw moet halen. Bevorderend noemen zij een SLB-er vinden die naar je luistert, al is die eigenlijk niet voor jou bestemd... Ze wensen regelmatig overleg met een goed bereikbare coach, vakinhoudelijk vertrouwd. Docenten ervaren het belemmerend dat studenten niet weten wie of waar een decaan of schoolpsycholoog is en dat zij soms een SLB-groep hebben, waar ze geen les aan geven, waardoor ze hun studenten moeten zoeken. Automatisch SLB-er worden, terwijl ze dat niet als persoonlijke kernkwaliteit ervaren, wil de helft van deze respondenten veranderen. Docenten willen vaker begeleidingsgesprekken in kunnen plannen en meer toerusting, bijvoorbeeld in kennis over emotionele problemen. Iedereen wil de drempel naar professionele hulp voor studenten verlagen, zowel praktisch als mentaal. Anderen willen een counselor in huis halen en de SLB groepen per begeleider kleiner maken. Op het idee van de onderzoeker om een digitaal studentenvolgsysteem in te stellen, waarin altijd inzage mogelijk is voor selecte betrokkenen, reageren docenten positief. Verdere aanbevelingen zijn lessen in studievastigheden voor eerstejaars en workshops, waar studenten uit kunnen kiezen, zoals stresshantering, timemanagement en omgaan met sensitiviteit. Een eerste concept is hiervoor ontworpen. (bijlage 11)

6.6. aanbevelingen voor vervolgonderzoek

Aanbevelingen voor vervolgonderzoek is het nader bekijken waarom uit de onderzoeksdata blijkt dat studenten via de website en open dagen afwijkende verwachtingen krijgen van wat de opleiding inhoudelijk biedt en waarom zij de organisatie chaotisch ervaren. Organisatie van jaarplanning, roosters, lokalen, facilitering van behoeftes en tussentijdse (te) onverwachte wijzigingen. Daarnaast is het belangrijk om in vervolgonderzoek praktische, studiegerelateerde handleidingen te ontwikkelen, waarmee studenten en docenten zich bewust worden van hun sensitiviteit en daarmee constructief leren omgaan om zo overbelasting te voorkomen. Een andere aanbeveling voor vervolgonderzoek is het verband tussen het lager scoren op hoogsensitiviteit van mannen en de verwachtingen van onze Westerse maatschappij van hun gedrag (Aron,2000).

Het is interessant om dit resultaat in vervolgonderzoek te verbinden aan de onderliggende overtuigingen van Bateson (1974). Een variant op het uitbeelden daarvan door een piramide (fig. 4 en fig.5) is het ui-model van Korthagen (1994).

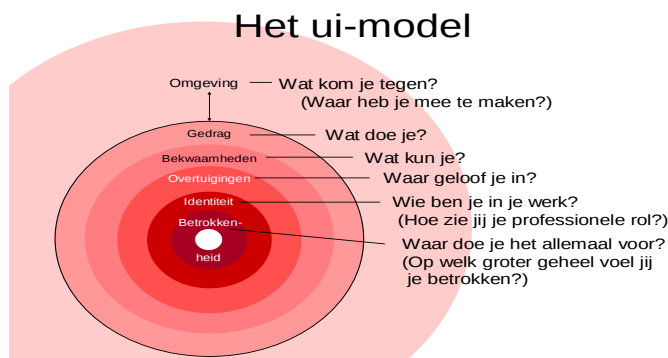


fig.6 : het ui-model van Korthagen,1994

6.7 Toepassing onderzoeksuitslagen:

Tijdens het onderzoek is er bij verschillende docenten en studenten interesse en begrip ontstaan voor hoogsensitiviteit en consequenties daarvan zoals concentratie- en planningsproblemen. Sommigen van hen noemen HSP een “eyeopener”. Het onderzoek heeft dit en volgende acties opgeleverd:



Fig.8: teveel prikkels. Bron: Nieuwetijdskind.com

Uitkomsten uit dit onderzoek worden komend studiejaar als volgt geïmplementeerd:

- De nieuwe eerstejaars krijgen wekelijks les in studievvaardigheden
- De coachpilot wordt gecontinueerd en uitgebreid binnen de eigen dependance.
- Te kiezen workshops worden uitgetprobeerd en geëvalueerd
- SLB uren worden door de leiding niet meer verplicht gesteld: een docent kan per volgend studiejaar ook voor extra onderzoek binnen zijn/haar vakgebied kiezen.
- Alle SLB taken worden overkoepelend gecoördineerd op deze afdeling

6.8 Samenvatting en evaluatie

Alle belemmerende en bevorderende factoren uit de data-analyse worden inmiddels uitgewerkt tot specifiekere studentenbegeleiding en didactische, laagdrempelige, interventie. Verder worden docenten uit het beeldend werkveld geënthousiasmeerd voor het behalen van een didactische aantekening. Deze praktijktoepassingen worden volgend studiejaar geëvalueerd, waardoor dit ontwikkelingsproces kan blijven doorgaan. Hoewel Baarda en de Goede (2009) vermelden, dat kwalitatief onderzoek meestal niet generaliseerbaar is naar andere scholen, geven de uitkomsten van de data-analyse en gesprekken met enkele studenten van hoger kunstonderwijs in andere steden de indruk, dat er op meerdere hogescholen voor kunstonderwijs in de Nederlandse cultuur gelijkvormige problemen aan de orde zijn, waardoor dit onderzoek ook voor andere academies mogelijk bruikbaar is. Ook sensitieve hogeschoolstudenten uit andere disciplines melden gelijksoortige concentratieproblemen. Mochten de uitkomsten van dit onderzoek voor andere hogescholen herkenbaar zijn, dan kunnen deze aanbevelingen daar in de onderwijspraktijk getest worden.

7.0: Evaluatie en Reflectie

7.1. Wat heeft dit onderzoek voor mij betekent?

De uitkomsten van dit onderzoek en de reacties van respondenten geven mij het gevoel dat dit een nieuw begin kan zijn voor hoogsensitieve studenten/docenten in studie en werkveld. Tot mijn verbazing hadden de meeste docenten, maar ook deze generatie studenten nog weinig of nooit van hoogsensitiviteit gehoord, dertig jaar nadat ik de eerste literatuur vond. Tijdens mijn onderzoek ontstonden hier open en constructieve gesprekken over en kon ik literatuur voor onze afdeling aanschaffen. Ook ouders van gecoachte studenten verzochten hierom. Een andere verrassing tijdens dit onderzoek was het worstelen van studenten met hun idee over vrijheid, dat het bemoeilijkt om te willen structureren en zich te houden aan eerdere, zelf in vrijheid gemaakte keuzes. Ik herken die valkuil, maar heb die rol neergelegd. Door alle interviews heb ik nog meer leren zien dat een pleidooi voor ondersteuning en verwerkingstijd noodzakelijk is evenals een minder strakke studietermijn door de overheid voor sensitieve studenten. Dan krijgen zij de kans om met hun talent en intelligentie onze samenleving te plezieren en worden niet genoodzaakt hun studie te stoppen. Opleidingen met een zogenaamd Bindend Studie Advies (BSA) of een strakke propedeuseplanning zullen dan geen studenten meer verliezen die een belangrijke maatschappelijke bijdrage kunnen leveren door hun verfijnd opmerkingsvermogen (Aron, 2000).

Dit gegeven raakt mijn persoonlijke passie voor ontwikkelingskansen voor iedereen! In mijn jeugd heb ik aan den lijve ondervonden hoe het is om dat te missen. Ik heb daardoor altijd mijn “plafond” willen zoeken en dat heb ik in deze deeltijdstudie, met een volledige baan ernaast en de zorg voor twee hoogsensatieve studerende dochters, af en toe gevonden.

7.2. Wat heb ik van dit onderzoek geleerd?

Het onderzoeksproces heeft niet alleen het inzicht van verschillende respondenten, maar ook mijzelf veranderd. Ik oordeel feiten objectiever, herken subjectiviteit in mijn schrijven en ben me bewuster van mijn onderliggende overtuigingen en aannames. Uitdagend vind ik het nu om als coach zo lang mogelijk open, leeg en naïef te blijven (Berg,2004), om zodoende veel informatie te krijgen. Dit beïnvloedt mijn privégesprekken en het stoort mij wanneer mijn gesprekspartner te snel oordeelt en daardoor de essentie mist....Onderliggende overtuigingen (Bateson in Hendriksen,2008) neem ik nu bewust in mijn werk mee en verbind er consequenties aan. Ik leg verbanden tussen verschillende kennisbronnen en koppel nieuwe informatie kritisch aan aanwezige informatie in mijn “computer” en onderliggend referentiekader. Ik denk dat we ontwikkelen door iets nieuws te herhalen, terwijl we dit roulerend verbinden met onze identiteit, kennis, ideeën, emoties en lichaamsbewustzijn. In dit kader heb ik genoten van het lezen van Jung (1978), Steiner(1993), Pas (2002), Beuken (2004) en andere schrijvers die ik in het onderzoek ben gaan volgen. Dit vind ik ook terug in onderstaand schema, dat laat zien dat onze eigen identiteit onmisbaar is bij het leren. Die eigen identiteit legt tijdens het leerproces wikkels af, die niet meer nodig zijn en onthoudt wat passend is. Ont/wikkelen = wikkels afpellen. Ingewikkeld = teveel lagen...

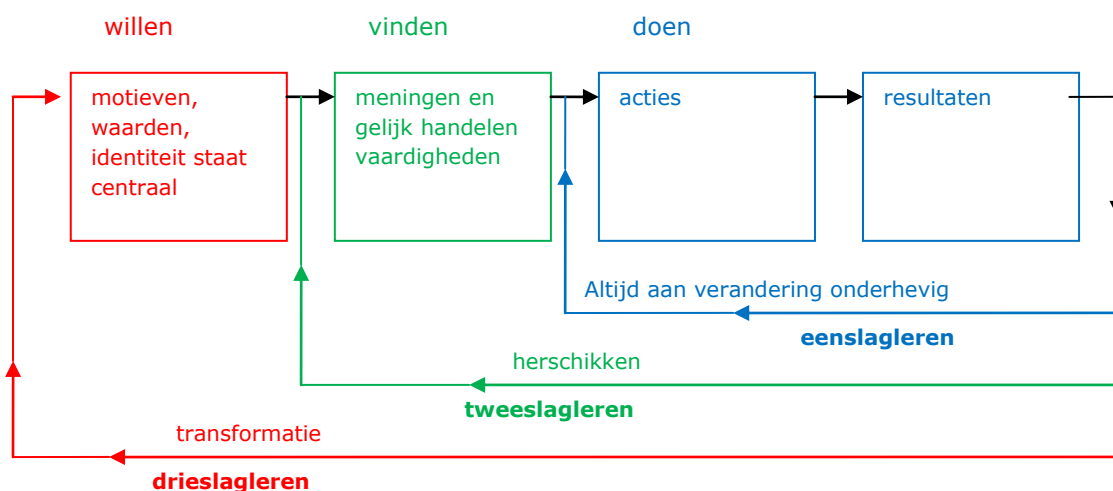


Fig.9 :Drieslagleren.(Klabbers, 2011)

7.3. Aanbevelingen voor andere onderzoekers

Andere onderzoekers adviseer ik regelmatig te reflecteren en bij je passie te blijven, ook als dit meer werk kost! Het toepassen van een Reflectieve Onderzoekende Houding (Boosten & Corstanje, 2010) stelde mijn professioneel handelen steeds bij en toetste mijn argumenten op de juiste overtuigingen. Daardoor ben ik steeds later gaan oordelen, tot ik meer informatie had en zo een helikopterview kon krijgen.

Het is essentieel om alle respondenten respectvol te behandelen, je onderzoek transparant aan te bieden en terug te koppelen (Harink, 2007). Ik heb daar veel warmte, medewerking en begrip voor teruggekregen.

Verder raad ik aan om zoveel mogelijk continuïteit vast te houden in lezen en schrijven. Dat heb ik als het moeilijkste punt van een deeltijdopleiding ervaren. Door taken in baan en gezin of onverwachte studiebelemmerende problemen raak je gemakkelijk de rode draad in je studie kwijt! Dat leverde mij veel onrust, energieverlies en stress op, voor mij verbeeld in onderstaande figuur:

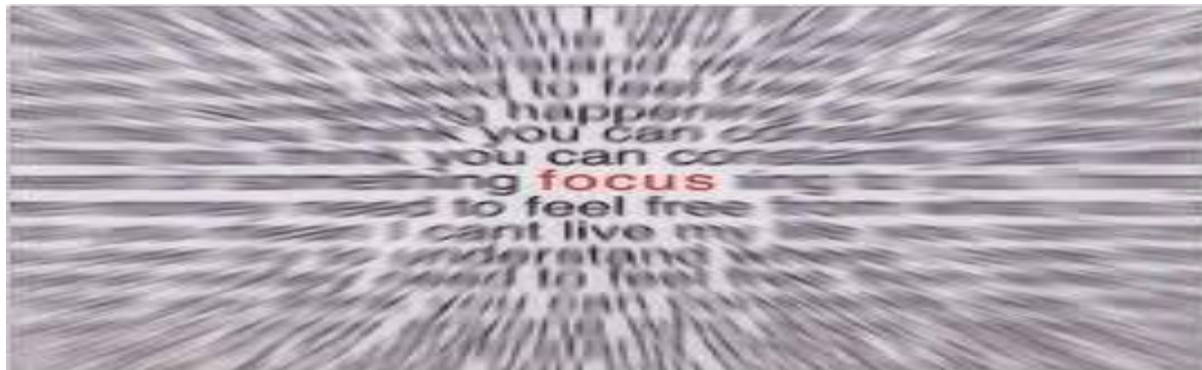


Fig. 10: Focus: bron:allthingsd.com

De feedback van respondenten, medestudenten en vrienden: “critical friends”, opleidingsdocenten en onderzoeksdocent is zeer belangrijk gebleken in dit leerproces. Niet alleen bij grote pech zoals ongelukken en ziekte tijdens mijn studie. Hun steun en spiegelen heeft ook effect gehad op mijn persoonlijke ontwikkeling, omdat ik daarmee denkwijzen of gevoelens heb ontdekt, die ik door die bewustwording kan bijstellen. Daarom raad ik volgende onderzoekers aan om zuinig op hen te zijn.

Literatuur:

Abbeel, K. (2010) 'Gevoelig voor de klas. Over de invloed van emoties van leerlingen op het functioneren van hoogsensitieve leraren in het buitengewoon secundair onderwijs.'

Universiteit Antwerpen: afstudeerscriptie Master. Internet www pagina op URL:

<http://www.annabosman.eu/documents/Abbeel2010.pdf> geopend 3-2-2012

Aron, E.N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *Journal of Analytical Psychology*, 49, 337-367.

Aron, E.N. (2002) '*Hoogsensitieve personen*', Amsterdam: Archipel

Aron, E.N. (2004) '*Het hoogsensitieve kind*', Amsterdam: Archipel

Baarda, D.B., de Goede, M.P.M. & Teunissen, J. (2009) '*Basisboek Kwalitatief Onderzoek*', Groningen/Houten: Noordhoff Uitgevers bv.

Baars, E. (2012) 'Geschoolde gevoeligheid, tussen over- en ongevoeligheid.' Lezing op Medische Sectie Conferentie 'Overgevoelig – hooggevoelig – gevoelig.': Amsterdam.

Bannink, F. (2006) '*Oplossingsgerichte vragen*', Amsterdam: Harcourt

Berg, I. K. & Dolan, Y. (2004) '*De kracht van oplossingen*', Amsterdam: Pearson

Berg, I. K. & Dolan, Y. (2002) '*De praktijk van oplossingen*', Amsterdam : Pearson

Beuken, M. van den (2002) '*hooggevoeligheid als uitdaging*', Deventer: Ankh Hermes

Beuken, M. van den (2003) '*Hooggevoeligheid als levenskunst*',Deventer: Ankh Hermes

Beuken, M. van den (2005) '*Hooggevoeligheid als kracht.*', Deventer :Ankh Hermes

Beuken, M. van den (2011)' *Het geluk van Hooggevoeligheid.*', Deventer: Ankh Hermes

Boosten, A. & Corstanje, P. (2010) '*Reader VSD 2010-2011. Reflectieve Onderzoekende Houding.*' WWW Internet pagina op URL:

<https://portal.fontys.nl/instituten/oso/Bronnenbank%20VSD/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2finstituten%2foso%2fBronnenbank%20VSD%2falgemene%20informatie&FolderCTID=&View=%7b4030EB12%2d480F%2d400E%2dAA5F%2d2BDA109A5583%7d> (geopend op 01-10-2010, gelezen op 10-10-2010)

Bosman, A.M.T. (2009) '*Hoogsensitiviteit, oorsprong en betekenis.*', WWW Internet pagina op URL: <http://www.vereniginghooggevoelig.nl>

Bosman A.M.T & Bakker, J.T.A. (2007) '*Behavioural Science Institute and Department of Special Education*', Radboud University: Nijmegen

Carr, N. (2011), '*Het Ondiepe.*' *Hoe onze hersenen omgaan met internet.* Amsterdam: Maven Publishing B.V.

Cauffman, L. & Dijk, F. van (2009) '*Handboek oplossingsgericht werken in het onderwijs.*', Amsterdam: Boom/Nelissen

De Nijs (2010) '*Niveaus van Bateson*' WWW Internetpagina op URL: <http://portal.fontys.nl/Instituten/OSO?Bronnenbank/VSD/leerlijnen/inhouden/bateson/vragenDeNijs.doc> (geopend op 30-09-2010, gelezen op 30-09-2010)

Donk, C. van de & Lanen, B. van (2011) '*Praktijkonderzoek in de school*', Bussum: Continho

Emans, B. (1986) '*Interviewen. Theorie, techniek en training.*' Groningen: Wolters-Noordhoff

Ernst, A. van (2002) '*Koop een auto op de sloop.*', *Paradigmashift in het onderwijs*, Meppel: Giethoorn-Ten Brink en Utrecht: APS

Garssen, B. (2011) '*Passend onderwijs en oplossingsgericht werken (een mooie combinatie)*'. WWW Internet pagina op URL: www.impulsorganisatieadvies.nl (geopend en gelezen op 31-02-2011)

Gerritse, A. (1974) '*Beginnelen van de beeldende vorming.*' Cantecler: De Bilt.

Gerritse, T. (1980) '*Een broekzak vol onderwijs.*' Tilburg: Zwijsen

Harinck, F. (2007) '*Basisprincipes praktijkonderzoek*'. Antwerpen - Apeldoorn: Garant

Hart, M. (2003) '*Leven met hooggevoeligheid, van opgave naar gave*', Baarn: ten Have

Hendriksen, J. (2008) '*Cirkelen rond Kolb*', Soest: Nelissen

Hopman, M. (1999) '*Creatieve processen*', *Over studie- en beroepshouding van kunstenaars*, Assen: van Gorcum & Comp. B.V.

Hopman, M. (1999) '*Creativiteit onder druk*', *Omgaan met faalangst en kritiek in kunst en kunstonderwijs*, Assen: van Gorcum & Comp. B.V.

Huibers, J. (1996) '*Vitaal en fataal voedsel*', Deventer: Ankh-Hermes

Janssens, K. (2011), '*The etiology of functional somatic symptoms in adolescents. A new perspective on lumping and splitting*'. Bron: Rijksuniversiteit Groningen promotieonderzoek

WWW Internet pagina op URL: <http://www.artsennet.nl/Nieuws/Nieuws-onderzoeken/Nieuwsartikel/103559/Verband-cortisol-en-klachten-bij-jongeren.htm>

Jong, P. de & Berg, I.K. (2004) '*De kracht van oplossingen*' Lisse: Harcourt

Jong, B. de (2010) '*Temperament of stoornis?*' *Hoogsensitiviteit in relatie tot AD(H)D en PDD-NOS*, Universiteit Tilburg, WWW Internetpagina op URL:

<http://www.tilburguniversity.edu/nl/studenten/studentdesk/ask/masterstudenten/> en:

http://www.google.nl/search?q=universiteit+kennisbank&rls=com.microsoft:nl:IE-Address&ie=UTF-8&oe=UTF-8&sourceid=ie7&rlz=1I7ADRA nl&redir_esc=&ei=pgcdUL FKInX0QW-4YDYCg

Jung, C.G. (1978), *'Herinneringen, dromen en gedachten'*, Rotterdam: Lemniscaat

Jung, C.G. (1984), *'Psychologische typen'*, Katwijk: Servire

Kessels & Smit (2011) *'beter denken; op niveaus van Bateson. Hoe kun je denken op een hoger niveau'* WWW Internet pagina op URL:

<https://portal.fontys.nl/instituten/oso/Bronnenbank%20VSD/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2finstituten%2foso%2fBronnenbank%20VSD%2fLeerlijn%2finhouden&FolderCTID=&View=%7b4030EB12%2d480F%2d400E%2dAA5F%2d2BDA109A5583%7d> (geopend op 14-9-2010)

Klabbers, W. (2011) *'drieslag in de rondte; triple-loop leren in supervisie'*,

WWW Internetpagina op URL: [https://portal.fontys.nl/instituten/oso/BronnenbankVSD/leerlijn/inhouden/triple loop learning wilma klabbers.doc](https://portal.fontys.nl/instituten/oso/BronnenbankVSD/leerlijn/inhouden/triple%20loop%20learning%20wilma%20klabbers.doc) (geopend/gelezen 6-11-2011)

Korthagen, F. & Vasalos, A. (2011) *'coachingsreflectie'* WWW Internetpagina op URL:

<https://portal.fontys.nl/instituten/oso/Bronnenbank%20VSD/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2finstituten%2foso%2fBronnenbank%20VSD%2fLeerlijn%2finhouden&FolderCTID=&View=%7b4030EB12%2d480F%2d400E%2dAA5F%2d2BDA109A5583%7d> (geopend op 7-3-'12)

Lange, R. de., Shuman, H. & Montesano Montessori, N. (2011) *Praktijkgericht onderzoek voor reflectieve professionals*. Apeldoorn: Garant

Langedijk, P. (1981), *'Gevoelige mensen en hun problemen'*, Deventer: Ankh-Hermes

Langedijk, P. (1993), *'Gevoeligheid, hoe ga je er mee om.'*, Deventer: Ankh Hermes

Langedijk, P. (2004), *'Faalangst'*, Deventer: Ankh-Hermes

Laufer, M. (2008), *'Concentratie. Een praktische weg naar evenwicht, effectiviteit en zelfsturing.'* Zeist: Christofoor

Lubben, S. van der (2008), *'Juffrouw, mag het geluid van de klas wat zachter? Hoogsensitieve kinderen en Overprikkeling'* WWW Internet pagina op URL: <http://www.vereniginghooggevoelig.nl/wetenschappelijk/Umans2010.pdf>

Miller, A. (2001), *'Het drama van het begaafde kind.'*, Houten: Van Holkema & Warendorf

Nieuwenbroek, S. (2006), *'Hooggevoelige leerlingen.'*, Quirijn: Esch

Nieuwenhuis, R. (1994), *'Orthomoleculaire voeding'*, Deventer: Ankh- Hermes

- Ofman, D. (2006) *'Bezieling en kwaliteit in organisaties'*, Utrecht; Uitgeverij Kosmos
- Oost, H. & Markenhof, A. (2002) *'een onderzoek voorbereiden'*, Baarn: HB uitgevers
- Oost, H. (2002) *'een onderzoek uitvoeren.'*, Baarn: HB uitgevers
- Oost, H. (2011) *'een onderzoek rapporteren.'*, Amersfoort: Thieme Meulenhoff
- Pas, S. (2002), *'De achterkant van het helpen'*, Soest: Nelissen
- Ponte, P. (2002) *'Onderwijs van eigen makelij'. Procesboek actieonderzoek in scholen*, Soest: Nelissen
- Rietman, A. (2009) *'Werken met aandacht'. Vlissingen: Basalt*
- Rümke, A. (2010) *'Gevoelig in een cultuur vol indrukken'* lezing op Medische Sectie conferentie: 'Overgevoelig – hooggevoelig – gevoelig.' 11-2-2012 : Amsterdam.
- Schasfoort-Spanbroek, C. (1989), *'Blij met stress'*, Deventer: Ankh-Hermes
- Senge, S., Roberts, C., Ross, R., Smits, B. & Kleiner, A. (2006) *'Het vijfde discipline praktijkboek. Strategieën en instrumenten voor het bouwen van een lerende organisatie'*. Den Haag: SDU Uitgevers
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006), *'A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big five".'* Personality and Individual Differences, 40, 1269-1279
- Spangler, D. (1996) *'Everyday Miracles'*, New York: Bantam Books
- Spencer & Spencer, (1993), *'Competence at Work'*. New York. John Wiley & Sons, Inc.
- WWW Internet pagina op URL:
http://www.google.nl/url?sa=t&rct=j&q=spencer+en+spencer%2C+1993&source=web&cd=2&ved=0CFgQFjAB&url=http%3A%2F%2Fwww.kpcgroep.nl%2FKPCGroep%2FOverheidsopdrachten%2FREN%D%2F~%2Fmedia%2FFiles%2FOverheidsopdrachten%2FPassend_en_competent.ashx&ei=egodULr3JIoc0QWYyYcQAg&usg=AFQjCNHoykwjHBctSrXIocYYa10xG_19_Q
<http://www.competentiedenken.nl/PDF/Competenties.pdf>
- Steiner, R. (1983) *'Pädagogische Grundlage und Zielsetzung der Waldorfschule'*, Dornach: Freies Geistesleben
- Stevens, L. (1977) *'Over denken en doen.'* Internet WWW pagina op URL:
http://www.google.nl/#hl=nl&rlz=1W1ADFA_nl&q=luc+stevens%2C+over+denken+en+doen
<https://portal.fontys.nl/instituten/oso/Bronnenbank%20VSD/Forms/AllItems.aspx?RootFolder=%2Finstituten%2foso%2fBronnenbank%20VSD%2fkennislijn%2finhouden%2fspecifieke%20kennisonderwerpen%2finclusie%28f%20onderwijs%29&FolderCTID=%26View=%27b4030EB12%2d480F%2d400E%2dAA5F%2d2BDA109A5583%7d> (gelezen op 10-11-2010)
- Turkle, S. (2011) *'Alone Together, Why We Expect More from Technology and Less from Each Other'*. New York: Basic Books

Umans, E. (2010) '*Hoogsensitieve personen en relatie tot ontwikkelingspotentieel.*' Radboud Universiteit: Nijmegen. WWW Internet pagina op URL:

<http://www.vereniginghooggevoelig.nl/wetenschappelijk/Umans2010.pdf>

Vester, F. (1976) '*Hoe wij denken, leren en vergeten*', Baarn: Bosch en Keuning

Voordt, T. van der & Lans, W. '*Beschrijvend onderzoek.*' WWW Internet pagina op URL:

<http://team.bk.tudelft.nl/Publications/2000/Ways%20to%20study%20prelininary%20Dutch%20versions/05Beschrijvend%20onderzoek.htm>

Walda, S.A.E. (2007) '*Hoogsensitiviteit bij Kinderen in het Basisonderwijs*' PWO, Masterscriptie Radboud Universiteit: Nijmegen WWW Internet pagina op URL:

<http://www.annabosman.eu/documents/SietskeWalda2007.pdf>

Winsemius, P. (2004) '*Je gaat het pas zien als je het door hebt*', Amsterdam: Balans

Young, J. & Klosko, J. (1999) '*Leven in je leven, leer de valkuilen in je leven herkennen*', Amsterdam: Pearson

Zwart, A. & Verhage, K. (2000) '*Project Actualisering leerplan onderbouw*', in 'de bronnen van het leren. Driebergen: Bond van Vrije Scholen

Bronnen van de afbeeldingen:

Titelpagina: love2bemama.com

http://www.google.nl/imgres?q=hoogsensitiviteit&num=10&hl=nl&biw=1024&bih=546&tbn=isch&tbnid=e2kv-9sk5L1QCM:&imgrefurl=http://love2bemama.com/hoogsensitiviteit/&docid=ay2u_y3SqZNAkM&imgurl=http://www.love2bemama.com/wp-content/uploads/2011/03/Gevoelig.jpg&w=300&h=275&ei=t8j5T6-RHIWk0QXO9JSUBw&zoom=1

Titelpagina: eigen gemaakte foto van werkende student op een hogeschool voor kunstonderwijs.

Jutten, J. (2011) Figuur 1: '*Onderwijs maak je samen. Het nieuwe leren.*' Internet pagina op URL:

http://www.google.nl/imgres?q=%22jan+jutten%22&hl=nl&gbv=2&biw=1366&bih=577&tbn=isch&tbnid=XoydhqfXa3EOOrM:&imgrefurl=http://www.onderwijsmaakjesamen.nl/oud/printpage.php%3Fid%3D1462&docid=o5w7r9CzLAhliM&imgurl=http://www.onderwijsmaakjesamen.nl/afbeeldingen/logo_duurzaamleren.jpg&w=66&h=66&ei=62TmToCqGYWfOvro5LcE&zoom=1&iact=rc&dur=290&sig=112994680854977858385&page=3&tbnh=65&tbnw=65&start=34&ndsp=12&ved=1t:429,r:1,s:34&tx=34&ty=34

(geopend 27-11-2010, gelezen 27-11-2010)

Hoofd in zeepbel; nuij.nl

[http://www.google.nl/imgres?q=hoogsensitiviteit&start=634&num=10&hl=nl&biw=1024&bih=546&tbnid=RYA3B-YuUGPFyM:&imgrefurl=http://www.nuij.nl/gezondheid/ben-jij-een-hoog-sensitief-persoon-\(hsp\).9080313.lynkx&docid=U5_rQaT_53j6WM&imgurl=http://img.nuij.nl/Uploads/Cache/2010/6/hoofd-in-zeepbel-365x243.jpg.20100628094642.resized.120x120.jpg&w=120&h=120&ei=Zcr5T6meGIGn0QX98vi-Bw&zoom=1&iact=hc&vpx=288&vpy=206&dur=266&hovh=96&hovw=96&tx=108&ty=58&sig=107930357436735831187&page=46&tbnh=96&tbnw=96&ndsp=15&ved=1t:429,r:1,s:634,i:141](http://www.google.nl/imgres?q=hoogsensitiviteit&start=634&num=10&hl=nl&biw=1024&bih=546&tbnid=RYA3B-YuUGPFyM:&imgrefurl=http://www.nuij.nl/gezondheid/ben-jij-een-hoog-sensitief-persoon-(hsp).9080313.lynkx&docid=U5_rQaT_53j6WM&imgurl=http://img.nuij.nl/Uploads/Cache/2010/6/hoofd-in-zeepbel-365x243.jpg.20100628094642.resized.120x120.jpg&w=120&h=120&ei=Zcr5T6meGIGn0QX98vi-Bw&zoom=1&iact=hc&vpx=288&vpy=206&dur=266&hovh=96&hovw=96&tx=108&ty=58&sig=107930357436735831187&page=46&tbnh=96&tbnw=96&ndsp=15&ved=1t:429,r:1,s:634,i:141)

Teveel prikkels: Nieuwetijdskind.com

http://www.google.nl/imgres?q=overprikkeling+hsp&num=10&hl=nl&biw=1024&bih=546&tbnid=9EMzqiYkco-YwM:&imgrefurl=http://www.nieuwetijdskind.com/hooggevoeligheid-en-trauma/&docid=kNLydOL1_U98HM&imgurl=http://www.nieuwetijdskind.com/wp-content/uploads/2012/01/prikkels.jpg%253Fba4058&w=225&h=225&ei=58v5T-L3AYi40QXf_8SJBw&zoom=1&iact=hc&vpx=797&vpy=230&dur=78&hovh=180&hovw=180&tx=87&ty=159&sig=107930357436735831187&page=3&tbnh=148&tbnw=148&start=23&ndsp=15&ved=1t:429,r:14,s:23,i:193

Focus afbeelding: allthingsd.com

<http://www.google.nl/imgres?q=focus&num=10&hl=nl&biw=1024&bih=546&tbnid=DdCQQVlvpexgEM:&imgrefurl=http://allthingsd.com/20120504/yahoos-thompson-speaks-asks-employees-to-stay-focused-except-not-on-him-memo/focus/&docid=7SHot7J8D2e5jM&imgurl=http://allthingsd.com/files/2012/05/focus.jpeg&w=640&h=439&ei=48b5T4-uMYqi0QXJ5uWOBw&zoom=1>

Loesje: bovendien.com. http://www.loesje.nl/files/posters/big-NLw0602_11.jpg

Bijlage 1:

onderzoeksdomein en coachwerkplek:

Als onderwijsinstelling zijn we continu bezig met vernieuwing en kwaliteitsverbetering. We hechten dan ook veel waarde aan jouw persoonlijke en professionele groei. Bij ons ben je regisseur van je eigen ontwikkeling en loopbaan.

Binnen het onderwijs

In het onderwijs zijn docenten actief op verschillende (schaal)niveaus. Onze docenten hebben naast hun docentschap bijna altijd ook andere taken als studiebegeleider, project- of opleidingscoördinator. Daarnaast is er de mogelijkheid om onderwijsprogramma's te ontwikkelen en praktijkgericht onderzoek uit te voeren. Ter ondersteuning van het onderwijs zijn er onder meer roosteraars, studentenpsychologen en studentendecanen. Aan het hoofd van ieder onderwijsinstituut staat een directeur; teamleiders vervullen een belangrijke coördinerende rol bij het runnen van de verschillende opleidingen en het aansturen van medewerkers.

alle kunsten onder één dak



Wij zijn een open organisatie, waarin studenten en medewerkers leren in wisselwerking met de praktijk. Persoonlijke aandacht en hoge kwaliteit zijn onze kernwaarden.

- *Ontwikkelt:* creatief talent en een persoonlijke identiteit.
- *Vindt:* binding met de samenleving en samenwerken noodzakelijk.
- *Creëert:* een verleidelijke leeromgeving en liefde voor het vak.
- *Verwacht:* passie, inzet, discipline en een open houding.

Om bovenstaande ambities waar te maken bestaan we uit vier sectoren (Beeldend, Dans, Muziek en Theater). Je leert dus van elkaar en kunt vanaf het eerste jaar samenwerken met medestudenten van andere disciplines.

Hoe ondersteunen we? Onze Hogeschool voor Kunstonderwijs vindt het belangrijk je optimaal te ondersteunen in je ontwikkeling. Natuurlijk doen de academies dat op via de nodige begeleiding academieniveau, maar ook wij bieden je ondersteuning in je leerproces (Op site alleen praktische vakontwikkeling). Hiervoor hebben wij een studentencentrum, decanen en psychologen.

Denk hierbij aan veiligheid, persoonlijke begeleiding en faciliteiten

Ontwerpafdeling

Afdeling van het onderzoeksdomein:

Vormgeving aan deze Hogeschool Alleen mogelijk in voltijd (dagopleiding, 4 jaar)

Visuele communicatie is gericht op overdracht van visuele informatie aan derden, met het verhelderen van communicatie als belangrijke doelstelling. Het bewegende beeld vormt hierbij een essentieel onderdeel. Deze wijze van communicatievormgeving noemen wij 'design in motion'. De kern van deze opleiding bestaat uit de vakken grafisch ontwerpen, beeldvervaardiging (middels diverse technieken, waaronder fotografie maar ook tekenen en schilderen) en communicatie. Daarnaast houd je jezelf bezig met de aandachtsgebieden animatie, film en video en interactief media ontwerpen. Ook wordt uitgebreid aandacht besteed aan kunstbeschouwing, de theorie van vormgeving en de voorbereiding op de beroepspraktijk. Onze afdeling wordt gedurende het studiejaar 2010-2011 gerestyled en krijgt ook een nieuwe naam.

De opleiding zal op den duur in het Engels verzorgd worden.

Deze opleiding leidt op tot ontwerper visuele communicatie. Als ontwerper houd jij jezelf bezig met het ontwerpen van diverse communicatiemiddelen waarmee overheid, bedrijven, stichtingen en verenigingen hun doelgroep(en) zo effectief mogelijk proberen te bereiken. Denk hierbij aan affiches, flyers, brochures, catalogi, advertenties, maar natuurlijk ook websites, tv-commercials, documentaires, (animatie)films, games en geluid. Als afgestudeerde van deze opleiding moet je in staat zijn om de rol van regisseur te spelen bij het ontwerpproces. De opleiding besteedt veel aandacht aan ontwerpen op het gebied van digitale media, grafisch vormgeven, film en video en animatie. Om dit te leren ben je heel praktische bezig. Je wordt getraind in het maken van beeld door vakken als fotografie en tekenen/schilderen.

Vanwege het anonimiseren van de opleiding zijn bepaalde gegevens met informatie uit deze publicatie weggelaten.

Bijlage 2: Interview met Pierre Sprangers, arts, 2012.

Dongen, 5 maart, 2012.

Doel van het interview: onderzoek naar fysiologische kenmerken van hoogsensitiviteit, waardoor snellere indicatie mogelijk is.

Dokter Pierre Sprangers heeft zich na een 18 jarige praktijkervaring als huisarts gespecialiseerd in electroacupunctuur, orthomoleculaire geneeskunde en homeopathie, en werkt daar als arts al weer ruim 17 jaar mee.

Uitgangspunt van zijn geneeswijze is de opvatting dat alles in de stoffelijke (en niet-stoffelijke !) wereld een eigen unieke frequentie of trillingsgetal heeft. Zo heeft ieder mens, maar ook elk lichaamsorgaan, elke bacterie-, virus- of schimmelsoort, elk mineraal of vitamine, elk geneesmiddel of supplement zijn eigen frequentie.

Dokter Sprangers heeft in de apparatuur waarmee hij werkt (de zogenaamde Rethera) honderden homeopathische ampullen met de juiste frequenties van gezonde lichaamsorganen en functies, maar ook van bacteriën, virussen, schimmels, vitamines, mineralen, geneesmiddelen etc. Bij een onderzoek middels de Rethera-apparatuur vergelijkt hij allerlei organen en waarden van de onderzochte patiënt met de standaardwaarden in de genoemde testampullen van het apparaat. Vindt hij afwijkende waarden bij de patiënt, dan kan hij middels dezelfde methode uittesten welk geneesmiddel de afwijkende waarde weer “gezond” maakt. Vaak zijn meerdere sessies nodig om alle afwijkende waarden en de corrigerende (genees)middelen te vinden. Zijn methode van werken valt onder het hoofdstuk “bioresonantie-therapie”.

Omdat dokter Sprangers een ruime ervaring heeft op het gebied van zowel de reguliere als de niet-reguliere geneeskunde, heb ik hem gevraagd om een interview, waarin ik wil onderzoeken of het mogelijk is om kenmerken van hoogsensitiviteit fysiek te kunnen meten. Vervolgens heb ik hem gevraagd of hij vanuit zijn beroep bij kenmerken van hoogsensitiviteit kan adviseren, evenals bij concentratieproblemen.

De belangrijkste vragen uit het interview, zo nauwkeurig mogelijk beschreven, zonder deze te citeren:

“Bestaat er zoiets als een hoogsensitieve constitutie?”

Het direct meten van hooggevoeligheid is niet mogelijk, omdat daarvoor geen testampul bestaat. In de praktijk merk ik wel, dat sensitieve mensen lichamelijk meer kunnen voelen dan gemiddeld. Ze ervaren bijvoorbeeld de lichte elektrische stroom die vanuit het Rethera-apparaat door het koper van de staaf en de koperen plaat onder de voeten loopt. Men kan duidelijk een gevoeliger autonoom zenuwstelsel hebben. Dat is niet letterlijk te meten, maar uit zich in verschillende lichamelijke reacties.

“Welke lichamelijke klachten ontmoet u dan bijvoorbeeld bij gevoelige mensen?”

Klachten zoals een spastische darm met buikkrampen, snel hoofdpijn op bepaalde plaatsen van het hoofd en sneller en meer transpireren. Je kunt dit medisch niet omdraaien: niet iedereen met deze klachten is hoogsensitief. Deze mensen zijn ook vaak gevoelig voor elektromagnetische smog, aardstraling of wateraders in de bodem. Dit verschijnsel valt

onder de geofysische natuurkunde en natuurgeneeskunde, waar ook opleidingen voor zijn. Officieel valt dit momenteel onder de alternatieve geneeskunde. Mensen die van deze smog last hebben, kunnen daar mee en zelfs ziek van worden. Tegenwoordig is er niet alleen elektromagnetische smog buiten ons, maar ook binnenshuis: we hebben zoveel meer elektronische en magnetische apparatuur dan vroeger. Deze verbanden vallen buiten de reguliere geneeskunde, maar Dr. Sprangers vindt wel dat deze verbanden bestaan.

In de allopathie zijn gevoelige zenuwen alleen aan gedrag te meten. Men kan tevens sneller en meer dan bij niet-gevoelige mensen stresshormonen aanmaken, die weer lichamelijk vertaald worden zoals hiervoor beschreven. Stresshormonen zoals adrenaline en cortisol.

“Wat kan een sensitieve constitutie fysiologisch nog meer betekenen?”

Wanneer men uitgaat van een energiepatroon, kan men stellen dat deze mensen energetisch (teveel) open staan. Er kunnen allerlei soorten energieën, stemmingen, gevoelens etc. binnenkomen, maar er kan ook (te)veel energie naar buiten lekken. Dat kan natuurlijk energieverlies opleveren, met als gevolg vermoeidheid of een te lage weerstand. In de theorie waarbij men over chakra's spreekt, zegt men in zo'n situatie dat die erg open staan, bijvoorbeeld het derde chakra: de zogenaamde zonnevlecht, die vlak boven onze maag zit. Dit is onder andere met oefeningen en homeopathische medicijnen te herstellen.

“Heeft bijvoorbeeld eczeem ook te maken met kenmerken van hoogsensitiviteit?”

Die conclusie wil Dr. Sprangers niet trekken.

“Is er een alternatieve medicatie voor mensen met ADD of ADHD? Deze ADD of ADHD worden in onderzoeken wel eens ondergebracht of verward met hooggevoeligheid.”

Er zijn goede verbeteringen te behalen met speciaal ontwikkelde combinaties van onverzadigde vetzuren, zoals visolie, borageolie en olijfolie.

“Wat kunnen volgens u de gevolgen zijn van een hoogsensitieve constitutie bij het studeren?”

Snel afgeleid zijn en meer stress dan gewoonlijk. Hierbij geldt natuurlijk: hoe meer prikkels in de omgeving, hoe meer afgeleid. Dit is niet te vergelijken met concentratieproblemen door een medische oorzaak, zoals bijvoorbeeld een hersenschudding.

“Zijn er leeftijden of periodes in een mensenleven, waarbij wij sowieso sensitiever zijn dan anders?”

Zowel bij mannen als bij vrouwen zijn er periodes van een hormoonomslag, waardoor wij gevoeliger zijn dan gewoonlijk. Uiteraard in de puberteit (uitlopend in beginnende adolescentie) en bij zwangerschappen. Ook enkele dagen voor de menstruatie kan dat het geval zijn, bijvoorbeeld bij het hebben van het Premenstrueel Syndroom (PMS). In de overgang, waarin weer een hormoonomslag plaatsvindt, kunnen vrouwen ook sensitiever zijn dan anders. Dit geldt wederom op een andere manier ook voor mannen.

Einde en bedanken van het interview. Interviewer: Toos de Wildt, 2012.

Bijlage 3: Hoogsensitiviteit

Bijlage 3 A: Kenmerken van hoogsensitiviteit:

Bronnen: Aron, 2000; van der Beuken, 2004 en de Jong, 2010:

Deze onderzoekers beschrijven als typerend voor heel gevoelige mensen.

- Zij voelen zich regelmatig door vele indrukken in hun omgeving overweldigd en verliezen het overzicht
- Zij hebben meer planningsproblemen en kunnen vaak niet met tijd omgaan.
- Hierdoor meer structuur en een vast ritme nodig
- Bereiken sneller dan anderen een ‘arousal’, positieve of negatieve opwindings, dus hebben een lagere sensorische drempelwaarde
- Hebben vaker dan gemiddeld een verhoogd cortisol-gehalte, gerelateerd aan langdurige stress
- Vermijden graag problemen en pijn
- Hebben een fijngevoelige psychologische discriminatie
- Hebben heftige emoties, positief of negatief of verliezen zich daar in. Trekken zich zaken vaak persoonlijk aan.
- Hebben scherpere zintuigen en nemen ook meer op: zien elk detail en harde geluiden doen pijn.
- Bij allergische personen is vaker sprake van hoogsensitiviteit
- Hebben geen zakelijke afstand tot de wereld en moeite met objectiviteit.
- Zijn vaker dan gemiddeld angstig of onzeker.
- Gevoelig voor koude en niet verzorgende omgeving
- Zijn regelmatig onvoldoende assertief.
- Worden sneller moe bij veel informatie en “haken af”.
- Hebben meer verwerkingstijd nodig
- Gebruiken introversie als strategie tegen overprikkeling door sociale interacties
- De factor openheid heeft een hoge correlatie met de factor esthetische sensitiviteit
- Hebben graag een vaste ordening, zoals een vaste studeerplek
- Kunnen vaker dan gemiddeld niet goed tegen onverwachte veranderingen
- Hebben vaak een meervoudige intelligentie
- Zijn vaker muzikaal dan gemiddeld

Er is een genderverschil: niet in aanleg, maar in onze Westerse samenleving is sensitiviteit bij mannen minder gewenst/geaccepteerd. Dit werkt onderdrukking/ontkenning in de hand.

Vervolg Hoogsensitiviteit aantekeningen uit Aron & Aron (2000):

Tips voor leraren die werken met hoogsensitieve leerlingen:

- Vereisen een andere strategie: versterken stimulatie, dus vangen het subtiele in een leersituatie, terwijl zij fysiologisch gemakkelijker overprikkeld raken.
- Zijn plichtsgetrouw, meestal begaafd en doen hun best. Maar: sneller overprikkeld en dan lukt het niet meer. Ook: onder druk, bijv. door in de gaten gehouden worden, falen ze eerder = demoraliserend
- Hoge stimulering door rumoer bv., put hen uit en maakt hen van slag = in hun schulp kruipen of hyperactief reageren.
- Laat eerst oefenen en laat aantekeningen gebruiken bij presentaties
- Bestempel niet teveel: is verlegen of is bang
- Ben bewust van vooroordelen in onze cultuur tegen verlegenheid, stil zijn, angst, introversie
- Leer respect voor verschillen in een groep
- Wees alert op de creativiteit en intuïtie van hsp-ers en moedig deze nog verder aan
- Breng hen niet voor een groep in verlegenheid
- Bedenk manieren om hun tolerantie voor groepsgebeuren te vergroten
- Bedenk manieren om hun sociale vaardigheden te vergroten

Tips voor werkgevers/ leidinggevendenden van hoogsensitieve mensen:

- HSP's zijn van nature plichtsgetrouw, loyaal, fel op kwaliteit, goed in details, vaak begaafd, intuïtieve visionairs, attent op de behoeften van klanten of relaties en hebben een goede invloed op het sociale klimaat op de werkplek.

Ideale medewerkers, waarvan elke organisatie er een gedeelte van nodig heeft.

- Ze versterken stimulatie, dus zijn gemakkelijk overgestimuleerd. Ze werken beter in een rustige werksfeer, hoe je dat ook bekijkt. Ze zijn zich altijd al bewust van subtiliteiten en werken dus beter met minder stimulatie van buitenaf.
- Ze presteren niet goed als ze bij wijze van evaluatie worden geobserveerd. Zoek dus andere manieren om uit te vinden hoe ze het doen.
- HSP-ers zoeken vaak minder gezelschap tijdens pauzes of na werktijd, omdat ze die tijd nodig hebben om hun ervaringen alleen te verwerken. Hierdoor kunnen ze een minder groot netwerk hebben of minder zichtbaar zijn in de organisatie. Bij een beoordeling dient hiermee rekening te worden gehouden.
- HSP-ers houden meestal niet van agressieve persoonlijke promotie, en hopen op te vallen door hun eerlijke, harde , werken. Hierdoor kun je als leidinggevende een waardevolle medewerker over het hoofd zien.
- Zij hebben als eerste last van een ongezonde situatie op de werkplek, waardoor je de indruk kunt hebben dat zij de problemen veroorzaken. Hun sensitiviteit kan echter helpen om latere problemen voor meerdere medewerkers te voorkomen.

Bijlage 3 B: deelname aan een symposium over sensitiviteit / hoogsensitiviteit

**Sprekers: Annejet Rümke, arts, "Hooggevoeligheid, een inleiding";
Eric Baars, arts, "Geschoolde gevoeligheid tussen over- en ongevoeligheid";
Thea Giessen, therapeute "Hooggevoelig, vloek of zegen?"**



Bijlage 4:

Beste studenten van A..... en AB... van Hogeschool voor Kunstonderwijs.

(geanonimiseerd) Deze periode doe ik een praktijkonderzoek in het kader van coachen en innoveren van onderwijs op onze opleiding. Het onderzoek gaat onder andere over het concentreren in de studie van kunstzinnige studenten van een HBO.

Graag wil ik je vragen om onderstaande vragenlijst voor dit onderzoek in te vullen.

Deze zelftest werd ontwikkeld door Elaine en Arthur Aron (1997) en de resultaten toonden aan dat deze schaal valide en betrouwbaar is.

Deze test is geanonimiseerd, waarbij ik je wel wil vragen om hier **M** of **V** te **omcirkelen**

alsook je studiejaar, **1 - 2 - 3 - 4**. evenals : **A.....** , **AB...** of **Docent Beeldend**.

De uitslag van je score kun je meteen na het invullen indien gewenst aan mij vragen.

Alvast bedankt voor jullie medewerking,

Toos de Wildt

• **De Test**

Beantwoord alle vragen. Beantwoord het zoals het voor jou voelt. Antwoord met Ja als het enigszins opgaat.

(schrijf het aantal keer ja en/of nee op)

Antwoord: Ja/ Nee

1. Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
2. Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
3. Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
4. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
5. Ik ben gevoelig voor de effecten van cafeïne.
6. Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
7. Ik heb een rijke complexe innerlijke belevingswereld.
8. Ik voel mij niet op mijn gemak bij harde geluiden.
9. Ik kan diep ontroerd raken door kunst of muziek.
10. Ik ben consciëntieus (wil dingen volgens mijn geweten doen).
11. Ik schrik gemakkelijk.
12. Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
13. Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.

14. Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
15. Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
16. Ik voel me ongemakkelijk als er om mij heen veel gebeurt.
17. Veranderingen in mijn leven brengen mij van mijn stuk.
18. Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en geniet daarvan.
19. Het vermijden van situaties die me van streek maken heeft bij mij een hoge prioriteit.
20. Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
21. Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen.
22. Als ik erge honger heb heeft dat sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
23. Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.

Evaluatie van de test :

Tel hiervoor het aantal keer dat je met JA en dat je met NEE hebt geantwoord en vraag de uitslag aan de begeleiding.

Wanneer je twijfelt, kies dan voor het meest passende antwoord.

Bijlage 5 : (a – b – c)

Bijlage 5a:

Groepsinterview van minimaal 3 en maximaal 7 studenten met als onderwerp: Belemmerende en bevorderende factoren bij concentratieproblemen in de studie op een hogeschool voor kunstonderwijs.

Vragen voor 1^e jaars studenten :

- 1. Hebben jullie wel eens concentratieproblemen in jullie studie?**
- 2. Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?**
- 3. Wat heeft de concentratie bemoeilijkt?**
- 4. Zijn deze problemen in elk deel van dit studiejaar tot nu toe hetzelfde?**
- 5. Hoe komt het dat deze wel of niet hetzelfde zijn?**
- 6. Hebben jullie nog andere studieproblemen ervaren?**
- 7. Zijn deze andere studieproblemen direct of indirect gerelateerd aan concentratieproblemen?**
- 8. Hebben jullie hierbij genoeg ondersteuning gehad vanuit de opleiding?
Motiveer je antwoord.**
- 9. Kunnen vakdocenten de concentratieproblemen positief beïnvloeden?
Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?**
- 10. Kan de opleiding als geheel de concentratieproblemen positief beïnvloeden? Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, waarom niet?**

Bijlage 5 b:

Groepsinterview van minimaal 3 en maximaal 7 studenten met als onderwerp: Belemmerende en bevorderende factoren bij concentratieproblemen in de studie op een hogeschool voor kunstonderwijs.

Vragen voor 2^e en 3^e jaars studenten :

- 1. Hebben jullie wel eens concentratieproblemen in jullie studie?**
- 2. Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?**
- 3. Wat heeft de concentratie bemoeilijkt?**
- 4. Zijn deze problemen in elk studiejaar tot nu toe hetzelfde?**
- 5. Hoe komt het dat deze wel of niet hetzelfde zijn?**
- 6. Hebben jullie nog andere studieproblemen ervaren?**
- 7. Zijn deze overige studieproblemen direct of indirect gerelateerd aan concentratieproblemen?**
- 8. Hebben jullie hierbij genoeg ondersteuning gehad vanuit de opleiding?
Motiveer je antwoord.**
- 9. Kunnen vakdocenten de concentratieproblemen positief beïnvloeden?
Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?**
- 10. Kan de opleiding als geheel de concentratieproblemen positief beïnvloeden? Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, waarom niet?**

Bijlage 5c:

Groepsinterview van minimaal 3 en maximaal 7 studenten met als onderwerp: Belemmerende en bevorderende factoren bij concentratieproblemen in de studie op een hogeschool voor kunstonderwijs.

Vragen voor 4^e jaars studenten :

- 1. Hebben jullie wel eens concentratieproblemen in jullie studie?**
- 2. Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?**
- 3. Wat heeft de concentratie bemoeilijkt?**
- 4. Zijn deze problemen in elk van de vier studiejaar hetzelfde?**
- 5. Hoe komt het dat deze wel of niet hetzelfde zijn?**
- 6. Hebben jullie nog andere studieproblemen ervaren?**
- 7. Zijn deze overige studieproblemen direct of indirect gerelateerd aan concentratieproblemen?**
- 8. Hebben jullie hierbij genoeg ondersteuning gehad vanuit de opleiding?
Motiveer je antwoord.**
- 9. Kunnen vakdocenten de concentratieproblemen positief beïnvloeden?
Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?**
- 10. Kan de opleiding als geheel de concentratieproblemen positief beïnvloeden? Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, waarom niet?**

Bijlage 6: persoonlijke interviews

Bijlage 6a:

Uitnodiging interview en ongecorrigeerde vragenlijst voor dit jaar gecoachte studenten, geschreven vóór afname groepsinterviews:

In het kader van een master onderzoek naar concentratieproblemen op onze hogeschool voor kunstonderwijs, wil ik jullie vragen om jullie persoonlijke ervaringen op deze instelling met me te delen, met als doel een inventarisatie en uiteindelijk verbetering van de situatie, waar dat nodig mocht zijn. Je bijdrage blijft volledig anoniem in het onderzoek en dus alleen bij mij bekend. Je blijft eigenaar van je interview en ik vraag je toestemming om het te gebruiken, nadat je het geschreven verslag ervan gelezen hebt, zodat je wijzigingen kunt aangeven. Alvast hartelijk bedankt voor je gesprek, groet, Toos de Wildt, april en mei 2012

in het interview worden belemmerende en bevorderende concentratiefactoren bevraagd en kan de student aanvullende informatie over concentratie-(gerelateerde)problemen delen.

Ik zit in studiejaar:----- en ben : man / vrouw HSP: ja / nee (omcirkel je keuze)

Vragen:

1. Heb je (wel eens) last van concentratieproblemen(gehad)?
2. A:1^e jaars : Kun je aangeven of deze problemen het gehele jaar hetzelfde zijn?
B: 2^e, 3^e en 4^e jaars: Kun je aangeven of je concentratieproblemen in elk studiejaar in dezelfde mate ervaren hebt ?
3. Welke factoren belemmeren je concentratie tijdens de lessen?
4. Is hier een verschil tussen de theorie- en de praktijklessen?
5. Kunnen docenten hier iets aan doen? Zo ja : op welke manier?
6. Welke factoren belemmeren de concentratie bij werken op school buiten de lessen?
7. Kan de school hier iets aan doen? Zo ja: op welke manier?
8. Welke factoren bevorderen de concentratie bij het studeren thuis?
9. Heb je studieproblemen, die jij aan concentratieproblemen gerelateerd vindt ?
10. Wat heeft jou daarbij geholpen of wat denk je dat zou kunnen helpen?
11. Als je geen concentratieproblemen hebt, kun je dan vertellen voor welke studieproblemen je begeleiding gezocht hebt?
12. Ben je tevreden met je studiekeuze?

Bijlage 6b:

Aangepast Persoonlijk interview van gecoachte studenten met als onderwerp:

Belemmerende en bevorderende factoren bij concentratieproblemen in de studie op een hogeschool voor kunstonderwijs.

Vragen voor alle studenten :

- 1. Heb je wel eens concentratieproblemen in je studie?(zo niet, ga naar 4)**
- 2. Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?**
- 3. Zijn deze problemen in elk studiejaar hetzelfde? Hoe komt dat? Voor eerstejaars: Zijn deze problemen het hele jaar hetzelfde? Hoe komt dat?**
- 4. Hebben je nog andere studieproblemen ervaren?**
- 5. Kunnen vakdocenten of de opleiding jouw studieproblemen positief beïnvloeden? Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?**
- 6. Ben je tevreden over de begeleiding die er zo nodig aanwezig is?**
- 7. Wat is de reden van je aanmelding voor een coachgesprek?**

Bijlage 7:

Half gestructureerd interview voor leidinggevenden/docenten en SLB-ers

In het kader van een Master Sen onderzoek naar concentratieproblemen en concentratiegerelateerde problemen, wil ik u vragen om uw persoonlijke ervaring en visie met mij te delen in een interview. Het doel hiervan is een actuele inventarisatie en uiteindelijk verbetering van de situatie voor studenten en docenten waar mogelijk.

Het interview wordt geanonimiseerd en wordt pas ingezet in mijn onderzoeksverslag na uw inzage van de rapportage en goedkeuring of eventuele correctie.

Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage,

Toos de Wildt

Vragen:

1. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB-groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betreft?
2. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben?
3. Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?
4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?
5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja, op welke manier(en)?
6. Welke factoren bevorderen volgens u de concentratie in de lessen?
7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren?
8. Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?
9. Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?
10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?
11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?
12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?
13. Wat wilt u verder nog aan dit interview toevoegen?

Bijlage 8: groepsinterviews: antwoorden in bijlagen 8a(1^e) – 8b(2^e) – 8c(3^e) – 8d(4^e)

Om een helder inzicht te krijgen in de belangrijkste problemen en wensen zijn alle antwoorden zoveel mogelijk ingedeeld en in kleur gemarkeerd. De kleuren horen bij een bepaalde categorie.

Uitleg markering vooraf:

Ttttttttttt: problemen, negatieve zaken, concentratiestorende factoren.

Ttttttttttt: wat helpt, ontspanning, wat goed gaat, wensen voor de toekomst

Ttttttttttt: stress , spanning, of stressgerelateerde antwoorden

Ttttttttttt: plannen, didactiek, vakkennis docenten

Ttttttttttt: communicatie en organisatie docenten en opleiding

Ttttttttttt: hoogsensitiviteit of duidelijk gerelateerd aan hoogsensitiviteit

Bijlage 8a:

1^e jaars groepsinterview 10 mei 2012

Respondenten: 6

Deze groep studenten wilde heel graag eerst wat spontane vragen en opmerkingen delen, voordat zij exact de vragen gingen beantwoorden. Die ruimte heb ik hen gegeven. Wat er uit de groep letterlijk geciteerd ter tafel kwam:

- Hoe lang hebben wij nog les en hoe ziet de planning van de rest van het schooljaar eruit? Wij weten dat niet. Wat is de bedoeling van het competentie examen? Krijgen wij nog feedback op onze POP en PAP?
- De opleiding is heel anders dan verwacht. Wordt de opleiding gericht in het 2^e jaar? Is die indeling alleen op papier en in een PowerPoint bekend?
- Wij hebben de indruk als klas dat onze meerderen het zeer druk hebben; dat er niet genoeg onderlinge communicatie is; dat zij voor ons belangrijke zaken vaak zelf ook niet weten; dat zij zelf ook vaak chaotisch zijn. De communicatie van de docenten naar ons verschilt gigantisch. Docenten moeten meer met andere docenten overleggen, zeker nieuwe docenten die nog ingewerkt moeten worden. Weten docenten el wat ze van ons moeten verwachten? soms kun je het bij een docent niet fout doen en bij anderen is het tegenovergesteld. H en L beoordeelden bijvoorbeeld ons eerste assesment : in de les met L was alles goed. En bij de beoordeling met hen samen was hetzelfde niet goed. Relevantie beoordeling hierin was voor ons niet duidelijk.
- Een project dat begonnen was, was wegens ziekte van een docent lang over de Kerstvakantie heen uitgesteld en dus was iedereen er een beetje af, want die docent was niet vervangen. Het was een veel te groot gat, wat eerst gevolgd werd door workshops. Je weet niet meer waar je mee bezig bent.

- Worden beginnende docenten gecoacht? Bij sommige docenten lijkt dat ons zeer nodig! Contrast tussen hoe het lesgeven van docenten ervaren wordt, is erg groot.
- Logistiek klopt vaak niet: roosters, lokalen, basisopstelling. Er zit geen speling in. Vaak te kleine of anders niet passende lokalen voor wat we daar in moeten doen. Dan zijn we weer een halve les kwijt aan het zoeken naar een geschikt lokaal. Er vallen weinig lessen onverwacht uit.
- We hebben weinig SLB-lessen gehad: maar 2, en slechts één keer een persoonlijk gesprek.

Vragen voor 1^e jaars studenten :

1. Hebben jullie wel eens concentratieproblemen in jullie studie?

Bij te lange lessen hebben wij concentratieproblemen. Alleen tussen twee lange lessen zit een korte pauze, verder kun je zelf tijdens de praktijk pauzeren. Uitleg theorie altijd in het begin van de les. Dat duurt vaak lang, want is niet in gedeelten geknipt. We pauzeren niet gemakkelijk, want als een docent je dan ziet, geeft dat een druk door schuldgevoel.

We hebben ook wel concentratieproblemen bij het huiswerk thuis, omdat de social media je eraf halen., bijvoorbeeld Facebook, vooral als je er nog in moet komen of bij opdrachten waar je geen zier aan vindt.

2. Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?

Dat er niet zo streng op gereageerd wordt, als je het niet af hebt.

In de les zou de docent de lesstof uitdagender kunnen maken.

Afwisselende leerstijlen. Goed ingedeelde lessen, waarbij je niet te lang achter elkaar hoeft te luisteren.

Bij theorie bijvoorbeeld om de beurt een presentatie doen.

Bij zelfstudie vinden enkelen het moeilijker, maar dat is afhankelijk van de opdracht, of die aanspreekt, gemakkelijk of moeilijk is.

Beetje stress is wel o.k., maar teveel stress werkt ook verlamdend op de concentratie.

3. Wat heeft de concentratie bemoeilijkt?

Manier van lesgeven waar we aan moesten wennen. Docenten moeten je ook nog een beetje controleren en je leren te focussen. Iedereen doet zijn eigen ding en geeft elkaar geen of weinig last onder de les.

4. Zijn deze problemen in elk deel van dit studiejaar tot nu toe hetzelfde?

5. Hoe komt het dat deze wel of niet hetzelfde zijn?

Unaniem wordt er meer stress in het begin ervaren. Heel veel werk: de werkdruk was veel te hoog. Alles was nieuw. Wennen kost veel energie volgens de meerderheid van de groep.

Studenten komen uit verschillende richtingen, de meesten rechtstreeks van de middelbare school of hebben al een MBO in de richting gedaan. Iemand kwam van de eerstejaars dansacademie, een ander van een vrije kunstacademie. Geen homogene groep dus.

Gelukkig werd er in het tweede blok wat werkdruk geschrapt door het inzetten van een vrije werkdag voor atelieruren. Een blok duurt 8 weken.

6. Hebben jullie nog andere studieproblemen ervaren?

7. Zijn deze andere studieproblemen direct of indirect gerelateerd aan concentratieproblemen?

Er zijn wel mensen die moeite hebben met plannen, maar wij hebben er geen duidelijke problemen mee. Het is soms wel lastig om je er aan te houden. Bij de helft van onze ongeveer 12 docenten zelf is er geen echte strenge deadline. Een kwart heeft maar echt duidelijke afspraken, de rest wijzigt die steeds onderweg of geeft geen duidelijkheid. De helft van de 12 heeft de opdrachten wel op papier. Een deadline is dus niet altijd en echte deadline, dus kunnen studenten gaan schuiven.

8. Hebben jullie hierbij genoeg ondersteuning gehad vanuit de opleiding?

Motiveer je antwoord.

Weinig of geen ondersteuning buiten de coachpilot die jij doet, maar andere ondersteuning hebben we ook niet gemist. Onze jaardocent heeft in het begin redelijk ondersteund.

Sommigen van ons durfden hun studietwijfels later niet meer met hem te delen. Wel in het begin, maar die zijn niet altijd goed beantwoord. Hij vond dat wij motivatieproblemen hadden. Bij verdere problemen zijn studenten van onze klas een keer naar jou geweest, maar jij wist nog niet alles van de organisatievragen en welke opties er allemaal waren.

Bij persoonlijke problemen was je wel zeer betrokken en handig bij signalering naar docent.

Onze jaardocent heeft een van ons met stress naar de decaan in het hoofdgebouw gestuurd. Die heeft niet kunnen helpen : het gesprek duurde zeer kort en de uitkomst was dat ze maar yoga moest gaan doen.

9. Kunnen vakdocenten de concentratieproblemen positief beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?

De meeste opdrachten passen wel bij je belevingswereld. Dan kun je jezelf wel beter concentreren. We zouden ook graag externe opdrachtgevers hebben, want we verwachten dat we daar iets mee kunnen voor de praktijk later. En dan is een deadline ook een echte deadline! Door veel onduidelijkheden twijfelt nu een kwart van onze klas aan de studierichting. Deze groep wil de Propedeuse halen en dan afwachten wat het 2^e studiejaar inhoudelijk brengt.

10. Kan de opleiding als geheel de concentratieproblemen positief beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, waarom niet?

Punten op tijd teruggeven. De F.... High Five wordt niet waargemaakt.

Communicatie op elke manier en plaats verbeteren. Op tijd informatie krijgen werkt rustgevend en dan weet je waar je aan toe bent. Meer structuur bieden op tijd.

Hebben jullie nog iets aan het interview toe te voegen?

Het boek "Beeldtaal" is in de les erg weinig gebruikt.

De begin informatie van deze opleiding is vals en klopt niet met de werkelijkheid.

De open dag is karig en ook onduidelijk.

De website is niet goed te begrijpen.

Hartelijk bedankt voor jullie bijdrage!

Lees dit verslag goed door en meld mij per omgaande wat er verkeerd is geïnterpreteerd of moet worden aangevuld.

Toos

Bijlage 8b:

Groepsinterview 2^e jaars Hbo voor Kunstonderwijs, 8 mei 2012

Respondenten: 7

Vragen:

1. Hebben jullie wel eens concentratieproblemen in jullie studie?

Ja, natuurlijk. Iedereen dus. Meer bij theorie dan bij praktijk.

2. Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?

Minder zorgen hebben en hulp bij het gewoon toch maar beginnen. Graag aansturen en helpen met beginnen. Ze moeten het dus wel in de gaten hebben! Planningsafspraken vinden we fijn. Het werkt stimulerend omdat we de docent niet willen teleurstellen. Beetje druk helpt, maar niet teveel.

3. Wat heeft de concentratie bemoeilijkt?

Te weinig techniek kunnen gebruiken voor opdrachten, waarbij je dat nodig hebt. Docenten die denken dat je dat al gehad hebt. Hoge studiedruk. Stress. Denken dat er een te hoog beeldend niveau verwacht wordt van ons.

4. Zijn deze problemen in elk studiejaar tot nu toe hetzelfde?

Nee, vorig jaar was het erger. (1^e jaar)

5. Hoe komt het dat deze wel of niet hetzelfde zijn?

Dit jaar doen we veel projecten en dat gaat beter, dat is meer zoals je praktijk er later uit gaat zien. En je zit meer in je eigen profiel, dus dichter bij jezelf.

6. Hebben jullie nog andere studieproblemen ervaren?

Omgevingsfactoren. Geluid en wat er allemaal te zien is. Er praten te vaak teveel studenten in de les. Er is weinig stilte. Sommigen van ons gaan naar de mediatheek. Toch hoor je daar ook dikwijls gezang en zo van de theaterafdeling.

7. Zijn deze overige studieproblemen direct of indirect gerelateerd aan concentratieproblemen?

Ja. Door slechte concentratie krijgen we ook uitstelgedrag en loopt de spanning op. En als we al plannen, dan laten we ons van die planning afleiden.

8. Hebben jullie hierbij genoeg ondersteuning gehad vanuit de opleiding?

Motiveer je antwoord.

Begeleiding absoluut nodig. De meesten van ons hebben nog nooit een afspraak op het hoofdgebouw gemaakt, met een decaan of psycholoog. We hoorden van de jaardocent dat we dit studiejaar met problemen naar de coach konden.

Sommigen hadden een aantal keren een gesprekje vorig jaar met de jaardocent/ SLB-er over het studieprogramma en eventuele problemen.

Bij extra problemen is dat niet voldoende.

Nodig in hetzelfde gebouw. Moeten we gemakkelijk binnen kunnen lopen. Afspraak maximaal binnen 2 weken, liever binnen een week.

Jaardocent kan helpen met verloop van de opleiding en problemen in de klas. Persoonlijk gesprek jaardocent is minstens tussen 3-5 keer per jaar nodig.

9. Kunnen vakdocenten de concentratieproblemen positief beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?

We willen graag meer onderzoek doen en meer beeldend bezig kunnen zijn in de les. Als we nu te lang moeten luisteren, moeten we alles thuis nog doen.

Docenten kunnen ook niet plannen: meer huiswerk dan we hadden gedacht en dat gaat erg op en neer, van heeeeeeel veel naar niks of weinig en weer terug. Regelmatig krijgen we een opdracht waar we weinig tijd voor krijgen, waar je niet het hele blok aan kunt werken. We hebben graag meer structuur in de opdrachten. We hebben nu 2 docenten die dezelfde opdracht geven. Docenten moeten dus meer en beter met elkaar communiceren. Verder moeten docenten het geklaag en de discussies eerder bijsturen in de les.

10. Kan de opleiding als geheel de concentratieproblemen positief beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, waarom niet?

Meer opdrachten geven, die bij ons passen. Geen workshops geven op tijden, dat je vrij bent en je er niet naar toe gaat. Veel studenten zijn vaak laks om iets extra's te doen, ook al kunnen ze er iets aan hebben. Studenten een keuze laten maken uit workshops. Iets doen aan de lange beoordelingsdagen met weinig pauzes. Meer duidelijkheid geven over de opleiding en de opdrachten. Meer aan stresspreventie voor ons doen of het ons leren. Coachen absoluut binnen onze school laten blijven!

Bijlage 8c: Bijlage 3^e jaars groepsinterview 21 mei 2012

Respondenten : 5

Vragen voor 2^e en 3^e jaars studenten :

1. Hebben jullie wel eens concentratieproblemen in jullie studie?

Ja, allen. Iedereen dus.

2. Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?

Het helpt als ik alleen kan zijn en zelf kan bepalen waar ik naar luister. Als ik geen storende factoren om me heen heb.

Eenzelfde plek in een vast lokaal, niet steeds wisselen van lokaal. Minder vakken tegelijk krijgen. Meer vakken in blokken aangeboden krijgen, wat rustiger is. Meer de diepte in en meer concentreren op minder vakken, dus liever 4 vakken een half jaar, dan 8 vakken een heel jaar lang. Geeft meer rust in je hoofd. Tijdsplanning is moeilijk: soms teveel energie in één vak gestoken en dan tekort komen voor een ander vak. Vorig jaar, in de 2^e, kregen we alle vakken in een week, een heel jaar lang en dat was ook veel stressen. Veel stress, omdat we ook nog extra dingen doen, voor meer praktijkervaring in ons vak of voor geld om te kunnen studeren. Film en Performance hebben veel behoefte aan echte praktijkervaring.

3. Wat heeft de concentratie bemoeilijkt?

Alsnog wisselen van lokaal als de les al begonnen is, wat vaak gebeurt. Tijdens de les kun je niet altijd werken omdat er alleen dingen besproken worden, dus moet je thuis nog werken en heb je veel meer afleiding, bv doordat je moet werken, huishouden moet doen of door de social media om je heen. Veel studenten van onze klas zitten ook op school op de social media, ook in de les.

Dit is afhankelijk van de spanningsboog en van de les. Lessen duren lang! Meestal zijn ze dit jaar wel afwisselend, maar je krijgt verschillende input en je kunt niet of nauwelijks aan je eigen opdrachten werken, bijvoorbeeld film: dat kun je niet in het lokaal doen. Je zit in de les vaak te wachten tot de les afgelopen is om thuis of in je atelier te kunnen verwerken. Op een buitenlocatie werken, terwijl je de docent kunt bellen of mailen om hulp, is beter.

In de les zijn vaak besprekingen. Docenten helpen je dan op weg met vragen stellen.

Individuele gesprekken vinden de meesten van ons veel beter. Er zijn te vaak groepsgesprekken over wat iedereen heeft gedaan en te weinig individuele begeleiding. De meesten willen in de les kunnen werken. Verder wordt de concentratie bemoeilijkt door

grote groepen, door op het laatste moment veranderingen te krijgen, door de onduidelijkheid van de opleiding. Ook door een onderbreking van 6 weken geen les, omdat daarin beoordelingen en herkansingen van andere studiejaar waren. Onduidelijkheid over de workshops : wat niet verplicht wordt, heeft een lage opkomst van studenten. Laat de studenten zelf ideeën aanbrengen voor workshops! Er zijn veel zaken , waar we weinig in getraind zijn en die we nodig hebben in de opdrachten. We hebben geen tijd om daarin zelf aan de gang te gaan, naast ons huiswerk.

Een ander in het gesprek zegt dat thuis wonen toch veel gemakkelijker lijkt dan op kamers wonen. Minder huishouden enz., minder boodschappen en was etc. Veel klasgenoten wonen thuis, denkt de een, maar in de vriendenkring van de ander woont niemand meer thuis.

4. Zijn deze problemen in elk studiejaar tot nu toe hetzelfde?

Ja, steeds hetzelfde. Wel is het fijn dat de klas nu is opgedeeld in verschillende profielen. De lesstof ligt nu dicht bij jezelf.

5. Hoe komt het dat deze wel of niet hetzelfde zijn?

Er worden beloften gemaakt die niet worden nagekomen, zoals de belofte van een eigen lokaal, dat binnen enkele weken weg was. Nog steeds geen beloofde economielessen gekregen. Allerlei faciliteiten in het medialab, die er nu zijn, waren er eerst voor ons nog niet, zoals een tekort aan camera's en te weinig andere materialen.

6. Hebben jullie nog andere studieproblemen ervaren?

Zaken niet op tijd af kunnen hebben. De meesten lukt dat niet. Per docent wordt de les anders ingedeeld: de een heeft een duidelijke planning per les en de ander geeft de verantwoording voor planning aan de student zelf. Maar we zijn nog niet getraind in het zelf plannen! Ook niet in het zelf administreren. Dus komt het vaak op het laatst aan en dit levert heel veel stress op. Dan verklein je , comprimeer je, je uitwerking, omdat je tijd tekort komt.

7. Zijn deze overige studieproblemen direct of indirect gerelateerd aan concentratieproblemen?

We vinden het moeilijk om prioriteiten te stellen en beïnvloeden in de klas elkaar. Dit leidt tot het eind allemaal tot concentratieproblemen om dat het dan teveel en te moeilijk is om overzicht te hebben en dan word je megasnel afgeleid! Deze druk beïnvloedt unaniem het concentreren nadelig.

8. Hebben jullie hierbij genoeg ondersteuning gehad vanuit de opleiding? Motiveer je antwoord.

Nee, niet genoeg. Graag meer technische, praktische ondersteuning, bijvoorbeeld met kleine cursussen die je facultatief kunt kiezen. Docenten zeggen dat we dat zelf moeten uitzoeken omdat het hier alleen om de beeldende inhoud gaat., maar wanneer moeten we dat kunnen?! Als de coachpilot weg zou zijn, is er geen hulp. Vorig jaar was dat ook zo. Bij negatieve beoordelingen waren er veel emoties. We werden niet de weg gewezen naar hulp. Wel de coördinator gesproken en een docent die probeerde te helpen. Een SLBer die je al kent, wil je niet inruilen voor een vaag iemand in een ander gebouw die je niet kent. Je blijft sowieso liever bij een persoon hulp vragen, met wie het al klikt, dan dat je jezelf aan de opgelegde schoolstructuur houdt. Niemand van ons weet of er speciale trainingen in school zijn. Er werd het bestaan van een decaan genoemd, maar we weten niet waar die zit. Dat wordt ook als heel hoogdrempelig aangegeven, want die decaan is er voor meer opleidingen, dus je probleem moet wel heel groot zijn om er naar toe te gaan! Dit laatste is later in het jaar gezegd en niet aan het begin van de studie. Iemand die we kennen zei, dat hij dit pas ging zoeken toen hij het erg nodig had. Bij de SLB worden alleen gemeenschappelijke problemen besproken, nooit meer persoonlijk getinte. Nee, we hebben nooit of slechts vaag gehoord van hoogsensitiviteit.

9. Kunnen vakdocenten de concentratieproblemen positief beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?

Leren onze zelfstandigheid te bevorderen vanaf het eerste jaar. Handvatten geven tot we die niet meer nodig hebben. Vooral in het eerste jaar!! Nu blijven bijvoorbeeld velen thuis als er een les uitvalt en gaan niets doen. Verder hebben veel studenten het nodig om aan het begin van een project geholpen te worden met de planning. Ook willen we weten wat de vrijheid is die je binnen de opdrachten hebt. Wat moet er per vak en wat kan binnen je eigen passie? Ook belangrijk is geluidsoverlast. Wij hebben dat nu naast een lokaal van de dansacademie, wat erg veel onrust geeft. Muziek- en danslokalen moeten goed geïsoleerd zijn en dus ergens in het gebouw vast liggen.

10. Kan de opleiding als geheel de concentratieproblemen positief beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, waarom niet?

De SLBers zouden ons moeten kunnen helpen, of naar de coördinator gaan voor hulp. Verder weten we niet hoe we dat dan moeten doen.

Bijlage 8d: Groepsinterview namens 4^e jaars, 26 april 2012

Respondenten: 3

Aan het begin van het interview heb ik de respondenten gevraagd of zij wilden beginnen met het beantwoorden van de vragen, of eerst spontaan op tafel wilden leggen, wat hen in het kader van belemmerende en bevorderende factoren voor concentratie in deze studie, is opgevallen. Zij hadden de voorkeur om vragen gesteld te krijgen, waaromheen zij dan konden vertellen.

Belangrijk: deze afstuderende respondenten melden regelmatig factoren die buiten het 4^e jaar vallen, omdat zij dan ook terugblikken op de hele opleiding.

Van het interview zijn de 1^e drie vragen, met name:

1. **Hebben jullie wel eens concentratieproblemen in jullie studie?**
2. **Wat heeft daarbij geholpen of wat denk je dat daarbij zou helpen?**
3. **Wat heeft de concentratie bemoeilijkt?**

in onderstaande spontane opmerkingen verwerkt:

De overgang van de middelbare school naar het eerste jaar van deze HBO was heel groot en er waren bij alle drie en bij de meerderheid van de klas ,veel concentratieproblemen. Veel studenten wisten niet wat ze moesten doen. De communicatie was niet duidelijk genoeg. Zowel binnen de vakken , bijvals op macroniveau weten waar je naartoe moet werken, gaf veel onduidelijkheid. Dit leverde veel stress op bij velen.

Wat bevordert de concentratie: (rondom vraag 2)

- Een rustige plek en/of een stilte ruimte
- Problemen moeten meteen bespreekbaar worden gemaakt!
- Docenten die weten wat eerstejaars ervaren
- Gastlessen zoals: Hoe moet je presenteren? ; Hoe kun je jezelf beter concentreren?; Hoe kun je beter met stress omgaan?
- Respectvolle en opbouwende communicatie door docenten
- Docenten die aan studenten laten zien dat zij meer weten en kunnen van het vak dan zij, zodat de studenten vertrouwen krijgen in de vakmanschap van hun docenten
- Regelmatig goed overleg kunnen hebben met een studieloopbaanbegeleider, wat helaas maar kort in deze 4 jaar aan de orde is geweest
- Bij problemen meteen bij iemand binnen kunnen lopen in het gebouw zelf
- Een docent die in de les een werksfeer kan afdwingen
- Technische basiskennis krijgen voordat je iets zelf moet gaan uitzoeken! Docenten moeten dus de beginsituatie van hun studenten vakinhoudelijk technisch toetsen.

Wat belemmert de concentratie: (rondom vraag 3)

- Onverwachte veranderingen op een laat tijdstip
- Organisatorische problemen met lokalen, outillage en rooster

- Verschillende visies van docenten over hetzelfde studieproces, beeldend product of beoordelingen, waarbij dit verschil voor de student niet te begrijpen is
- Niet weten wat er van je verwacht wordt, bv bij presentaties, ook al blijven de competenties officieel altijd hetzelfde
- Een negatieve manier van beoordelen, die veel stress of emoties losmaakt
- Onvoldoende uitleg van sommige docenten waarom iets fout is, zodat het lijkt alsof je in de smaak van die docent moet werken om goed beoordeeld te worden.
- SLB-ers die haast nooit te vinden zijn, maar zeggen: "mail me maar"
- SLB-ers die er maar één dag zijn en dan op een andere locatie les moeten geven
- Geen ondersteuning krijgen of niet weten waar je die moet halen
- Docenten die openlijk tegen studenten de schuld afschuiven naar hun collega's en hen daardoor betrekken in een foutieve interne communicatie, terwijl zij dat niet willen. "Die shit willen we niet over ons heen krijgen."
- Negatieve kritiek en defensief gedrag van docenten
- Onrust door het opstapelen van bovenstaande opmerkingen
- Overprikkeling door gesprekken en andere overlast in je omgeving
- Onzekerheid over waar je in je opleiding aan toe bent, vooral in het begin (1^o jr)
- Te grote groepen en te weinig gestructureerde lesopbouw

De volgende vragen zijn daarna opgepakt:

4. Zijn deze problemen in elk van de vier studiejaren hetzelfde?

5. Hoe komt het dat deze wel of niet hetzelfde zijn?

De problemen zijn niet alle jaren hetzelfde. Het 3^e en 4^e studiejaar hebben de meesten van onze klas niet of nauwelijks een SLB-er gezien. Gelukkig was onze jaardocent/slb-er van het 4^e jaar ook onze coördinator, dus konden we haar wel vinden en haar de meeste vragen stellen. Er was echter weinig tijd voor persoonlijke begeleiding, omdat deze het zeer druk had. In het eerste jaar hadden we wel een SLB-er, maar ook heel veel vragen. Wat is POP en PAP? Wat vinden we hoe en waar? In het eerste jaar heb je meer problemen omdat je niet weet waar je aan toe bent. Het verschil met de middelbare school is groot. Er zijn geen duidelijke verwijzingen naar hulpmogelijkheden. Je moet wennen aan een andere manier van les krijgen. Je moet ineens jezelf leren zijn hier. En met vrijheid om leren gaan.

6. Hebben jullie nog andere studieproblemen ervaren?

Plannen en je studie structureren. Eerst is het moeilijk om te leren plannen en te weten hoeveel tijd alles kost, maar daarna moet je jezelf er ook nog aan leren houden!

7. Zijn deze overige studieproblemen direct of indirect gerelateerd aan concentratieproblemen?

Velen van ons zijn snel afgeleid. We zijn snel geprikkeld. Of overprikkeld, waar we doodmoe van worden.

8. Hebben jullie hierbij genoeg ondersteuning gehad vanuit de opleiding?

Motiveer je antwoord.

Nee. We hebben vaak begeleiding gemist. Of begrip van meer dan enkele docenten.

9. Kunnen vakdocenten de concentratieproblemen positief beïnvloeden?

Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, hoe komt dat?

Ja dat kunnen ze! Ze kunnen in de les beter een goede werksfeer afdwingen en rust voor ons maken. Ze vinden dat wij zelf volwassen genoeg moeten zijn om dat te kunnen....

Ze kunnen de gesprekken van veel studenten in de les reguleren: hun verwachtingen van ons hierin zijn niet realistisch. Mbo-studenten hebben bijvoorbeeld moeite met discipline. Ze moeten ook betere structuur maken in hun les, waardoor we niet eindeloos hoeven te luisteren en de aandacht verliezen en iets anders gaan doen.

10. Kan de opleiding als geheel de concentratieproblemen positief

beïnvloeden? Zo ja, op welke manier(en)? Zo niet, waarom niet?

De opleiding als geheel moet , vooral in het begin, duidelijk en helder communiceren over alles wat wij moeten weten en doen, maar ook over alles wat er binnen de opleiding voor ons aan hulp is. Docenten moeten bij problemen sneller diagnosticeren en doorverwijzen.

Hebben jullie nog iets aan het interview toe te voegen?

Als verbeterpunten willen wij van veel docenten meer inhoudelijke vakkennis.

Studenten moeten niet zomaar in het diepe gegoooid worden, vooral niet in het eerste jaar.

De basiskennis moet vóór de opdrachten uitgaan, waarin je die zelfstandig moet toepassen.

Docenten moeten het voorbeeld geven in respectvolle communicatie naar studenten toe.

De interne communicatie is een dik verbeterpunt! Daar kunnen we heel veel over vertellen.

Je zou als student verplicht een aantal workshops moeten volgen, waarbij je bijvoorbeeld zou kunnen kiezen uit meerdere. De workshops moeten te maken hebben met

studievaardigheden of persoonlijke ontwikkeling, maar ook vaktechnisch.

Studenten moeten beter en sneller verwezen worden naar persoonlijke hulpmogelijkheden bij studieproblemen. Daarvan moeten de belangrijke basis in eigen huis aanwezig zijn.

Aangevuld uit de opname:

Allemaal concentratieproblemen. Vooral in het eerste jaar!

Voor in de klas. Door kletsen. Door dat we alles bij willen houden, alles willen horen, Muziek opzetten helpt, maar wel bepaalde muziek.

Als we er eenmaal inzitten, zijn we er toch zo weer uit door de omgeving.

Uitgerust zijn helpt er wel bij. De moeilijkheidsgraad van de opdrachten maakt daarbij niet uit.

Alles om me heen neem ik op. Iedereen die langs komt zie of hoor ik.

Regels zijn helemaal anders en nieuw in het 1^e jaar en dat levert ook concentratieproblemen

Elk jaar kwamen we er langzaam meer en meer achter wat docenten van ons willen.

Dan weten we beter waar we mee bezig zijn.

Onduidelijkheid over de opdrachten en we zagen niet waarom we dat moesten doen.

Het hoger doel snapten we niet . Lijkt wel of we een andere taal moesten leren.

Geef "Carnaval" weer op papier, eh eh..eh? . "Teken de ruimte onder je stoel?"...

Andere manier van denken leren.

Wat helpt nog meer? Hebben jullie adviezen?

We hebben te grote groepen en geen rustige werkplek. Dat zou wel helpen.

Bespreekbaar maken ook.

Als docenten zich zouden kunnen inleven in hoe het eerste jaar voor ons is.

Gastles over presenteren heeft ooit geholpen. Dat zouden we ook wel van andere dingen willen, zoals concentreren.

De school kan het zelf niet! Dubbel gevoel dat wij moeten leren plannen en docenten en schoolorganisatie het zelf niet kunnen.

Wat belemmert?

Onverwachte veranderingen. Er verandert heel veel. Maar nèt van te voren verandert het lokaal bijvoorbeeld via een mailtje, wat je dan niet ziet.

Kleine organisatorische dingen en verschillen tussen de eisen van docenten , daar zijn we wel klaar mee. Bijvoorbeeld: "Nee, je mag niet naar je filmdocent luisteren, want ik ben je theori docent en ik beoordeel je zo."

Stress: pieken van stressmomenten.

Competenties blijven wel hetzelfde, maar de manieren van presenteren veranderen onverwacht, waar je niet op bedacht bent. Je hoort dat pas tijdens de beoordeling namelijk.

Meerdere docenten de afgelopen 4 jaar beoordelen op een nare manier. Ze lijken van tevoren al een mening over je te hebben en niet naar het werk van dat moment kijken.

Maar je laat in je werk heel persoonlijke dingen van jezelf zien en wordt dan daarop afgekraakt. Het lijkt dan een beoordeling "op de man". Je voelt verschil als ze een klik met iemand hebben. 3 van de 10 docenten hebben dit probleem en verdragen geen kritiek.

Het lijkt wel of sommige docenten geen les kunnen geven, al zijn ze wel een goed vakman.

Begeleiding

In het eerste jaar hadden wij een SLB-er, maar niet in elk studiejaar. Andere studenten weer wel. Je moet geluk hebben dat je er een hebt, die je op tijd vertelt van POP en Pap e.a. zodat je alles compleet hebt voor je competentie examens.

Anderen hadden weer losse Slb-ers op een andere opleiding gekend, die ze altijd konden bereiken, maar op deze opleiding bestaat dat helaas niet. Bij een medestudente was haar begeleider er hier nooit op de locatie waar zij dus studeert, maar op een dependance. Ik heb gewoon een Slb-er gezocht die naar mij luisterde, niet die eigenlijk voor mij bedoeld was. Hij wees mij pas op het bestaan van decanen en schoolpsychologen. Toen ging het al een tijd slechter met mij.

Via via ben ik pas aan een zelfvertrouwencursus gekomen en dat heeft geholpen.

Dit soort trainingen passen bij onze soort studenten. Wij hebben een erg subjectieve opleiding.

Ik leer dit soort dingen nu pas door mijn eigen afstudeerproject.

Ik ben altijd van alles kwijt, want leg bijvoorbeeld mijn sleutels niet altijd op dezelfde plek.

Ik vind het moeilijk een balans te vinden tussen vrijheid en studie.

Op mijn vorige opleiding was er veel meer studieloopbaanbegeleiding dan hier.

We zijn af en toe ineens heel erg moe. Ook van leuke drukke dingen ben ik dan kapot.

Het grootste probleem het eerste jaar voor mij was oververmoeidheid. Na 2 dagen was ik elke keer al weer kapot.

Concentratie is in de 1^e zwaarder. x

Concentratie vind ik in de 4^e zwaarder. X

Ik vind het in de 3^e het zwaarst. X

Ik vind het altijd wel zwaar. x

Door onzingsprekken in de klas ben ik heel snel moe en afgeleid.

We hebben geen duidelijk stappenplan of stramien in de les waarin je weet wat te doen.

Ik bedank alle 4^e jaar studenten die ik hier en buiten dit gesprek dezelfde vragen heb mogen stellen heel hartelijk voor hun bijdrage!

Bijlage 9:

Alle, zoveel mogelijk geciteerde, antwoorden over concentratie en gerelateerde studieproblemen van gecoachte studenten in mijn spreekkamer. Al deze studenten hebben kenmerken van HSP. De meesten hadden daar nog nooit van gehoord. De meerderheid van de hulpvragen is afkomstig uit 1^e en 2^e studiejaar

Respondenten 1^e jaar: 10.

Respondenten 2^e jaar: 13.

Respondenten 3^e jaar: 3.

Respondenten 4^e jaar: 2.

- Er zijn maar een paar vakken die ik zinvol vind, dus motivatie beïnvloedt concentratie
- Groepsopdrachten zijn moeilijk omdat je dan afhankelijk bent van de inzet en concentratie van je medestudenten.
- Planning van organisatie van de HBO gaat regelmatig fout; altijd wel een week dat het niet goed realiseerbaar was door allerlei andere activiteiten
- Er zijn veel pieken, dat je ineens veel teveel moet doen
- Regelmatig hoge werkdruk met teveel huiswerk
- Conflicten in de samenwerking: slechte controle op wie wat doet, dus sommigen doen te veel en anderen te weinig.
- Sommige docenten reageren zo heftig, dat ik het niet meer trek
- Communicatie via de mail gaat chaotisch bij inschrijvingen voor minors
- Veel stress.
- Ik begrijp de link niet van deze opdracht met het uitstroomprofiel dat ik heb gekozen
- Ik begrijp niet waarom er 4 geweldige vakken ineens weg zijn van mijn rooster
- Ik heb naast deze studie nergens meer tijd voor
- Sommige docenten praten veel te lang. Dat kost mij mijn concentratie.
- Denken en luisteren kosten mij teveel energie
- Klassendiscussies in de les, met of zonder docent, kosten mij veel energie.
- Ik heb een kwartier nodig om in mijn concentratie te komen, maar dan hoor ik niets meer om mij heen.
- Veel gepraat in de klas kost mij mijn concentratie.
- Ik heb planningsproblemen
- Projecten in het 2^e jaar lopen storend door de andere vakopdrachten heen
- Ik moet eerder feedback vragen aan medestudenten
- Sfeer van acceptatie door docenten en medestudenten bevordert mijn concentratie
- Als gelijke behandeld worden door docenten bevordert mijn concentratie
- Zeuren van de klas belemmert mijn concentratie als de docent daar niets aan doet
- Discussies in de klas kosten mij mijn concentratie
- Chaotische docenten met onsamenvattende verhalen belemmeren concentratie, vooral wanneer er de volgende les dan geen doorlopende lijn is en er weer heel andere info gegeven wordt.
- Er staan geen pauzes vast: er is geen vast ritme, alleen een half uur lunchpauze die niet elke dag op dezelfde tijd is.

- Langere lessen op een ding concentreren belemmert de concentratie: moet je om hulp vragen
- Stilteplek heb ik niet perse nodig. Als dat nodig is, moet er wel controle op zijn.
- Samenwerking van de klas is naatje! Docenten zouden dit vriendelijk moeten bijsturen! Bij samenwerking zouden de studenten een taak moeten kiezen en de verantwoording eerlijk delen. De docent moet dit beter controleren.
- Veel docenten weten niet dat een student het ergens moeilijk mee heeft. Ze kunnen dit nergens lezen tot nu toe.
- De scriptiebegeleiding gaat bij verschillende docenten niet volgens het protocol; er is onderweg nauwelijks of geen feedback noch begeleiding. Er wordt door sommige docenten openlijk geklaagd over de leiding bij de studenten. Wij ervaren dit als vreselijk onprofessioneel en storend.
- We wisten in het 1^e jaar niet waar we aan toe waren: de opleiding leek op het internet heel breed. Op de open dag kregen we ook een mooie indruk. Het 1^e jaar was deze opleiding nog samengegaan met de beeldende docentenopleiding. Het 2^e jaar bleek het alleen grafisch. Het was heel anders dan we hadden gedacht.
- Bij problemen konden we alleen afspraken maken via de telefoon met iemand op het hoofdgebouw. Dat bleek een enorme drempel, omdat het toch over persoonlijke dingen ging.
- Voor dipjes is er weinig begrip
- Ook ik heb veel stress op deze opleiding. Ik vind het moeilijk om mijzelf te moeten presenteren en een stageplek te vinden.
- Nog een tandje bijzetten trek ik niet.
- Sommige docenten vinden dat ik mijzelf aanstel, maar ik ben heel nerveus/ gevoelig
- Ik vind het moeilijk om mijzelf goed te ontspannen
- Ik voel mij vaak erg alleen staan met mijn emoties en stress
- Ik heb erge faalangst
- Ik vind groepsopdrachten eng
- Ik verzin van alles, maar maak niets af en zeker niet op tijd
- Ik heb teveel tijd nodig om op te starten
- Ik moet er teveel bij werken om de studie te kunnen betalen en ben altijd moe
- Ik ben niet tevreden met de inhoud van de opleiding en twijfel aan mijn studiekeuze
- Ik dacht dat de opleiding heel anders was
- Ik kan de techniek niet aan, want ik weet er te weinig vanaf
- Ik vind maar enkele vakken leuk
- Ik heb teveel stress
- Ik heb geen overzicht over mijn weekindeling of planning
- Ik heb geen duidelijke tijdslijn in mijn hoofd
- De werkdruk is te hoog, ik maak heel het “vrije” weekend bij mijn ouders huiswerk.
- Stress vertraagt mijn werktempo
- Het overzicht op deze HBO ontbreekt. Wat krijgen we allemaal? We krijgen geen duidelijk antwoord op onze vragen.
- Sommige docenten hebben te hoge verwachtingen van onze technische kennis
- Ik kan het tempo van de opdrachten en huiswerk niet bijbenen
- Ik heb te weinig zelfvertrouwen voor mijn studie

- Ik heb geen overzicht in deze opleiding
- Het belang van materialen en technieken en de reden van vakkennis is onderbelicht
- Door een wisseling van een docent heb ik het verkeerde examen herkanst! Dat is niet goed doorgegeven.
- Het gekleurde planningsschema maken heeft geholpen, omdat ik het nu niet meer in mijn hoofd hoeft te onthouden
- Ik heb wel genoeg vrije tijd, maar vaak geen fut meer om er iets leuks mee te doen.
- Docenten komen vaak te laat met de exacte deadlines aan: we horen de data en in te leveren werk vaak te laat. Dat levert veel stress op.
- Ik krijg niets in mijn studie over sociale vaardigheden
- Ik kan mij erg moeilijk concentreren in de les. Na de les kan ik overlopen van de ideeën en in de volgende les weet ik weer niets.
- Ik voel mij regelmatig opgebrand
- Ik krijg mijn dag niet gestructureerd
- Ik mis intensieve begeleiding hier, ik kom er zelf niet meer uit
- Ik ben hooggevoelig en op de middelbare school vond men mij apart
- Ik voel mij heel vaak lichamelijk ziek
- Ik heb problemen met goed en rustig ademen
- Ik heb allerlei klachten en de arts kan niet vinden wat ik mankeer
- Ik heb dikwijls pijn, maar onderzoeken leveren niets op
- Keuzes maken vind ik eng
- Veel studenten in mijn klas zijn stressgevoelig
- Ik voel mij altijd erg onzeker over mijn kunnen
- Er is teveel chaos in mijn hoofd
- Het werk moet voor mij perfect zijn en dat legt een enorme druk op mij
- Grenzen aangeven en mijzelf eraan houden is heel moeilijk voor mij
- Zeer veel twijfels aan de opleidingskeuze: ik dacht veel projecten te kunnen doen en de werkelijkheid is heel anders, dus wil ik heroriënteren naar een andere opleiding
- Ik mis begeleiding in presenteren
- Samenwerken wil ik leren
- Ik voel me dikwijls depressief, maar ik praat er niet over
- Als ik iets moeilijk vindt, schuif ik de confrontatie voor me uit en durf niet naar de les
- Het is me allemaal snel teveel
- Ik schuif gemakkelijk naar een nachtritme
- Ik wist niet dat ik kon studeren met een handicap en er daardoor langer over mag doen zonder extra kosten
- Het is onduidelijk wat wij nu precies opnieuw moeten doen en wat is afgesloten
- We moeten altijd zelf erg achter begeleiding aangaan, wanneer we die nodig hebben
- Regelmatig ervaar ik paniek
- Vaak komen belangrijke mededelingen te laat
- Mijn agenda is te vol, maar ik prop die zelf zo vol, omdat ik het anders niet af krijg. Elke dag blijven er echter veel dingen onafgemaakt.
- Waar is mijn discipline?
- Ik wil graag een faalangsttraining
- Ik denk dat docenten meer verwachten van mij dan ik kan

- Kunnen docenten ook op tijd leren plannen?
- Ik verzuim heel veel
- Ik ben perfectionistisch
- De presentatie die ik moest geven, ging op het laatste moment niet door en dus had ik stress en moeite voor niets gehad
- Er komt in de lessen steeds een opdracht bij ,terwijl ik het vorige nog niet af heb
- Praktijk is het lastigst: het is niet goed en het is niet fout : wat dan wel?
- Kritiek voelt bij veel docenten als een persoonlijke aanval, hoe ze het zeggen.
- Ik maak mij altijd zorgen
- Ik krijg eigenlijk nooit iets echt af
- Ik maak heel veel lijstjes voor de week, die ik nooit afkrijg! Dan voel ik mij schuldig.
- Voor sommige docenten ben ik echt bang. Dan krijg ik een stressaanval. Een keer viel ik flauw. Ik wil me nu beter voorbereiden op de reacties van docenten.
- Bij enkele docenten ben ik bang voor een oneerlijk oordeel.
- Veel stress en veel vragen door en voor mijn Dyslectie
- Ik ben bang dat ik technisch tekort kom
- Waar kan ik terecht voor problemen met een te kleine studiebeurs?
- Omdat ik door faalangst uitstel met beginnen, loopt de spanning op
- Ik wil veel tegelijk, kan geen nee zeggen, ben bang iets te missen en raak overprikkeld en doodmoe. Er ligt teveel op mijn bord, maar ik weet niet wat er af kan. Wat verwachten docenten precies van mij? Hoe leer ik met tijd omgaan?
- Eigenlijk kom ik altijd te laat. Ik vind het erg, maar heb geen tijdsbesef, het lukt niet.
- Hoe kan het dat wij maar net van tevoren horen dat wij projectbeoordeling hebben?
- Altijd ben ik zo zenuwachtig. Ik wordt gek van mijn eigen onzekerheid
- School, werk en dansles is teveel; ik voel mij tegen overspannen aan en slaap slecht.
- Voor mijn gevoel kunnen we bijna nooit in de lessen zelfstandig werken, alleen bij enkele docenten
- Teveel theoretisch proces laten zien en te weinig met de handen kunnen werken
- Te weinig beeldend bezig kunnen zijn in de vaklessen
- Erg veel onderzoek als huiswerk
- Docenten communiceren te weinig met elkaar of dat komt bij ons zo over
- Opdrachten nemen veel meer tijd in beslag dan docenten (en wij)denken
- Onduidelijkheid over de opleiding, opdrachten, ook bij docenten
- Teveel informatie in een keer
- Er wordt meer van je verwacht dan je kunt uitvoeren in die tijd
- Beoordelingen zijn erg zwaar, want duren lang en er is nauwelijks of geen pauze: je moet bij iedereen meeluisteren. Er is geen lijst waarop wanneer je aan de beurt bent en geen indicatie wanneer we klaar zijn. Docenten lopen zo uit met beoordelen, dat daarvoor lessen vervallen.
- Er wordt teveel geklaagd in de klas om me heen, waardoor ik niet kan concentreren en de werksfeer verpest wordt. Dit geklaag kost ondertussen ook heel veel werktijd...
- Medestudenten klagen dat er teveel werk is, maar als we vrije atelieruren hebben, waarbij je toch docenten iets kunt vragen, komen de meesten niet opdagen.
- Het rooster dat volgende week ingaat, klopt weer van geen kanten, want ik mis vakken en begrijp niet hoe dat kan: daar is niets over uitgelegd.

Bijlage 10:

Half gestructureerd interview voor leidinggevendenden/docenten en SLB-ers.

Uitleg markering vooraf:

Tttttttttttt: problemen, negatieve zaken, concentratiestorende factoren.

Tttttttttttt: wat helpt, ontspanning, wat goed gaat, wensen voor de toekomst

Tttttttttttt: stress , spanning, of stressgerelateerde antwoorden

Tttttttttttt: plannen, didactiek, vakkennis docenten

Tttttttttttt: communicatie en organisatie docenten en opleiding

Tttttttttttt: hoogsensitiviteit of duidelijk gerelateerd aan hoogsensitiviteit

Bijlage 10 A, man, docent, jaardocent en SLB-er

Vragen:

1. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB-groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betreft?

Ik heb nu nog 23 studenten in mijn 1^e jaar, er zijn er 2 weggegaan. **De helft daarvan heeft concentratieproblemen.**

2. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben?

Daar **weer de helft van heeft ernstige concentratieproblemen, van nature of in deze situatie. Met mijn klassenlijst erbij weet ik precies wie dat zijn.**

3. Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?

Veel studieproblemen zijn daaraan gerelateerd, zoals **plannen en structureren**. Bij allemaal. **Ze hebben daar iets meer last van in het eerste jaar.** Dat is er inherent aan.

4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?

Als ze niet ter plekke aan de slag kunnen. Als ze niet goed weten wat ze moeten doen. Als ze iets krijgen dat ze al eerder gehad hebben. **Of als er iets aan de hand is in hun persoonlijke situatie, waar ze aan denken in de pauze.**

5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja, op welke manier(en)?

6. Welke factoren bevorderen volgens u de concentratie in de lessen?

Je moet goed je groep kennen en hun vooropleidingen kennen. Verder zorgen voor een juist ritme in de les, het deel vóór de pauze langer houden dan na de pauze. Duidelijk aangeven wat er gaat gebeuren die dag. Helderheid in je lessen en afspraken geeft rust. Je planning voorafgaand aankondigen. Je leert het tijdens het doen.

7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren?

Ateliers in de Rozenstraat werken goed. Half verbonden en half vrij bezig kunnen zijn.

Verantwoordelijkheid bij henzelf laten en toch begeleiden. Facebook pagina van onze school helpt daarbij door het nachtritme van veel studenten. Zo kunnen ze toch op tijd alles lezen wat ze nodig hebben.

8. Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?

Ja. Het werkt voor mij nu. Ze weten waarvoor ze bij je terecht kunnen. Je moet dit goed aangeven!

9. Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?

Alleen de open deuren. Vooral helpen met plannen. Niet het gevoel geven dat ze falen! Alle werk en moeilijke opdrachten in kleine stukjes hakken.

10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?

Ja.

11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?

Als een groot verschil met de aanpak en beleving van niet hoogsensitieve studenten.

Prikkels komen harder en anders binnen.

12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?

13. Wat wilt u verder nog aan dit interview toevoegen?

Ik heb verder geen toevoegingen.

Bijlage 10 B :

Half gestructureerd interview voor leidinggevend(en)/docenten en SLB-ers
man, leidinggevende en SLB-er

Vragen:

- 1. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betref**

Mijn SLB- groepje bestaat uit 9 personen. Hoeveel hebben last? Ik vermoed dat ik er **2 kan duiden**.

- 2. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben**

Nee

- 3. Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?**

Autisme. Een van de overige personen zei dat er teveel dingen tegelijk gebeuren en dat dan de luiken dicht gaan. Wij twijfelden aan zijn capaciteiten, maar het is een van de betere studenten. Verder hebben twee mensen erge last van onzekerheid. Daar moeten we actie op zetten. Plannen en structureren hebben onderling verband, maar volgens mij niet een verband met concentreren. Dat heeft meer met focussen en kunnen afsluiten voor andere dingen te maken.

- 4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?**

De veelheid van contacten met hun buitenwereld. Social Media. Voortdurend in je achterhoofd, van: ben ik nog wel in contact.

- 5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja, op welke manier(en)?**

Spiegelen, verbieden heeft geen zin. Het is hier HBO, dus je moet reflecteren op dat gedrag.

- 6. Welke factoren bevorderen volgens u de concentratie in de lessen?**

Helderheid brengen en houden in wat je als docent vertelt, alsook in je opdracht, in je vraagstelling. Focus in opdrachten. Laten weten aan de studenten wat je precies wilt. Verwachtingen duidelijk en scherp maken. Een goede groepsatmosfeer kweken waarin studenten elkaar ook kunnen aanspreken op storen. Vooral zo ook een open ambiance creëren. Ik geloof niet zo in dwang. Je moet hier een verleidelijke leefomgeving maken waar elke student bij wil horen.

7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren?

Een interessante omgeving bieden: de school is een afspiegeling van de maatschappij. Mooie acties en voorstellingen bieden die hen motiveren. Je meer laten verbinden met de opleiding is weer een vorm van concentratie.

8. Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?

Ik vind dat je beter toegerust moet worden als SLB-er. Slb-ers ook in intervisie bij elkaar moet brengen om van elkaar te leren.

Aansluiten bij de behoeften van de studenten. Een onderlinge band bewerkstelligen!

Naar hun werk komen kijken, ook als je dat als SLB-er niet verplicht bent! Iemand op school uitnodigen om goed te leren coachen. SLB taak moet een erkenning zijn als een hoge vorm van doceren., niet iets wat je moet doen omdat je nog te weinig uren hebt ingevuld.

9. Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger onderwijs?

Culturele autobiografie laten maken. Juist in het persoonlijke stukje zit dan de binding in de groep. Iedere student laten weten waar hij of zij goed in is. ABV heeft daar een keurig programma voor liggen. We zouden met de SLB-ers bij elkaar moeten zitten en regelmatig uitwisselen.

Van mijn 9

studenten waren er 3 met serieuze problemen. Dan ga je doorverwijzen. Je gaat als SLB de drempel verlagen, maar niet zelf in de rol zitten van maatschappelijk werker. Je moet alles studiegericht houden, wat je zelf doet. Op tijd signaleren als een student hier verkeerd zit. Iedere docent moet een stukje werk hierin doen, maar niet zomaar. Als je liever alleen op je eigen vak wilt gaan zitten als docent en geen feeling hebt met de SLB taak of het niet kunt, dan ontwikkel je geen coachkwaliteiten, maar kiest voor extra onderzoek binnen jouw vak! Je schoolt je dan in onderzoeksvaardigheden.

10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?

Ja. Ik heb er wel over gelezen, want als docent had ik daar mee te maken gehad. Het is bij studenten niet herkenbaar aan de buitenkant voor mij. Het kan heel verrassend zijn.

11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?

Ik weet niet of zij een andere studieaanpak en studiegerichtheid hebben. Ze hebben wel een ander soort gerichtheid in het algemeen.

12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?

Soms kunnen afspraken niet doorgaan en dat is nu wel eens storend.

13. Wat wilt u verder nog aan dit interview toevoegen?

We moeten een clubje worden, zo'n groep, een familietje, wat stimulerend werkt. Dat helpt hen een diploma hier te halen. Een Peergroup maken van 1^e t/m 4^e jaars en misschien ook wel als SLB-er met dezelfde studenten meelopen van het 1^e t/m hun 4^e jaar. Ook met de peergroup elkaar onderling langduriger laten helpen. Langduriger omdat zij elkaar dan heel goed leren kennen en een band krijgen, die extra motiveert.

Je kunt dan natuurlijk wel eens pech hebben met je SLB-er, maar dat oplossen is dan toch ook de verantwoordelijkheid van die SLB-er!

Hartelijk bedankt voor uw bijdrage.

Wanneer u hier iets leest, dat u anders had bedoeld, of nog een andere opmerking heeft, dan ontvang ik uw verbetering graag per omgaande.

Groeten van Toos

Bijlage 10 C:

Half gestructureerd interview voor leidinggevenden/docenten en SLB-ers
vrouw, Studieloopbaanbegeleiding/ docent

Vragen:

14. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB-groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betreft?

Ik heb 9 studenten in mijn SLB-functie, waarvan **een derde concentratieproblemen heeft**.

15. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben?

Dat weet ik niet uit mijn hoofd, dus pak ik er een lijstje bij. Het betreft 3 of 4 personen.

3 .Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?

Planning, afspraken niet nakomen, houding en concentratie. Slecht initiatief nemen. Ik moet enkelen achter de vordden zitten.

4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?

Gsm, laptops, vaak naar de wc, Social Media, uit de les gaan. Soms tekenen tijdens een presentatie.

5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja, op welke manier(en)?

6. Welke factoren bevorderen volgens u de concentratie in de lessen?

Doedels maken voor meer concentratie, tijdens een telefoongesprek of presentatie. Zomaar wat tekenend krabbelen dus. De ruimte, lokaal en faciliteiten moeten goed zijn, zoals een scherm dat groot genoeg moet zijn. Het mag ook niet te warm of te koud zijn. Frisse lucht is belangrijk. Docenten moeten goed kunnen vertellen! Regels consequent toepassen, zoals met social media; zorgen dat het lokaal enz. op tijd in orde zijn; en natuurlijk je lessen goed voorbereiden. Aan het begin van de les duidelijk je gedrags- en andere regels geven en je er aan houden.

7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren?

Onze Portal goed in de gaten houden en ook gebruiken. Studenten moeten thuis een goed internet hebben en op de Portal kunnen. Rust geeft dat.

8. Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?

Nee. Ik word wel gefaciliteerd, maar het kan veel beter. Bijvoorbeeld de manier waarop wij verslaglegging moeten doen: er zijn geen regels voor. We hebben geen inzage in een studentenvolgsysteem, dat moeten we zelf allemaal een beetje bijhouden. Ik krijg wel genoeg uren voor de begeleiding.

9. Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?

Nodig: betere structuur van een digitaal studievoortgangstool, niet alleen voor de cijfers, maar ook voor andere informatie zoals Dyslectie en medische zaken. Toelatingsexamen assesmentformulier bijvoorbeeld ook. Voor de studenten, maar ook voor de coördinator.

Op zich is de begeleiding wel in orde. Maar ik denk wel dat wij best veel studenten hebben, die problemen hebben met de planning en het structureren van hun studie. Die kan ik niet goed helpen binnen de uren die wij als SLB-er hebben.

Trainingen zijn er op het hoofdgebouw en die zijn nodig, maar worden maar twee keer per jaar aangeboden. Student is zelfstandig, maar chaotisch en wacht dan te lang met aanmelden of vergeet waar hij of zij naartoe moet enz. Dan zit het vaak al weer vol. We moeten ze meer bij de lurven pakken en elke week roepen om te leren plannen bijvoorbeeld. Daar zijn geen extra uren voor. Veel vluchtgedrag ook, waar wij hen bij moeten helpen.

10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?

Ik heb mezelf een beetje verdiept door het boekje van Nauta en ben vrijwilliger geweest bij Balans, een oudervereniging voor kinderen met gedragsproblemen, waarin hsp en alle stoornissen.

11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?

12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?

Je moet geen SLB-er hoeven te zijn als je er totaal geen affiniteit mee hebt! En SLB-ers moeten geschoold worden.

Hartelijk bedankt voor uw bijdrage. Ziet u bij het lezen van dit verslag zaken die u veranderd wilt zien, laat het mij dan per ommegaande weten.

Hartelijke groeten, Toos

Bijlage 10 D:

Half gestructureerd interview voor leidinggevendenden/docenten en SLB-ers docent/ SLB-er / leidinggevende vrouw

Vragen:

1. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB-groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betreft?
2. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben?

Ja. Ik focus mij in dit interview op de 2^e jaar van de ontwerpafdeling. Zo zijn er al 5 van de 16 die concentratieproblemen hebben. Allen hebben er ernstige problemen mee. Ze komen vaak naar mij toe, omdat ik luister, ook al ben ik hun SLB-er niet.

3. Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?

Een aantal van hen hebben ook problemen naast hun studie. Een van hen heeft momenteel privéproblemen thuis, wat de concentratie ernstig beïnvloedt. De studie is daardoor nu teveel. Slechts 1 van hen heeft een persoonlijkheidsprobleem wat de studie belemmert.

4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?

Te weinig didactische vaardigheden van de docent. Veel samen bespreken. Groepsdiscussies gaan een tijdje goed, maar als je het teveel loslaat, haken mensen af. Sommigen zijn te dominant en zijn slechts maar 5 minuten terug te fluiten. Een student kan zich altijd slecht concentreren. Een andere studente, zeer intelligent, verveelt zich gauw. Sommigen zitten tijdens de les ook gewoon te kletsen met elkaar.

5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja, op welke manier(en)?
6. Welke factoren bevorderen volgens u de concentratie in de lessen?

Planning van de les goed regelen: groepsdiscussies aan het eind bijvoorbeeld. Docenten kunnen daar veel aan doen. Ze moeten ook echt in studenten geïnteresseerd zijn. Taken moeten helder zijn, verwachtingen van de studenten moeten voor hen helder zijn. En helderheid is noodzakelijk in verbanden tussen het hele curriculum.

7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren? Zorgen voor goede lokalen. Het textiellokaal dat nu onze werkplaats is, is nu bijvoorbeeld een "zelfwerklokaal" geworden. Studenten van het 2^e jaar weten dat ze daar kunnen werken wanneer er een docent en dus zijn of haar les uitvalt.

8. Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?

Voor Studieloopbaanbegeleiding zijn een aantal mensen geschikt. Als iemand dat werk gaat doen, dan is het belangrijk om daar cursussen voor aan te bieden. Wanneer iemand er niet vaardig in is, dan die persoon geen SLB uren meer geven. Een SLB-er moet de studenten ondersteunen in wat ze kiezen, zoals een profiel of minor, hen helpen te zien wat bij hen past en hen in allerlei vragen ondersteunen, hen niet alleen voorbereiden op examens.

9. Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?

Er moet meer onderzoek naar gedaan worden.

Verder kun je veel problemen voorkomen of verhelpen door docenten didactische scholing aan te bieden. Door stress en belemmerende emoties goed leren te signaleren; door het in stappen aanbieden van begeleiding en opleiding en door onze kennis over emotionele problemen te vergroten.

We hebben daarover ook managementworkshops, ook T.A. en een gespreksvoeringsboekje.

10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?

Ja

11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?

Teveel vakken tegelijk maakt teveel wisselend, rommelig en chaotisch. De vakken worden in de toekomst beperkter en intensiever en studenten worden geleerd om de dingen meer aan elkaar te koppelen. Universitair koppelen moeten ze langzaam kunnen aanleren, want dan pas kunnen ze op die manier denken.

12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?

Meer kruisbestuiving tussen de verschillende disciplines en meer basisveiligheidsgevoel voor de studenten. Verder een stilteplek om bij te komen.

13. Wat wilt u verder nog aan dit interview toevoegen?

HSP (hoog sensitieve personen) is een "eye-opener".

Bijlage 10 E:

Half gestructureerd interview voor leidinggevenden/docenten en SLB-ers man, docent/ Slb-er

Vragen:

1. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB-groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betreft?

Mijn groepsgrootte is ongeveer 14 studenten, er zijn er nu 7 1^e jaars van over. De anderen zijn afgehaakt en daarvoor in de plaats heb ik er later 4 x 4^e jaars extra overgenomen. De problemen die ze hadden, zijn nu weg of veel minder. En een van hen heeft de studie opgeschort.

2. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben?

Een van hen heeft ernstige concentratieproblemen en die heeft de studie nu opgeschort.

3. Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?

Verder hebben mijn studenten veel moeite met structureren, dingen op een rijtje houden, plannen en jezelf aan die planning houden. Groot probleem is ook het niet kunnen inschatten hoeveel tijd iets kost. Geen besef van tijdsduur.

4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?

Ook veel fysieke problemen. Zoals allergieën, problemen met ingewanden, langdurige gezondheidsproblemen. En er komt ook stress bij. Veel psychische problemen, van liefdesverdriet tot vermoedens van depressie, emotionele problemen en moeilijke familiale omstandigheden. Er is vaak professionele hulp nodig. Dat hoort een beetje bij de studenten van dit soort type opleidingen.

5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja, op welke manier(en)?

Versnippering van het curriculum voorkomen. Roosterproblemen oplossen. Lange lesdagen die niet slim zijn ingedeeld veranderen. Denk maar eens aan het anderhalf uur lang bekijken van PowerPoints!

6. Welke factoren bevorderen volgens u de concentratie in de lessen?

Didactiek aantrekkelijker maken, vooral in de theorie. Er zijn nu studenten die al weten wat ze op het examen krijgen, lesstof waar in de lessen niet meer iets aan wordt toegevoegd.

7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren?

Er is nu te vaak geen rust genoeg op school, dus de studenten blijven niet. Verstrooide replieken, onrustige gangen, gegil van de theaterafdeling.....de gangen zijn vaak een verkeersgang, gevoelig voor geluid en beweging enz. Studenten zijn niet spanningsloos meer opgevoed, waardoor er nu meer concentratieproblemen zijn dan vroeger. Het zijn wel meer open spontane en goedwillende studenten. Je kunt en moet er dus echt contact mee hebben. Geen stemmer meer.

8 Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?

9 Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?

Ik denk het wel, maar het zou goed zijn om een aantal momenten in het studiejaar in te roosteren voor gesprekken, bijvoorbeeld na elke beoordeling. Méer dan alleen in januari en in juni! Minimaal 3 of 4 keer per jaar een SLB- week, waarin de lessen dan stoppen om 12 uur en wij met de studenten gaan praten.

Je krijgt niet automatisch SLB-uren; het wordt aan je gevraagd of je dat ook wil doen. Ik heb wat met studenten, dus dat doe ik wel. Je krijgt er geen tijd voor, geen specifieke taak is met uren benoemd. Ik heb te lang in mijn onderwijsbaan roosters gemaakt en gezien dat daar vaak mee gesjoemeld wordt, naar de goede en naar de slechte kant. Er wordt teveel geschermd met : "ik zit vol hoor!"

10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?

Ja, maar anders genoemd. Veel zeer gevoelige mensen, veel stemmingswisselingen, snel emotioneel.

11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?

12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?

13. Wat wilt u verder nog aan dit interview toevoegen?

Ik zou de groep studenten voor een SLB-er kleiner maken en daarnaast een counselor in huis halen, die kan bijspringen. Geen studenten meer doorsturen naar een decaan.

Bijlage 10 F:

Half gestructureerd interview voor leidinggevendenden/docenten en SLB-ers man, docent/ SLB

Vragen:

1. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB-groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betreft?

Ik heb ongeveer 15 studenten in mijn groep. Er zijn een aantal mensen afgevallen, er zijn er 2 weggegaan en eentje is er bijgekomen. Ze hebben vooral problemen in het managen van hun studie. Er komt weinig los vanuit de studenten naar mij toe. Ze vragen niet vaak een gesprek aan. Slechts 7 van hen hebben dat tot nu toe gedaan.

2. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben?

In de les merk ik bij 6 van hen dat ze concentratieproblemen hebben. Ze kunnen zich niet focussen. Een van hen kan het absoluut niet laten om piano te spelen in mijn lokaal, zowel bij het in als het uitlopen ervan. Maar één keer heb ik gezegd: "nu mag je!"

Focussen en mnssen! Daar zeg ik iets van. Bij de derdejaars zeg ik dat op een andere manier dan bij de tweedejaars. Vooral in een klas tijdens de les vinden veel

concentratieproblemen plaats. Bij bedrijfsbezoek en in museumbezoek heb je geen concentratieproblemen, op een enkeling na. Dat helpt eigenlijk niet Soms is een presentatie ook irritant saai en kan ik als docent nog net zelf de slappe lach voorkomen..ik zet er dan 2 studenten uit en praat met hen apart. dat helpt eigenlijk niet.. Er zijn 2 studenten met problemen, waarvan ik niet weet of die met concentratieproblemen te maken hebben.

3. Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?

Structureren en plannen hebben ook met concentratie te maken. Het is een springerige groep. Wispelturig en onrustig. In het begin van het studiejaar was het half zo erg. Ook persoonlijke privéproblemen veroorzaken concentratieproblemen. Sommigen hebben concentratieproblemen door overlast in de klas van anderen die zich niet kunnen concentreren. Dat is groepsgebonden, niet jaargebonden.

4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?

De lengte van de lessen, tijd, ruimte van het lokaal, faciliteiten, mag niet te klein zijn, studenten niet te dicht op elkaar, frisse lucht: ramen open!

5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja,: op welke manier(en)?

Didactiek? Kennismaken met bedrijven, marktgericht lesgeven: motiveert meer. Experience en design spreekt hen niet zo aan. Of weten of je er wel iets mee kunt. Wat moet ik met een stuk textiel? Weet ik ook niet, kan ik ook niets mee. Wat zij zelf denken nodig te hebben, beïnvloedt de motivatie en dus de concentratie. Interactief of textiel: zij moeten de zin ervan inzien.

6. Welke factoren bevorderen volgens u nog meer de concentratie in de lessen?

Even de focus veranderen helpt ook. En eventueel een pauze. Of de aandacht op een portfolio van iemand vestigen via internet bijvoorbeeld, dan is de klas er weer even bij want ze zien dan werk van een collega.

7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren?

Heel veel duidelijkheid bieden. Roosterproblemen oplossen. Vermijden van een overkill aan normatieve input via de portal Mediatheek is hier op school de ideale stilteplek en ook de tuin heeft genoeg hoekjes of er zijn ver weg in het gebouw rustige hoeken.

8. Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?

Het staat op je taakbelasting en je komt wel met die uren toe. Eerst vond ik het wel een leuke uitdaging en o.k. Maar om dat ongebreideld te krijgen... je kreeg een SLB groep, verticaal door de studie jaren heen. De bedoeling was dat die verschillende jaars van elkaar zouden kunnen leren, maar dat werkte niet. Het fenomeen SLB was nog een toonbeeld en wij waren nog zoekende. Moesten we nu op een student springen of moest de student zelfstandig naar ons toekomen? Een discussie tot gevolg in de docentenkamer.

9. Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?

Studenten hebben eigen verantwoordelijkheid voor hun studie en de SLB is er alleen om bij te springen als je er om vraagt. Met het oog op domeinkeuze en minorkeuze moeten SLB-ers wel proactief motivatiegesprekken houden om een bewuste verantwoorde keuze te laten maken. Zo voorkom je ook gefrustreerde studenten.

Ik ben geen coach! Liever professionele coach/ SLB-er aanstellen, waar elke student verplicht enkele keren naartoe moet, tenminste om kennis te maken en te kunnen zeggen of er iets nodig is. Alleen SLB-ers laten werken die weten wat ze moeten doen. Het is nu niet

duidelijk wat zijn taken precies zijn. **Liever heb ik geen SLB uren en kunnen we daar zelf voor kiezen.** **We hebben ooit een docentenwerkplaats gehad, waardoor we konden uitwisselen.** Gesprekken “human interest” vind ik wel zingevend. Dat motiveert wel. En vergroot de band, ook met alumni. Laten we eens een project doen met ex-studenten. **Formaliteiten zoals minors regelen en studiebeursaken houden mij niet zo bezig, dat vind ik ook minder leuk.** **Persoonlijke verhalen van studenten vind ik wel interessant.** Verder zou ik de mediatheek uitbreiden als studiecentrum: Slb-ers kunnen daar dan spreekuur hebben en hebben gespecialiseerde taken zoals studiefinanciering, leren studeren, plannen, ADHD, rugzakstudenten, enz. **In het eerste studiejaar moeten studenten leren studeren, wel in de kunstvakken.**

10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?

Nee

11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?

Kan ik niet zeggen.

12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?

Ik kan het niet zeggen, vind het nogal chaotisch, ook onderhevig aan de veranderingen van opleiding, maar daarvoor was het ook al chaotisch. **Soms is het lokaal nog niet klaar en zijn de spullen die afgesproken waren, niet aanwezig.**

13. Wat wilt u verder nog aan dit interview toevoegen?

Graag een studiecentrum, zoals eerder beschreven.

Individuele gesprekken een keer eerst per persoon, half uur kennismakingsgesprek. Twee keer per jaar verplicht, twee keer facultatief op eigen verantwoording. Bij mij zijn daar maar 8 studenten op afgekomen. 3 daarvan hadden een vervolgesprek en 2 daarvan zijn nu bij een coach. Ik hoef niet alles te weten van mijn SLB- studenten, maar enkele privéveilige lessen zouden wel goed zijn voor de coaches en SLB-ers. **Momenteel moet ik nog een studente van mij onthouden, die nooit tijd heeft voor een gesprek....**

Hartelijk bedankt voor uw bijdrage.

Heeft u nog tips en tops n.a.v. dit verslag, dan hoor ik het graag.

Groeten van Toos

Bijlage 10 G:

Half gestructureerd interview voor leidinggevenden/docenten en SLB-ers

Mini- interview over SLB- uren / begeleiding.

man, docent / SLB-er

1. **Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?**
2. **Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?**

Ik heb 15 studenten die ik als SLB-er begeleid nu.

Eigenlijk heb ik weinig tot geen tijd voor hun uren, maar gelukkig heeft niet iedereen hulp nodig. Dus voor hen die hulp nodig hebben, probeer ik zo goed mogelijk tijd vrij te maken.

In het begin van het schooljaar werd ik als studieloopbaanbegeleider gekoppeld aan een groep, waaraan ik geen les gaf, dus die kende ik helemaal niet! Ik moest hen dus steeds zoeken. Ik heb toen met een collega geruild van groep.

Bijlage 10 H:

Half gestructureerd interview voor leidinggevendend/docenten en SLB-ers
man, docent

Vragen:

1. Weet u of er studenten in uw klas of in uw SLB-groep zijn, die concentratieproblemen hebben? Zo ja, weet u hoeveel studenten dat betreft?

Ik heb als docent heel veel studenten met concentratieproblemen, dat ik bv merk aan controlevragen in de les. Net niet gehoord wat ik verteld heb? Nee dus. Info is dan ook niet blijven hangen...

Krijg ik een opdracht terug en voldoet die niet aan het niveau of de inhoud zoals ik heb opgegeven: **thuis dus ook te weinig concentratie**, want er komt te weinig mee terug. **Toch zie ik dat ze keihard werken. Opdracht niet goed begrepen en vervolgens in paniek geraakt?**
Opdrachten en niveaus van verschillende docenten door elkaar gehaald?

2. Kunt u studenten noemen die ernstige concentratieproblemen hebben?

4 ernstige concentratieproblemen, met name in het eerste jaar. Ik heb geen SLB uren. Wil ik niet meer, want ik heb al teveel taken. Ik heb wel gesprekken met hen door middel van het werk en ben wel betrokken, zowel vakinhoudelijk als wat omstandigheden eromheen betreft.

3. Welke overige studieproblemen zijn volgens u aan concentratie gerelateerd en hoeveel studenten hebben daar last van?

Planning. Is bij de meeste studenten verschrikkelijk slecht. Veel docenten zijn ook niet consequent genoeg. Ik zelf pas me ook steeds aan de omstandigheden aan en dat vind ik niet goed. Beetje improviseren kan wel, maar een basisvertrouwen moet er wel zijn. **Lessen lopen uit, docenten komen te laat en de inleverdatum van een opdracht wordt wel eens verschoven.** Helaas moeten wij als docent dan een aanpassing doen, omdat collega's er een opdracht onverwacht tussen geschoven hebben. **Of omdat men ons niet op tijd op de hoogte gebracht heeft. Het is al wel beter dan eerst.** Paniekvoetbal?

4. Welke factoren belemmeren de concentratie tijdens de lessen?

De eerstejaars studenten zijn vaak veel te jong om zo'n studie aan te kunnen en niet helemaal goed gecast. Voor de 2^e jaars zie eerdere antwoorden hierboven. Bij de 3^e jaars zie ik een groot verschil in kwaliteit. Veel studenten van die groep hadden nooit hun propedeuse mogen halen en hebben onterecht het voordeel van de twijfel gekregen. **Er bestaat soms nog een misvatting tussen : hard gewerkt = 8 en het niveau = 4....**

5. Kan de docent daar volgens u iets aan doen? Zo ja,: op welke manier(en)?

Duidelijk zijn op elk terrein! Studenten doen van alles ondertussen, zoals Facebook en msn.
Docent moet het niveau ook bewaken.

6. Welke factoren bevorderen volgens u de concentratie in de lessen?

Goede werksfeer. Inspiratie geven. Veiligheid . Iedereen aan het woord laten komen.
Interessant houden van lessen en opdrachten. Naar elkaar leren luisteren.

7. Wat kan onze school doen om concentratie in school buiten de les te optimaliseren?

Stilteplek zou goed zijn. Werkplaatsen functioneren niet optimaal, de werkplaatsassistenten reageren als ambtenaren en vertellen allemaal wat niet kan.
Op professionaliteit appelleren, dus een lokaal opruimen, samen met de studenten en het geen zootje laten worden. Meer respect voor het werk van de studenten: waarom geen tentoonstellingsruimte? Galerie!

8. Wordt u optimaal gefaciliteerd om uw SLB-taken voldoende uit te kunnen voeren?

Heb ik de tijd niet voor, teveel andere taken. Als ik bij een toelatingsexamen psychische problemen zie, dan zeg ik : niet aannemen! Die kunnen onze opleiding niet aan! Selecteren aan de poort! Is te zwaar voor henzelf!

9. Wat is uw visie op de begeleiding van concentratie- en daaraan gerelateerde studieproblemen van studenten in het hoger kunstonderwijs?

Is verweven in dit interview en ik ben geen SLB-er

10. Bent u bekend met het begrip hoogsensitiviteit?

Hsp, ja mee bekend. Veel van onze studenten hebben dat.

11. Hoe zou u de huidige studiegerichtheid en studieaanpak van uw sensitievere studenten beschrijven?

Is verweven in de antwoorden in dit interview. HSP: hier weten ze niet wie de decaan is, waar ze eigenlijk naar toe moeten bij problemen...bij concrete problemen, ouders, of psychische zaken: op mijn andere academie hebben we daarvoor constant iemand in huis!

12. Heeft u adviezen of innovatieve ideeën om de begeleiding zo nodig te verbeteren?

Die is al wel verbeterd, maar soms toch nog chaotisch. Veel zaken waren rampzalig, afgezien nog van roostertechnische problemen.

13. Wat wilt u verder nog aan dit interview toevoegen?

Niet tijdens de lessen naar de coach !

Bijlage:11 De eerste verbeteracties in de praktijk:

Concept ontwerp workshop/studiemiddag Timemanagement en stresspreventie

Deel 1: Workshop Timemanagement voor kunstzinnige Hbo-studenten.

door Toos de Wildt

Het ritme van **de tijd** versus **het tijdloze** van een creatief proces.....

Het inplannen van de creatieve grenzeloze ontwerpmomenten in de structuur van de klok.

Gevoelsmatig inleven, beleven en verwerken, gecombineerd met de structuur van de tijd...

Hoe ga je daarmee om?

Tijdloos

Tijd

Ritme

Energie

Plannen

Zelfmanagement

Evaluatie

Reflectie



In de inleiding komt in het kort eerst de tweespalt van tijdmanagement en het tijdloze van het creatief ontwerpen of beeldend bezig zijn aan de orde. Ervaren jullie knelpunten ?

Hoe ga je daarmee om? Wordt zelfervarend beantwoord door een onderzoekje aan de hand van een door de workshopgever gemaakte vragenlijst, die hierop betrekking heeft.

De studenten zoeken eerst kort zelf naar de persoonlijke antwoorden van de vragen, die betrekking hebben op de beginsituatie .

Opdracht 1. “ hoe is het nu?”

Wanneer zij deze reflectie in grote lijnen op papier hebben, gaan zij in groepen van 2 personen uitwisselen, niet discussiëren over dit onderwerp. Oriëntatie van de bevindingen van de ander.

Zijn hierbij **problemen**, tegenstellingen of conflicten op tafel gekomen?

Dan gaan zij voor de anderen door middel van **vragen stellen, oplossingen** bedenken.

Hiervoor krijgen zij een lijstje met vragen,(oplossingsgericht) waar zij uit kunnen kiezen.

Dit kan ook per 4 personen, waarbij 2 personen steeds meeluisteren met het interview en feedback kunnen geven.

Pauze 1

Handvatten voor bewustwording:

Ritme

Wat doet ritme met je?

Werken – rusten – dromen – beslissen – in een creatief proces gaan – koken en afwassen – slapen muziek maken – sjouwen – ontspannen – afspraken – “socialiseren” – uitgaan – eten – studeren...

Hoe is je persoonlijk weekritme?

Heb je een vast dagritme?

Ken je jouw vaste looptempo?

Ken je het ritme van je ademhaling in rust en van je hartslag?

Eet je snel of langzaam?

Wanneer studeer of teken je?

Heb je een vast eetritme?

Heb je een vast weekschema?

Wisselt je schema per week/ per dag?

Ken je geen schema en leef je bij het moment?

Kom je op tijd of vaak te laat?

Opdracht 2 : maak samen globaal, jullie eventueel fictieve, **ideale ritme** van een studieweek.

Energie

Hoeveel slaap heb jij nodig om goed te kunnen functioneren ?

Op welk dagmoment voel jij je het best?

Wat kost jou het meest energie?

Lichamelijk in werk of studie?

Geestelijk / emotioneel?

Waar word je gestresst van?

Hoe ga jij met stress om ?

Wat brengt jou het meest energie?

Waar word jij blij van?

Wat geeft jou ontspanning?

Kun je deze ontspanning productief maken?

Energie en ritme komen samen in Tijd

Wat betekent tijd voor jou?

Opdracht 3: oefening: In groepjes van 3 pers. gaan we onszelf bewustmaken van tijdsduur.

- 2 van de drie personen tekenen op een A4tje een mensfiguur in potlood., de 3^e persoon kijkt precies hoe lang dat duurt in minuten en seconden.
- 2 van de drie (wisselen) doen hun schoen uit en weer aan en sluiten die., de 3^e persoon houdt weer de klok of stopwatch erbij. Tempo houden zoals altijd gemiddeld.
- De groep bedenkt nog 2 handelingen die dagelijks gedaan worden, zoals toiletbezoek , het eten van een boterham of iets anders, of iets uit de studie, waarbij steeds 1 van de 3 de exacte tijd controleert.

Samen evalueert de groep de tijdsduur van alles, daarna wordt er centraal uitgewisseld.

Pauze 2

Planning

Als alles echt tijd kost, wat betekent dit dan voor je manier van plannen?

Kom je altijd tijd te kort? Loop je vaak uit.? Kom je vaak te laat?

Heb je dikwijls dubbele afspraken?

Ervaar je regelmatig dat handelingen of afspraken elkaar overlappen?

Weet je waar dat aan ligt?

Hoeveel taken plan jij in een dag en hoeveel krijg jij er af?

Hoe laat jij je afleiden?

Welke planningshulp heb jij? Gebruik je een agenda? `een? Twee? Digitaal? Telefoon?

Kijk je er wel op tijd in?

Oefening:

In spelvorm, alleen en in groepen.

Oefeningen om plannen te ervaren.

En oefeningen met het ontbreken van een planning of organisatie.

Vergelijk.



Invloed van je eigen persoonlijkheid op tijd, ritme, planning.

We gaan zoeken naar de bijna perfecte persoonlijke planning en die 3 weken volhouden om uit te proberen. Waarom 3 weken?

Zoveel **tijd** hebben onze hersenen nodig om een nieuwe gewoonte te laten hechten.

Zoveel tijd hebben wij nodig om iets te veranderen.

Maak thuis een ontwerp voor een **haalbare** planning van werk en studie `en ontspanningsmomenten `en lege momenten, waar onverwachte afspraken in terecht kunnen.

Probeer overlap te voorkomen, leer nee te zeggen of iets weg te schrappen, waar dat nodig is. Ervaar deze planning consequent 3 weken en pas deze dan aan voor de volgende weken.

Hoe studeer jij ? opdracht: maak de leerstijltest van Kolb.

Een van die persoonlijke manieren van leren en ervaren kun je ontdekken in de leerstijltest van Kolb.: Ben je meer een beslisser? Een bezinner? Een denker? Een doener?

Wat betekent dit voor jou Time-management?

Wordt vervolgd.....In het Time-management van deze workshop schat ik dit haalbaar in twee klokuren, met twee pauzes van 20 minuten er tussenin, dus totaal twee uur en 40 minuten.

Deel 2 Vervolg Workshop Timemanagement en Stresspreventie voor Hbo-studenten .

door: Toos de Wildt

Reflectie naar de eerste workshop:

Het ritme van **de tijd** versus **het tijdloze** van een creatief proces.....

Het inplannen van studie, werk en ontspanning , tot een goed studieresultaat.

We bekijken vandaag de volgende ingrediënten:

***Tijdsbesef en Persoonlijke Planning**

***Relatie enthousiasme en moeten**

***Volle agenda /weinig zelfvertrouwen**

***Relatie willen, kunnen en moeten**

*** Verschil moeten en ont-moeten**



Oefening 1

Ga even voor jezelf je totale weekrooster in het huidige blok na en schrijf dit op.

- Wat is je drukste dag(en)?
- Welke dag(deel) is bestemd voor zelfstudie en hoe ga je daarmee om?
- Waar zit je klem in je tijd en kom je daardoor vaak te laat of moet je erg haasten?
- Weet je hoe lang jij over al je taken doet? Besef je de tijdsduur van alles?
- Wat mis je in je weekplanning?

Kies een medestudent(e) en kijk of jullie over enkele oplossingen kunnen sparren.

Vragen die hierbij kunnen helpen:

- Waar zitten je ontspanningsmomenten?
- Hoe evenwichtig is je weekritme?
- Heb je genoeg tijd ingepland om te eten en te slapen?
- Hoeveel tijd besteed je per week totaal aan je studie?
- Hoeveel werk je erbij, of zorg je voor anderen?
- **Wat zou je kunnen proberen om een prettiger resultaat te krijgen?**

Energie en Stress:

*de relatie tussen Stress , Concentratie en Studeren

Uitleg Stresshormonen en hun effect op kennisopname, creatief proces, resultaten en het doen van presentaties.

Faalangst

Lichamelijke herkenning van stressfactoren: bewustwording

Wat kun je doen om stress te reguleren?

- **Grondvesten** van Alexander Lowen
- **Afsluitende** oefeningen doen tegen Overprikkeling als je moe bent
- **Ontdekken** waar jij gestrest van wordt, zodat je kunt handelen tot verbetering.
- **Leren** waar “een teveel” is in jouw leven en daar nee tegen zeggen
- **Bewust worden** waar “een te weinig” in jouw leven is en daar ja tegen zeggen
- **Positieve gedachten** oefenen en uiten
- Positieve kritiek geven die verbeteringen bevordert in plaats van afkraken van jezelf, je werk of dat van anderen en anderen.
- Met je angst of onzekerheid om leren gaan

Oefening 2:

Herhaling gronden, staand en zittend en uiteindelijk overal, ook in een drukke omgeving.



communicatie, je eigenwaarde en presteren:

Ken je de kracht van woorden?

De relatie tussen afkraken, complimenten geven en onze studievoordigheden.

Waarom het belangrijk is om alles positief te formuleren naar anderen en naar jezelf.

Oefening 3: Wat ons lichaam allemaal al weet en verwerkt!

Spierspanning en Stress.

Spierspanning en onderbewustzijn.

Wat je spierkracht je vertelt over wat je onbewust al weet.

Een oefening in tweetallen. Kies een medestudent waar je jezelf gemakkelijk bij voelt.



gedachtekracht en woordenkracht...

Hoe studeer jij ?

In de eerste workshop werd de leerstijltest van Kolb genoemd.

Een van die persoonlijke manieren van leren en ervaren kun je ontdekken in de leerstijltest van Kolb.: Ben je meer een beslisser? Een bezinner? Een denker? Een doener?

Vaak zijn we een combinatie.

Opmerkelijk is dat veel docenten maar binnen een of twee voorkeursstijlen lesgeven.

Wanneer die stijl niet past bij jouw leerstijl, kan dat stress door onzekerheid opleveren, omdat je niet alles begrijpt of een andere studie ingang hebt.

Het is dan belangrijk dat een docent de opdracht binnen jouw leerstijl kan aanbieden en vertalen.

Onze chemiefabriek en studie

Eerder noemde ik de chemie van de **stresshormonen** adrenaline , noradrenaline en cortisol.

De leukere chemie brengen ons stoffen zoals serotonine, endorfine en zelfgemaakte amfetamine.

Wanneer je **heel gevoelig** bent, reageert je chemiefabriek nog veel verfijnder ,preciezer, of heftiger. Je zintuigen zijn scherper, je zenuwen sensitiever en omdat je meer waarneemt, opneemt, “zit je sneller vol”. Vanuit het Engels vertaald, noemt men het nu vaak HSP.

Veel mensen nemen deze **hooggevoeligheid** nog niet zo serieus, maar zelfkennis is praktisch. Ons lichaam produceert deze stoffen niet alleen door de invloed van onze gedachten en emoties:

Wat wij eten en drinken, beïnvloedt ook onze studievaardigheden...

Stoffen als **caféïne en suiker** hebben

grote invloed op onze stressbestendigheid!

Een combinatie van deze twee veroorzaakt

grote suikerspiegelschommelingen die

weer samen gaan met stemmingswisselingen

of energiewisselingen of beide.

Vitaminen, mineralen, koolhydraten en

eiwitten beïnvloeden ons welzijn. Studeren

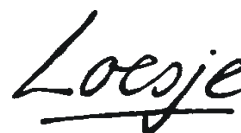
vóór of na het eten levert ander resultaat.

Iedereen heeft een persoonlijke behoefte

daarin. Tekorten of een teveel doen meer

voor jouw studiecijfers dan je denkt...

VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG



Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl/deift

Literatuurlijst / Bronvermelding workshops :

- Aron, E.N. (2002) Hoogsensitieve personen, Amsterdam: Archipel
- Aron, E.N. (2004) Het hoogsensitieve kind, Amsterdam: Archipel
- Beuken, M. van den (2002) Hooggevoeligheid als uitdaging. Deventer : Ankh Hermes
- Beuken, M. van den (2003) Hooggevoeligheid als levenskunst. Deventer: Ankh Hermes
- Beuken, M. van den (2005) Hooggevoeligheid als kracht. Deventer :Ankh Hermes Bosman, A.M.T. (2009)' Hoogsensitiviteit, oorsprong en betekenis.' Internet www pagina op URL: <http://www.vereniginghooggevoelig.nl>
- Bateson,G.(1972) Internet WWW pagina op URL: http://nl.wikipedia.org/wiki/Gregory_Bateson
[https://portal.fontys.nl/instituten/oso/ layouts/OSSSearchResults.aspx?k=Bateson&cs=Deze%20lijst&u=https%3A%2F%2Fportal.fontys.nl%2Finstituten%2Foso%2FBronnenbank%20VSD](https://portal.fontys.nl/instituten/oso/layouts/OSSSearchResults.aspx?k=Bateson&cs=Deze%20lijst&u=https%3A%2F%2Fportal.fontys.nl%2Finstituten%2Foso%2FBronnenbank%20VSD)
- Gerritse, T.A.C.M. (2002) Over kleine dingen. Een inleiding in de haptonomie,Tilburg:Zwijssen
- Goleman, D. (1997) Emotionele intelligentie, emoties als sleutel tot succes,Amsterdam: Contact
- Hippocrates (460 v Chr) 'Temperamentenleer' Internet WWW pagina op URL: <http://www.holico-vitamins.com/content/vier-temperamentenleer-van-galenus>
- Hoff, B. (1984) Tao van Poeh, 's-Gravenhage: Sirius en Siderius
- Huibers, J. (1996) Vitaal en fataal voedsel, Deventer: Ankh-Hermes
- Jung, C.G. (1984) Psychologische typen, Katwijk: Servire
- Kolb , (1939) 'leerstijlen' Internet WWW pagina op URL: <http://www.ontwerpatelier.nl/etalage/pages/ActiefLeren/Leomonasa/leerstijlen/Wat%20is%20zo%20leerstijl.html>
- Langendijk, P. (1981) Gevoelige mensen en hun problemen, Deventer: Ankh-Hermes
- Langendijk, P. (1980) Faalangst, Deventer: Ankh-Hermes
- Marletta-Hart, S.(2003) Leven met hooggevoeligheid :van opgave naar gave, Baarn: Ten Have
- Morris, D. (1979) De Naakte Mens, Amsterdam: Elsevier
- Nieuwenhuis, R. (1994) Orthomoleculaire voeding, Deventer: Ankh-Herm
- Schasfoort-Spanbroek, C. (1989) Blij met stress, Deventer: Ankh-Hermes
- Spangler, D. (1996) Everyday Miracles, New York: Bantam Books
- Young, J. & Klosko, J. (1999) Leven in je leven, leer de valkuilen in je leven herkennen, Amsterdam: Pearson
- Terruwe, A.A.A. (1979) Geef mij je hand, over bevestiging, Lochem: de Tijdstroom
- Vester, F. (1976) Hoe wij denken, leren en vergeten, Baarn: Bosch en Keuning