

9/5/2020

NHL
STENDEN

HOOGSENSITIEVE KINDEREN



Informatiepagina

Soort document: Bachelorscriptie

Titel: Hoogsensitieve kinderen

Ondertitel: Hoogsensitieve kinderen in het onderwijs ondersteunen.

Datum van Publicatie:

Naam: I. de Wagt

Studentnummer: 1504866

Opleiding: Leerkracht basisonderwijs

Onderwijsinstelling: NHL Stenden hogeschool (voorheen Stenden hogeschool)

Voorwoord

Dit is de scriptie over hoogsensitiviteit bij kinderen. Hierbij gaat het om wat kinderen belemmerend vinden bij hoogsensitiviteit en wat er dan vervolgens gedaan kan worden om hun te ondersteunen. Deze scriptie is geschreven, voor het afstuderen van de opleiding tot leraar basisonderwijs aan de NHL Stenden hogeschool in Leeuwarden. Met deze scriptie ben ik bezig geweest van december 2019 tot en met april 2020.

Het plan was eerst om mijn keuze minor door te trekken in de scriptie, maar naar overleg, ben ik toch een andere weg ingeslagen. Namelijk hoogsensitiviteit bij kinderen. Dankzij de gesprekken op mijn stageschool en de gesprekken met mijn stagebegeleidster en scriptiebegeleidster, JK, heb ik mijn onderzoeksvraag kunnen opstellen.

Het uitvoeren van het theoretisch onderzoek vond ik best wel een opgave. Na veel tijd hierin te hebben gestoken, is het gelukt en kon ik door met mijn praktijk onderzoek. Dit ging mij makkelijker af en ik vond het dan ook vooral erg leuk om te doen.

Als ik vragen had kon ik altijd terecht bij zowel JK als de mensen op mijn stageschool. Hiervoor ben ik ze dan ook allemaal dankbaar. Ondanks dat het vragen stellen voor mij best moeilijk kan zijn.

Ik wil dan ook JK en alle mensen op mijn stageschool bedanken voor de begeleiding, hulp en alle tips en trucs die ik van hen heb mogen ontvangen. Ook wil ik alle kinderen bedanken die mij hebben geholpen met het praktijk onderzoek van mijn scriptie. Zonder hun had mijn scriptie niet zo kunnen worden als dat het nu is.

Veel leesplezier!

Iris de Wagt

Nijeveen, 29 april 2020

Samenvatting

Het doel van dit onderzoek is, om te achterhalen hoe een leerkracht een hoogsensitief kind kan ondersteunen. Één op de vijf kinderen is hoogsensitief en verwerken prikkels op een andere en intensere manier. Doordat dit anders is dan de meeste mensen gewend zijn, kan dit voor hoogsensitieve mensen als zeer belemmerend worden ervaren. De hoofdvraag van dit onderzoek is, wat ervaren hoogsensitieve kinderen als belemmerend? Uit de hoofdvraag, komen ook de deelvragen voort. Namelijk, wat is hoogsensitiviteit? Welke soorten hoogsensitiviteit zijn er? Hoe wordt hoogsensitiviteit geuit? Hoe wordt hoogsensitiviteit gediagnosticeerd? Wat kan er bij hoogsensitiviteit als belemmerend worden ervaren? Welke middelen kunnen hierbij ondersteunend werken? En tot slot, komt hoogsensitiviteit vaker voor bij hoogbegaafdheid? Op grond van de onderzoeksresultaten worden aanbevelingen gedaan op de vraag, op welke manier kan een leerkracht een hoogsensitief kind ondersteunen? Er wordt hierbij verwacht dat hoogsensitiviteit belemmerend kan zijn voor het leerproces, wanneer de hoogsensitiviteit niet goed ondersteund wordt.

De vragen hierboven worden beantwoord in het theoretisch kader. Uit het theorieonderzoek, zijn drie deelvragen opgesteld die aan de hand van praktijkonderzoek beantwoordt worden. De deelvragen zijn als volgt. Wat ervaren de kinderen zelf als belemmerend? Wat hebben de kinderen nodig volgens zichzelf nodig bij hoogsensitiviteit? En welke middelen, uit de theorie, werken volgens de kinderen wel en welke niet. Doormiddel van een enquête worden deze vragen beantwoord, waarna er aanbevelingen gedaan worden op de vraag, op welke manier kan een leerkracht een hoogsensitief kind ondersteunen?

Uit dit onderzoek is gebleken dat hoogsensitiviteit niet alleen voor het leerproces belemmerend kan zijn maar, ook over het algemeen op school en in het dagelijks leven. De hoogsensitieve kinderen gaven aan dat ze veel last hebben van vermoeidheid, drukte en prikkels, waardoor ze misselijk kunnen worden en last krijgen van verschillende pijnen. Dit komt doordat hoogsensitieve personen prikkels intenser en diepgaander ervaren en verwerken. Ook het last hebben van fel licht en harde geluiden worden als belemmerend ervaren, waarnaast ze ook moeite hebben om in slaap te komen doordat ze vaak liggen te piekeren over wat er zou kunnen gebeuren. Wat door een aantal kinderen ook als belemmerd wordt ervaren, is het snel verdrietig worden door wat andere mensen voelen. Dit merken de kinderen op net als de energieën van andere mensen, die ook als vervelend kunnen worden ervaren. Wat voor deze kinderen zou helpen, is dat leerkrachten en begeleiders weten wat hoogsensitiviteit is. Ook een wandeling in de natuur of de ruimte voor creatieve en expressieve vakken kan hierbij ondersteunen. Hiernaast kan het volgens helpen om de tijdsdruk bij een toets weg te halen en van te voren te vertellen wanneer er iets nieuws staat te gebeuren. Hierbij werkt het ook om een beschermende bubbel te visualiseren die hun beschermt tegen de prikkels van buitenaf. Wat niet werkt, is het aangeven dat ze gevoelig zijn en sneller overprikkeld kunnen raken. Deze kinderen zijn bang dat ze raar worden gevonden. Mocht het kind overprikkeld raken, is het fijn om een veilige en rustige plek af te spreken waar ze hun prikkels kunnen verwerken.

De aanbevelingen die uit de conclusie zijn voortgekomen, zijn als volgt. Ten eerste is het voor de leerkrachten belangrijk dat ze weten wat hoogsensitiviteit is. Hiernaast kan het de kinderen helpen om een wandeling te maken of bezig te zijn met expressieve vakken. Ook kan het helpen om de tijdsdruk bij een toets weg te halen. Verder kunnen de kinderen leren om een beschermende bubbel om hen heen te visualiseren die hun beschermt tegen de prikkels. Mocht het toch zo zijn dat een kind overprikkeld, spreek dan een rustige en veilige plek af, waar het kind de prikkels kan verwerken en vertel hierbij dat het oké is om gevoelig te zijn.

Inhoudsopgave

Informatiepagina	2
Voorwoord	3
Samenvatting.....	4
Inleiding	7
Probleemanalyse	8
Theoretisch kader.....	9
Hoogsensitiviteit.....	9
Soorten hoogsensitiviteit	10
Hoogsensitief.....	10
Hoogstimulatief.....	10
Verschillende gevoeligheidsgebieden	10
Kenmerken van hoogsensitiviteit.....	11
Hoogsensitiviteit diagnosticeren	12
Belemmerende factoren	14
Ondersteunende tips en middelen	14
Hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid	15
Probleemstelling.....	17
Onderzoeksaanpak.....	17
Resultaten	18
Plan en uitvoering	18
Ervaringen bij hooggevoeligheid	18
Eigen hulpmiddelen en ondersteuning van de begeleider of leerkracht.....	19
Middelen en tips uit de theorie.....	20
Conclusie	21
Aanbevelingen.....	22
Discussie	23
Nawoord.....	24
Literatuurlijst	25
Bijlagen	26
Bijlage 1: Hoogsensitiviteitstest Elke van Hoof	26
Bijlage 2 Hoogsensitiviteitstest Elke van Hoof	29
Bijlage 3 Hoogsensitiviteitstest Civas	30
Bijlage 4 Civas hoogstimulativiteitstest.....	32

Bijlage 5 Hoogsensitiviteitstest Elaine Aron	34
Bijlage 6: Enquête hoogsensitiviteit	35
Bijlage 7: Poster Hoogsensitiviteit.....	37
Bijlage 8 Proces.....	38

Inleiding

Gevoelig zijn. Gevoeliger dan gemiddeld in deze maatschappij. Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap dat ongeveer twintig procent van de mensen is. Hoogsensitiviteit, weer zo'n label waar je niets mee kan, zullen veel mensen misschien wel denken, maar niets is minder waar. Hoogsensitiviteit kan juist een kracht zijn, wanneer hier goed mee om wordt gegaan. Helaas kan dit best lastig zijn. Vooral bij kinderen. Wanneer er niet op een goede manier mee om wordt gegaan, kan hoogsensitiviteit worden ervaren als last. Hierbij kan het zelfs belemmerend zijn bij het leerproces van de kinderen. Hier is vervolgens ook de hoofdvraag uit gekomen. Namelijk, wat ervaren hoogsensitieve kinderen als belemmerend? Uit de hoofdvraag, komen ook de deelvragen voort. De eerste deelvraag is, wat is hoogsensitiviteit? De volgende deelvraag is, welke soorten hoogsensitiviteit zijn er? Hierbij komt vervolgens ook de deelvraag, hoe wordt hoogsensitiviteit geuit? Daarna komt de deelvraag, hoe wordt hoogsensitiviteit gediagnosticeerd? Hieronder vallen de verschillen en overeenkomsten van verschillende modellen. Hierbij komt dan ook de deelvraag, wat kan er bij hoogsensitiviteit als belemmerend worden ervaren? En, welke middelen kunnen hierbij ondersteunend werken? Tot slot is er uit interesse de volgende deelvraag opgesteld. Namelijk, komt hoogsensitiviteit vaker voor bij hoogbegaafdheid?

Op grond van de onderzoeksresultaten van de hoofdvraag, wordt er een aanbeveling gedaan voor de vraag, op welke manier kan een leerkracht een hoogsensitief kind ondersteunen?

Als leerkracht is het van belang dat elk kind goed kan worden ondersteund. Bij het ene kind is dat wat makkelijker dan bij het andere kind en het ene kind heeft weinig ondersteuning nodig en het andere kind juist meer of op een andere manier. Bij hoogsensitieve kinderen is het vaak zo, dat ze op een andere manier ondersteuning nodig hebben.

Het doel van dit onderzoek is dan ook, om te achterhalen hoe een leerkracht een hoogsensitief kind kan ondersteunen zodat ook deze kinderen beter tot hun recht kunnen komen op school. Er wordt namelijk verwacht dat hoogsensitiviteit belemmerend kan zijn voor het leerproces, wanneer de hoogsensitiviteit niet goed ondersteund wordt.

Om een antwoord te krijgen op de hoofdvraag, wordt er eerst theoretisch onderzoek gedaan. Vervolgens wordt er vanuit de theorie praktijkonderzoek gedaan. Hierna worden de resultaten verwerkt en wordt er een conclusie getrokken. Uit al deze verkregen informatie, komt een aanbeveling voort en wordt dit onderzoek afgerond.

Probleemanalyse

In de samenleving van nu is er nog niet veel bekend over hoogsensitiviteit. Toch is één op de vijf van de mensen hoogsensitief (Civas, 2018). Dit betekent dat in een klas van 25 kinderen minstens vijf kinderen hoogsensitief is en dus prikkels verwerken op een andere, intensere manier. Doordat dit anders is dan de meeste mensen gewend zijn, kan dit voor hoogsensitieve mensen als zeer belemmerend worden ervaren. Niet alleen in de omgeving, thuis en in de vrije tijd, maar ook tijdens het leerproces. Dit kan voor hoogsensitieve personen vervelend zijn. Voor zowel volwassenen als voor de kinderen. Leerkrachten kunnen kinderen, wanneer ze de juiste kennis hebben, goed ondersteunen tijdens het leerproces. Wanneer de kinderen opgegroeid zijn, kunnen ze hier nog steeds profijt van hebben.

Wie vooral hoogsensitiviteit als last kunnen ervaren, zijn de hoogsensitieve kinderen. Wanneer er met hoogsensitiviteit goed wordt omgegaan, kan de last worden omgezet in een kracht. De mensen die hierbij betrokken kunnen zijn, zijn de leerkrachten, ouders en natuurlijk de kinderen. De leerkrachten en de ouders kunnen de kinderen hierbij ondersteunen.

Wanneer het probleem vooral optreedt, is wanneer een kind overprikkeld raakt door alle prikkels van buitenaf. Dit gebeurt wanneer een kind te veel prikkels binnenkrijgt over een bepaalde periode van tijd zonder prikkelvrije pauzes. Deze prikkelvrije pauzes zijn nodig om alle prikkels te kunnen verwerken.

Dit is een probleem, omdat hierdoor de leerprestaties achteruit kunnen gaan. Wanneer er op een goede manier wordt omgegaan met hoogsensitiviteit, kan een kind zich alsnog goed ontwikkelen. Wanneer dit niet gebeurt en hoogsensitieve kinderen raken alsnog door overprikkeld, wordt er een negatief gevoel aan school gekoppeld. Hierdoor gaat het kind met tegenzin en misschien zelfs angst naar school, waardoor het kind hier meer mee bezig is dan met het schoolwerk.

Hoogsensitiviteit uit zich niet alleen thuis, maar ook op school. Hoogsensitiviteit is namelijk een karaktereigenschap dat veel invloed heeft op het kind. Het is dan ook belangrijk dat een kind zich veilig kan voelen op school en niet te vaak overprikkeld raakt (Aron, 2013). Wanneer het kind op een plek is met veel mensen of op een plek is met veel omgevingsprikkels, kan hij of zij sneller overprikkeld raken.

Het probleem van overprikkeling kan ontstaan door een opeenstapeling van snel opeenvolgende prikkels. Vooral wanneer er geen rust periode tussen zit, zonder prikkels. Uiteindelijk kan de emmer dan overlopen en kan een hoogsensitief kind dichtklappen of juist ontploffen (Aron, 2013).

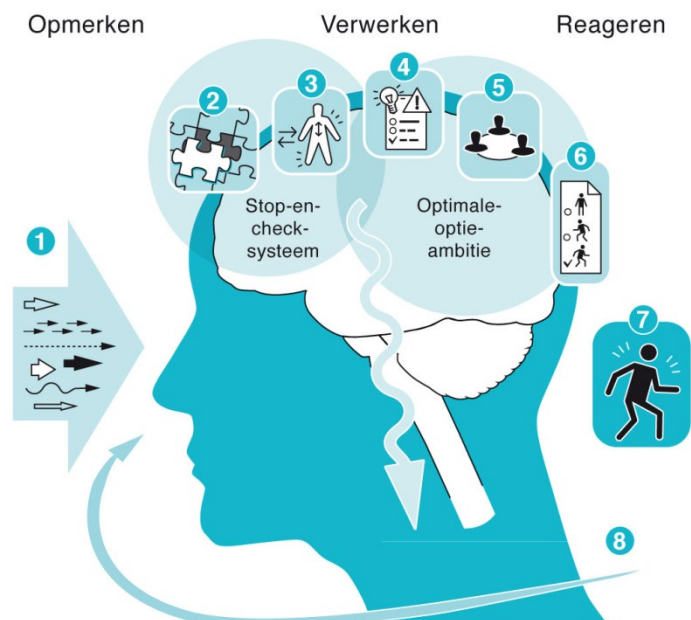
Doordat hoogsensitiviteit op veel scholen nog niet bekend is of weinig bekend is, kan deze last daar vaker voorkomen. Gelukkig is deze last wel beïnvloedbaar. Alleen is het niet volledig oplosbaar. Dit komt doordat hoogsensitiviteit toch een karaktereigenschap blijft.

Theoretisch kader

In het theoretische kader wordt de theoretische achtergrond van dit onderzoek over hoogsensitiviteit onderzocht aan de hand van een aantal deelvragen die nodig zijn om aan het einde van dit onderzoek antwoord te krijgen op de hoofdvraag, wat ervaren hoogsensitieve kinderen als belemmerend?

Hoogsensitiviteit

Één op de vijf mensen is hoogsensitief. Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap die ongeveer twintig procent van de bevolking heeft met vele kwaliteiten (Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen, 2018). Bij sensitiviteit gaat het om de verwerking van externe prikkels (van Hoof, 2016). Een hoogsensitief persoon kan externe prikkels waarnemen en diepgaand verwerken. Hoogsensitieve personen ervaren meer en intenser. Hierbij verwerken deze mensen de informatie grondiger en nauwkeuriger, waarbij een hoogsensitief persoon langer de tijd nodig dan een persoon zonder hoogsensitiviteit om dit te verwerken (Tulner, 2017). Hierdoor is de kans op overprikkeling ook aanzienlijk groter. Deze overprikkeling kan een belemmering zijn voor de ontwikkeling (van Hoof, 2016). Overprikkeling ontstaat wanneer een hoogsensitief persoon te veel prikkels in een moment binnen krijgt. Situaties met veel prikkels kan daardoor voor overprikkeling zorgen. Voorbeelden hiervan kunnen zijn, wanneer een persoon bij grote groepen mensen is of wanneer ergens veel harde muziek aan staat. Hiernaast kunnen fel licht, vreemde geuren, felle kleuren, sirenes en wanorde ook overprikkeling stimuleren (Aron, 2013). Ook wanneer een hoogsensitief persoon te maken krijgt met een nieuwe of onverwachte situatie, kan dit leiden tot geremd gedrag. Een hoogsensitief persoon neemt dan de tijd om de situatie te pauzeren en te controleren om vervolgens pas actie te ondernemen (van Hoof, 2016).



Het Hoogsensitieve Brein - Esther Bergsma - Hoogsensitief.NL
Figuur 1: Het hoogsensitieve brein (Bergsma, 2018)

De hersenen van hoogsensitieve personen functioneren anders dan de hersenen van niet hoogsensitieve personen. Dit is te zien op een FMRI-scan waarbij het deel van de diepgaande verwerking meer oplicht bij een hoogsensitief persoon (De Steven, z.d.). Volgens Aron (2013) vindt de verwerking bij een hoogsensitief persoon niet alleen in de hersenen plaats, maar in het hele lichaam. Het lichaam van een hoogsensitief persoon is, volgens Aron (2013), ontworpen om nauwkeuriger te kunnen waarnemen van wat er het lichaam binnenkomt.

Hoogsensitieve kinderen kunnen erg gevoelig zijn voor prikkels, zoals harde geluiden, fel licht, kriebelende labels in de kleding, bepaalde stoffen, natte kleren, vreemde geuren, geluiden of smaken. Ook hebben hoogsensitieve kinderen meer oog voor detail. Hiernaast zijn deze kinderen vaak nieuwsgierig en bedachtzaam, gevoelig voor andermans stemmingen, intens en intuïtief,

creatief en perfectionistisch. Ook kunnen deze kinderen moeite hebben met veranderingen en verrassingen (Meddens, 2016).

Soorten hoogsensitiviteit

Onder hoogsensitiviteit vallen twee soorten hoogsensitieve personen waaronder er per persoon ook nog verschillende gevoeligheidsgebieden zijn. Terwijl de twee soorten hoogsensitieve personen veel overeenkomsten hebben, zijn ze toch ook heel verschillend. Hierbij gaat het om het hoogsensitieve persoon en het hoogstimulatieve persoon of de 'high sensation seeker', volgens Aron (Civas, 2018). Elk hoogsensitief persoon is anders en is gevoelig op een ander gebied en of manier.

Hoogsensitief

De grootste groep, ongeveer 70 procent, hoog sensitieve personen zijn van nature rustig en introvert. Deze mensen voelen zich prettig in een omgeving met niet te veel prikkels, waarbij er veel regelmaat is in het leven (Civas, 2018). Deze personen zijn ook vaak behoedzaam en afwachtend. Ze nemen eerst de tijd om alles te observeren voordat er actie wordt ondernomen (van der Veen, 2017).

Hoogstimulatief

Het kleinere deel, ongeveer 30 procent, is meer extrovert. Ook hebben deze mensen meer behoefte aan spanning en nieuwe ervaringen. Hierdoor worden ze door Aron ook wel high sensation seekers genoemd. Een andere naam voor deze groep hoogsensitieve personen is hoogstimulatief. Deze mensen hebben behoeften aan uitdaging, maar ze zijn net als de introvert hoogsensitieve personen ook snel overprikkeld (Civas, 2018). In tegenstelling tot het hoogsensitieve persoon, is het hoogstimulatieve persoon juist niet afwachtend. Deze personen gaan juist op zoek naar stimulansen om genoeg uitdaging te krijgen en nieuwe dingen te ervaren. Hoogstimulatieve personen zijn hoogsensitieve personen maar dan met nog een extra eigenschap. Deze mensen hebben extra stimulansen nodig om zich niet te vervelen en om zich optimaal te kunnen ontwikkelen (van der Veen, 2017).

Verschillende gevoeligheidsgebieden

Hieronder zijn ook nog verschillende gevoeligheidsgebieden waarbij een hoogsensitief persoon extra gevoelig voor kan zijn. Zo zijn er hoogsensitieve personen die juist erg gevoelig zijn op zintuiglijk gebied. Zoals met het gehoor, waarbij de hoogsensitieve persoon veel meer hoort dan de gemiddelde persoon. Ook het zicht en de geur kunnen extra gevoelig zijn bij deze mensen. Er worden bijvoorbeeld meer details gezien of de hoogsensitieve persoon ruikt een bepaalde geur die een ander nog niet ruikt of niet kan ruiken.

Ook het emotionele gebied is ook extra gevoelig bij hoogsensitieve mensen. Deze mensen voelen snel aan of wat mensen zeggen en wat mensen doen wel overeen komt. Ook voelen hoogsensitieve personen goed een sfeer aan in een groep.

Verder kunnen hoogsensitieve personen ook gevoelig zijn voor straling. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld straling van draadloos internet, mobiele telefoons, computers, etc. Dit kan dan soms zo'n last zijn, dat kinderen hiervan hoofdpijn krijgen of misselijk worden.

Hoogsensitieve personen zijn op verschillende zijnsniveaus gevoelig die met elkaar in wisselwerking staan en waar deze gebieden onder vallen. Als eerste is er het stoffelijke niveau. Hier

vallen de zintuiglijke waarnemingen onder. Dan is er het emotionele niveau. Hier vallen alle emoties en gevoelens onder. Vervolgens is er het mentale niveau. Binnen dit niveau vallen alle gedachten en het begripsvermogen. Tot slot is er het spirituele niveau. Hieronder vallen het bewustzijn en een bron van liefde waar gelukzaligheid en inspiratie uit voortkomen (Civas, 2018).

Kenmerken van hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit wordt op verschillende manieren geuit. Van Hoof (2016) maakt gebruik van de theorie van Aron waarin Aron de vier belangrijkste kenmerken samen vat aan de hand van de afkorting 'DOES'. Deze afkorting staat als eerste voor de diepgaande verwerking. Dit gaat over bedachtzaamheid in combinatie met een rijke verbeelding en levendige dromen (Van Hoof, 2016). Hierbij hebben de hoogsensitieve personen meer tijd en moeite nodig om indrukken en prikkels te verwerken (Civas, 2018). Het tweede belangrijkste kenmerk volgens Aron is de overstimulatie. Hiermee wordt bedoeld dat een hoogsensitief persoon in een stressvolle situatie te maken krijgt met het zogenoemde sterke autonome arousal waarbij er een hogere hartslag komt en de hoogsensitieve persoon kan gaan zweten. Hierdoor neemt de cognitieve activiteit af en vermindert de prestatie (Van Hoof, 2016). Het derde belangrijkste kenmerk volgens Aron is de emotionele intensiteit bij hoogsensitieve personen. Dit houdt in dat een hoogsensitief persoon gemiddeld genomen intenser kan reageren. Zowel positief als negatief. Een voorbeeld hiervan is dat een hoogsensitief persoon sneller moet lachen dan een niet hoogsensitief persoon (Van Hoof, 2016). Het vierde en laatste belangrijke kenmerk volgens Aron is de sensorische sensitiviteit. Dit betekent dat hoogsensitieve personen vaak sterk bewust zijn van kleinigheden in de omgeving. Hierdoor kan de hoogsensitieve persoon ook sneller geïrriteerd raken door bijvoorbeeld een label van een trui, een ruwe stof, lawaai of bijvoorbeeld bepaalde geuren (Van Hoof, 2016). Hierbij horen veel verschillende kenmerken per zijnsniveau die in samenhang met elkaar werken.

Als eerste zijn er de kenmerken op lichamelijk niveau. Hierbij gaat het om de zintuigen die vaak extreem gevoelig kunnen zijn. Hierbij horen het veel kunnen zien, zoals het opmerken van kleine veranderingen. Deze worden gedetailleerder en intenser waargenomen. Vooral de prikkels van buitenaf (Civas, 2018). Ook het graag willen observeren vanaf de zijlijn past bij dit gebied. Hiernaast horen het scherp kunnen horen, het snel geïrriteerd raken door factoren als een labeltje in de kleding, het intens kunnen reageren op pijn, het kunnen onderscheiden van subtiele geuren en smaken en het kunnen hebben van gevoelige ogen (van der Veen, 2006). Daarnaast is er ook het lichaamssysteem dat gevoeliger kan zijn waarbij er snel en heftig gereageerd kan worden op warmte, kou, voedsel of een gebrek hiervan (Civas, 2018).

Als tweede zijn er de kenmerken op het emotionele niveau. Hoogsensitieve personen, zowel kinderen als volwassenen kunnen intenser stemmingen en emoties in de sfeer aanvoelen (Civas, 2018). Deze personen kunnen zich dan ook sneller zorgen maken. Verder kunnen deze mensen behoefte hebben aan een rustige omgeving met weinig tot geen mensen. Ook veranderingen kunnen lastig zijn voor deze personen, net zoals verrassingen. Er is dan vaak extra tijd nodig om aan een nieuwe situatie en of omgeving te wennen. Deze personen kunnen zich dan wel weer goed inleven in de gevoelens van anderen waarbij ook de kwetsbaarheid gezien en begrepen kan worden. Hierbij houden hoogsensitieve personen ook meer rekening met de wensen en belangen van de ander (Van Hoof, 2016). Ook kunnen de hoogsensitieve personen vaak al op jonge leeftijd in staat zijn tot zelfreflectie. Hiernaast kan het zijn dat deze hoogsensitieve personen niet graag in het midden van de belangstelling willen staan (van der Veen, 2006). Daarbij komt dan ook dat hoogsensitieve

personen meestal gevoeliger zijn voor stress en spanning dan anderen (Civas, 2018). Vanuit overprikkeling kunnen hoogsensitieve personen vaak driftig reageren. Dit komt dan vaak door snel opeenstapelende prikkels waarbij er geen hersteltijd is zonder prikkels, waardoor een hoogsensitief persoon kan uitbarsten (Van Hoof, 2016).

Als derde zijn er de kenmerken op mentaal niveau. Hoogsensitieve personen hebben vaak een goed geheugen waarbij kinderen voor hun leeftijd een grote woordenschat hebben. Ook kunnen deze mensen snel van de ene gedachte naar de andere gedachte springen door middel van associatie. Het komt ook vaak voor dat deze kinderen veel diepzinnige vragen stellen en graag het onderste uit de kan willen weten waardoor deze kinderen vaak vragen waarom. Op school kan het zijn dat rekenen wat achterblijft ten opzichte van de andere vakken. Wel kunnen deze kinderen een talenknobbel hebben wanneer dit op een natuurlijke manier wordt aangeboden in plaats van uit de boeken. Ook kunnen deze kinderen moeite hebben met structureren, organiseren en kan het zijn dat ze een hekel hebben aan herhalen (van der Veen, 2006). Verder kan het gebeuren dat hoogsensitieve kinderen sneller en vaker dichtklappen bij gesloten vragen dan de gemiddelde kinderen. Ook wanneer een hoogsensitief kind geobserveerd wordt kan hij of zij minder goed functioneren (Civas, 2018). Daarnaast vinden deze kinderen het fijner om belevend te lezen dan het begrijpend lezen (van der Veen, 2006). Hoogsensitieve kinderen zijn namelijk vaak visueel ingesteld (van der Veen, 2017).

Tot slot zijn er de kenmerken op spiritueel niveau. Wat bij hoogsensitieve kinderen kan opvallen is, dat deze kinderen een eigen wijsheid hebben. Deze kinderen vinden eerlijkheid en rechtvaardigheid erg belangrijk. Zij kunnen er dan ook vaak niet tegen als er iets gebeurt wat in hun ogen niet eerlijk is tegenover anderen. Hierbij voelen de hoogsensitieve kinderen zich verantwoordelijk voor de harmonie tussen mensen. Ook vinden deze kinderen liefde en vrede heel belangrijk en denken ze meer na over levensvragen. Verder kunnen hoogsensitieve kinderen een sterke verbinding hebben met de natuur. Hier kunnen ze dan meestal tot rust komen (van der Veen, 2006).

Hoogsensitiviteit diagnosticeren

Aan de hand van de kenmerken van hoogsensitiviteit zijn er in de loop der jaren een aantal modellen ontworpen om deze karaktereigenschap te diagnosticeren. De modellen lijken allemaal op elkaar, waar zijn toch telkens enigszins anders. In de bijlagen zijn vijf verschillende modellen opgenomen die gebruikt kunnen worden om hoogsensitiviteit te diagnosticeren.

Het eerste model is van Bijttebier (2015). Met toestemming van Aron is deze Nederlandse versie gemaakt. Dit model is uitgebreider dan het model van Aron. Deze heeft namelijk 27 punten in plaats van 23 punten. Wel heeft dit model veel overeenkomende punten met het model van Aron. Achter een aantal punten staat een ster. Dit betekent dat het punt ook voorkomt in het model van Aron. De vier extra punten zijn als volgt. Het eerste extra punt is, *"Ik word gemakkelijk overweldigd door sterke zintuiglijke prikkels."* (Bijttebier, 2015). Het tweede extra punt is, *"Soms worden mijn zenuwen zo op de proef gesteld dat ik me even moet afzonderen."* (Bijttebier, 2015). Het derde extra punt is, *"Ik vind het onaangenaam als er veel tegelijk gebeurt."* (Bijttebier, 2015). Het vierde en laatste extra punt is, *"Intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische toestanden, vind ik hinderlijk."* (Bijttebier, 2015). Deze extra punten kunnen bij de uitslag van wanneer een persoon hoogsensitief is extra duidelijkheid geven.

Het tweede model is van Van Hoof (2016). Dit model is gemaakt na aanleiding van onderzoek door Van Hoof. Het model dat hieruit is voortgekomen is volgens Van Hoof (2016) nog niet optimaal. Doormiddel van lopende besprekingen met Elaine en Art Aron wordt het huidige model geoptimaliseerd. Dit model is gericht op volwassenen en heeft veertien punten. Bij elk punt kan een persoon aangeven op een schaal van één tot vijf in hoeverre dat punt van toepassing is.

Het derde model is van Civas (2018). Ook dit model lijkt op het model van Aron. Het model is echter net wat anders, doordat het net anders is ingedeeld, maar het heeft wel dezelfde kern wat betreft de inhoud van de stellingen. Dit model heeft hiernaast ook 23 stellingen. Verder is ook dit model gericht op volwassenen.

Het vierde model is ook van Civas (2018). Dit model is er om naast de hoogsensitiviteit ook de hoogstimulativiteit te kunnen vaststellen. Het model dat hiervoor gebruikt wordt heeft twintig punten. Bij elke stelling kan op een schaal van één tot vijf worden aangegeven in hoeverre deze stelling van toepassing is.

Het laatste model is van Elaine Aron (2013). Dit model is speciaal gemaakt voor kinderen. Net als het model voor volwassenen heeft deze ook 23 stellingen. Ook kan dit model ingevuld worden door ja of nee in te vullen. Wanneer er dertien of meer vragen met ja zijn beantwoord, is het kind waarschijnlijk hoogsensitief (Aron, 2013).

Hieronder staan de verschillende modellen om hoogsensitiviteit te diagnosticeren uitgewerkt in een schema. Hierin wordt overzichtelijk gemaakt voor wie welk model geschikt is en voor wie welk model kan gebruiken. Waardoor het duidelijk wordt met welk model er het best gewerkt kan worden voor een bepaalde situatie.

	Het model van Bijttebier (2015)	Het model van Van Hoof (2016)	Het model voor hoogsensitiviteit van Civas (2018)	Het model voor hoogstimulativiteit van Civas (2018)	Het model van Aron (2013)
Geschikt voor	Volwassenen	Volwassenen	Volwassenen en coach/therapeut	Volwassenen en coach/therapeut	Kinderen, ouders en leerkrachten
Wat wordt er getest?	Hoogsensitiviteit	Hoogsensitiviteit	Hoogsensitiviteit	Hoogstimulativiteit	Hoogsensitiviteit
Aantal stellingen	27	14	23	20	23
Antwoord mogelijkheden	Ja/nee	Schaal van 1 tot en met 5	Ja/nee	Schaal van 1 tot en met 5	Ja/nee
Gebruiksklaar	Ja	Nog niet volledig	Ja	Ja	Ja

Belemmerende factoren

Een hoogsensitief persoon ervaart prikkels intenser dan gemiddeld. Dat intenser ervaren kan zowel als zeer positief als zeer belemmerend worden ervaren. Door alle prikkels kan een hoogsensitief kind en volwassene snel overprikkeld raken. Hierdoor kunnen vaak lichamelijke en psychische klachten optreden (Civas, 2018). Stress is één van de belemmerende klachten waar hoogsensitieve kinderen en volwassenen gevoeliger voor zijn. Hierdoor kunnen een aantal lichamelijke klachten optreden. Voorbeelden hiervan zijn, zijn hoofd- en buikpijn, allergieën en chronische vermoeidheid. Hiernaast komen ook vaak psychische klachten kijken, zoals depressiviteit, concentratie- en slaapproblemen. Wanneer de overprikkeling chronisch wordt, kan dit leiden tot een burn – out. In hele extreme gevallen, wanneer de wereld te veel wordt voor een hoogsensitief persoon, kan dit leiden tot suïcidale neigingen (Civas, 2018).

Hoogsensitieve kinderen kunnen ook extra angsten hebben. Dit kan komen doordat de wereld om hoogsensitieve personen hen niet altijd begrijpt. Hierdoor kan de angst ontstaan dat er wat mis is met henzelf. Ook het overnemen van de angsten en pijn van anderen kan voorkomen. Wanneer een kind dan ouder wordt kan er worden geleerd om te zien welke angsten en pijn van henzelf is en welke niet (Veer, 2016).

Zoals eerder genoemd als één van de kenmerken, zijn ook op lichamelijk gebied belemmerd. Voorbeelden hiervan zijn, bepaalde stoffen, labeltjes, bepaalde geuren, geluiden of smaken en fel licht (Van der Veen, 2006).

Ook bepaalde plekken met een negatieve energie, sfeer of drukte kunnen als vervelend worden ervaren door hoogsensitieve personen. Voorbeelden hiervan zijn winkels, openbare plaatsen zoals het station of in openbaar vervoer en ziekenhuizen. Hiernaast zijn hoogsensitieve personen ook vaak geen liefhebbers van gevangenissen, begraafplaatsen en probleembuurtten. En niet alleen plaatsen met een negatieve energie of sfeer kunnen vervelend zijn voor hoogsensitieve personen. Ook mensen met een negatieve energie voelen vaak niet goed aan (Civas, 2018).

Tot slot, hebben hoogsensitieve personen ook meer kans om in hun emotie te blijven hangen. Vooral wanneer een gebeurtenis een diepe emotionele impact heeft. Wanneer dit vervolgens in het geheugen wordt opgeslagen, hangt een hoogsensitief persoon hier als het waren nog een extra notitie aan met emoties en of stress die de herinneringen kleur geven (Van Hoof, 2016).

Ondersteunende tips en middelen

Doormiddel van onderzoek door onder andere Elaine Aron, Art Aron en Elke van Hoof zijn er inmiddels een aantal middelen en tips om hoogsensitieve kinderen en volwassenen te ondersteunen.

Doordat hoogsensitiviteit nog niet zo bekend is, is het voor een hoogsensitief persoon belangrijk om aan te geven dat hij of zij vrij gevoelig is en snel overprikkeld kan raken (Civas, 2018). Doordat hoogsensitieve kinderen vaak een goede verbeeldingskracht hebben, kan het helpen om hoogsensitieve kinderen te laten verbeelden dat ze beschermd worden door een bubbel of een ei, waar ze veilig in kunnen zijn, voor de energieën en prikkels van buitenaf. Wanneer een kind toch nog extra hulp nodig heeft bij zijn of haar hoogsensitiviteit, dan kan een therapeut of een coach helpen. Het is dan wel heel belangrijk dat het kind zich goed voelt bij de coach of therapeut (Veer, 2016).

Zoals eerder genoemd geven hoogsensitieve personen sneller kleur aan een herinnering door emoties. Dit kan ook vaak in de negatieve zin zijn. Wanneer dat zo is, is het belangrijk om toch op zoek te gaan naar de positieve elementen van een herinnering. Op deze manier kunnen de hoogsensitieve personen de wereld positiever gaan ervaren (Van Hoof, 2016).

Ook leerkrachten kunnen een ondersteunende rol hebben voor hoogsensitieve kinderen. Ten eerste is het voor leerkrachten belangrijk om te weten dat ongeveer twintig procent van de kinderen hoogsensitief is. Doordat dit zo'n groot percentage is, is het ook van belang om omtrent dit onderwerp kennis te hebben. Verder is het belangrijk om de juiste afstemming te vinden voor het kind. Hierbij kunnen gesprekken met vorige leerkrachten van het kind en de ouders goed helpen aangezien zij meer ervaring hebben met het kind (Aron, 2013). Ook het kind zelf betrekken bij het zoeken naar een oplossing is belangrijk. Vooral, omdat deze kinderen snel overprikkeld kunnen raken. Wanneer dit gebeurt kan het helpen om van te voren een veilige plek af te spreken waar het kind zich kan terugtrekken, mocht het nodig zijn. Ook begrip tonen en hem of haar even met rust te laten is belangrijk voor deze kinderen (Civas, 2018). Voorkomen is natuurlijk altijd beter. Vervolgens is creativiteit voor een hoogsensitief kind belangrijk. Expressievakken aanbieden kan een hoogsensitief kind daarom enorm helpen (Aron, 2013).

Leerkrachten kunnen er ook voor zorgen dat er minder onnodige overprikkeling in de klas kan voorkomen. Dit kan gedaan worden door een rustige plek in het lokaal in te richten met een kleine bank of een lekkere stoel met kussens en boeken. Ook een wandeling aan het eind van de dag met de klas kan erg ondersteunend werken. Vooral regelmatig rust is voor deze kinderen van belang. Verder kan het bij grote taken en opdrachten helpen om deze in kleine stappen op te delen (Aron, 2013). Ook al hoort overprikkeling er bij en kunnen hoogsensitieve kinderen hiervan leren, toch is het belangrijk om onnodige overprikkeling in de klas te voorkomen. Hiernaast is het voor leerkrachten ook belangrijk om te weten dat hoogsensitieve kinderen slechter kunnen presteren onder druk. Bijvoorbeeld wanneer er iemand meekijkt of wanneer er tijdsdruk is. Aanmoediging is wel van groot belang, vooral voor het behalen van succeservaringen. Hiernaast is het voor een hoogsensitief kind ook belangrijk om minimaal één goede vriend of vriendin te hebben waarmee het kind sociale vaardigheden kan opbouwen en waarbij het kind zich veilig kan voelen (Civas, 2018).

Wanneer er veranderingen, uitjes of speciale gebeurtenissen op de planning staan, is het voor hoogsensitieve kinderen belangrijk om hier van te voren al meer over te weten zodat ze niet voor onverwachte situaties komen te staan. Tot slot is het niet handig om strenge straffen te geven aan hoogsensitieve kinderen. Vaak zijn deze kinderen al geschrokken van het feit dat ze een fout zouden hebben gemaakt (Aron, 2013).

Hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid

Rondom de relatie tussen hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid zijn er in de afgelopen jaren een aantal onderzoeken uitgevoerd. Een aantal studies lieten geen enkel verband zien tussen deze twee, maar ook een heel aantal andere studies wel. Van Hoof maakt gebruik van de theorie van Tessa Kieboom



Figuur 2 Het zijnsluik model van Kieboom (Van Hoof, 2016)

aangezien zij hier één van is. Zij heeft een cognitief en zijnsluik model ontworpen waarin te zien is dat hoogbegaafdheid in twee delen wordt gedeeld. Het cognitieve deel en het gevoelsmatige deel. Volgens de theorie van Kieboom is gevoeligheid een belangrijk deel om de hoogbegaafdheid te kunnen begrijpen, maar uit een aantal andere studies kon er geen verband worden gevonden tussen hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit. (Van Hoof, 2016). Dit is dan ook te zien in het zijnsluik model. Zoals benoemd wordt de hoogbegaafdheid gesplitst in twee delen. Namelijk het denken en het voelen. Hieronder worden vervolgens een aantal kenmerken genoemd per categorie. Vanuit deze kenmerken wordt een mogelijk gevoel wat hieruit voortkomt geplaatst.

Hiernaast heeft Elaine Aron ook onderzoek hierna gedaan. Hieruit bleek dat hoogbegaafde kinderen ook vaak gevoelig zijn. Wanneer dit het geval is, zijn de kinderen vaak eerder creatief, dit komt wel moeilijker uit de verf, dan prestatiegericht. Dat het moeizaam uit de verf kan komen, komt doordat deze kinderen sneller overprikkeld kunnen raken door prikkels en emoties (LiHSK, 2019).

Ook Kazimierz Dabrowski heeft onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid. Dabrowski heeft ook een model ontworpen waarin de zogenaamde 'overexcitabilities' wordt onderscheiden in vijf domeinen waarbij er een hogere reactie is op bepaalde prikkels. Dit heeft te maken met een hogere gevoeligheid van het centrale zenuwstelsel. De vijf domeinen die Dabrowski onderscheidt, zijn de sensorische prikkels, het psychomotorische domein, het emotionele domein, het verbeeldingsdomein en het intellectuele domein. Binnen deze domeinen vallen verschillende kenmerken zoals het gevoelig zijn voor de zintuiglijke prikkels. Voorbeelden van die prikkels zijn fel licht, harde geluiden, verschillende soorten stoffen die snel irriterend kunnen zijn op de huid en verschillende smaken. Hiernaast kunnen hoogsensitieve hoogbegaafde kinderen emoties intenser ervaren en hebben ze vaker een beter empathisch vermogen. Ook kunnen deze kinderen dagdromers zijn en hebben ze vaak een levendige fantasie. Hiernaast stellen deze kinderen vaker gerichte vragen en houden ze van leren (Mendaglio, 2008).

Verdere kenmerken kunnen als volgt zijn, nieuwsgierigheid, het hebben van veel energie en het over het algemeen onrustig zijn. Deze laatste kenmerken zijn meer gericht op het hoogstimulatieve hoogbegaafde kind. (Mendaglio, 2008).

Piechowski onderzocht samen met twee andere professoren het verband tussen hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit. Hieruit bleek dat hoogbegaafde mensen hoger scoorden op het emotionele domein, het verbeeldingsdomein en het intellectuele domein (Piechowski, Silverman, Falk, 1985). Om dit verder te onderzoeken is Van Hoof hiermee aan de slag gegaan. Uit het onderzoek dat Van Hoof uitvoerde bleek dat 87 procent van de hoogbegaafden ook hoogsensitief zijn. Ook kwamen uit dit onderzoek nog een aantal resultaten. Hoogbegaafden scoorden hoger op drie van de vijf 'overexcitabilities'. Hoogsensitieve personen scoorden hoger op alle vijf de domeinen. Wanneer hoogbegaafden die ook hoogsensitief zijn ook de test maakten, scoorden deze mensen op alle domeinen hoger, behalve op het psychomotorische domein (Van Hoof, 2016).

Door deze onderzoeken is het nu zeker dat er een grote relatie is tussen hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit (Van Hoof, 2016).

Probleemstelling

Het doel van dit onderzoek is, om te achterhalen hoe een leerkracht een hoogsensitief kind kan ondersteunen zodat ook deze kinderen beter tot hun recht kunnen komen op school. Er wordt namelijk verwacht dat hoogsensitiviteit belemmerend kan zijn voor het leerproces, wanneer de hoogsensitiviteit niet goed ondersteund wordt. Dit komt doordat hoogsensitieve kinderen sneller overprikkeld kunnen raken dan kinderen die niet hoogsensitief zijn. Zoals hiervoor in de theorie wordt beschreven. De onderzoeksvraag hierbij is, wat ervaren hoogsensitieve kinderen als belemmerend? Op grond van de onderzoeksresultaten wordt er vervolgens een aanbeveling gedaan voor de vraag, op welke manier kan een leerkracht een hoogsensitief kind ondersteunen?

Om dit in de praktijk te kunnen onderzoeken, zijn er een aantal deelvragen opgezet. De eerste deelvraag is, wat ervaren de kinderen zelf als belemmerend? Deze vraag wordt gesteld, omdat elk hoogsensitief kind anders is en andere prikkels belemmerend vindt. In de theorie staan al veel voorbeelden die hier na het praktijkonderzoek aan gekoppeld kunnen worden. Dit geldt ook voor de volgende deelvraag. De tweede deelvraag is, wat vinden de kinderen zelf dat ze nodig hebben? De derde deelvraag is, welke middelen helpen wel en welke niet bij de hoogsensitieve kinderen? Ook deze deelvraag is opgesteld na aanleiding van de theorie. In de theorie staan een aantal verschillende middelen en tips die zouden kunnen helpen voor een hoogsensitief persoon.

De probleemstelling is zowel besproken met de begeleiders en docenten op de stageschool als met de scriptie begeleidster JK. Door de probleemstelling te bespreken, is de hoofdvraag concreter geworden en zijn de nodige deelvragen op papier gekomen en de onnodige deelvragen weggelaten. Hierdoor kan het praktijkonderzoek beter worden uitgevoerd.

Onderzoeksaanpak

Na aanleiding van het theoretisch kader moeten er op een aantal praktijk deelvragen nog antwoorden worden verkregen, waardoor de kinderen straks beter geholpen kunnen worden en zodat er straks andere professionals geïnformeerd kunnen worden. Per deelvraag wordt beschreven hoe de informatie kan worden verkregen en wat er voor nodig is.

De onderzoeksvraag is, wat ervaren hoogsensitieve kinderen als belemmerend?

Op grond van de onderzoeksresultaten wordt er vervolgens een aanbeveling gedaan voor de vraag, op welke manier kan een leerkracht een hoogsensitief kind ondersteunen?

De eerste vraag is, wat ervaren de kinderen zelf als belemmerend?

- Interview met het kind
 - Wat vind je vervelend aan het hooggevoelig zijn?
 - Waar heb je last van?
 - Wat ervaar je bij hooggevoeligheid?
 - Wat ervaar je als positief?
- Dit interview kan zowel telefonisch als via een enquête gedaan worden.

De tweede vraag is, wat vinden de kinderen zelf dat ze nodig hebben?

- Interview met het kind

- Wat heb je nodig van de begeleider of leerkracht om minder last te hebben van de hooggevoeligheid op school?
- Wat doe je zelf al om je te beschermen tegen de prikkels?
- Dit interview kan zowel telefonisch als via een enquête gedaan worden.

De derde vraag is, welke middelen werken wel en welke niet?

- Interview met het kind
 - In de theorie worden een aantal verschillende tips en middelen genoemd die zouden kunnen helpen.
 - Wat zou er voor jou kunnen werken of wat werkt al goed voor jou?
 - Wat werkt er niet voor jou?
 - Wat zou je fijn vinden?
 - Wat zou je minder fijn vinden?
 - Wat zou er anders moeten?
 - Wat zou je willen proberen?
- Dit interview kan zowel telefonisch als via een enquête gedaan worden.

In de komende twee weken worden de interviews afgenomen van acht kinderen. Wanneer alle resultaten binnen zijn, worden deze verwerkt door de antwoorden van de leerlingen te vergelijken. Niet alleen met de antwoorden van elkaar maar ook met wat er in de theorie staat. Hiervan wordt uiteindelijk een poster en of folder gemaakt. Dit moet vervolgens eind april 2020 klaar zijn. De enquête is te vinden in de bijlagen.

Resultaten

Plan en uitvoering

In het begin was het plan om op de school de hoogsensitieve kinderen om en om te interviewen. Waarna deze interviews werden geanalyseerd en vergeleken. Dit lukte echter niet doordat Het Covid19 virus om de hoek kwam kijken. Hierdoor moest de uitvoering van het onderzoek anders worden gedaan dan in eerste instantie de bedoeling was. Doordat de kinderen die geïnterviewd zouden worden, nu allemaal thuis op een ander tijdstip met school bezig zijn, is er gekozen voor een open enquête waarbij er een aantal vervolgvragen worden gesteld bij de drie deelvragen. Wanneer alle data was verzameld, werden de antwoorden van de kinderen naast elkaar gelegd en vergeleken.

Ervaringen bij hooggevoeligheid

Algemene ervaringen

Na aanleiding van de open enquête is er naar boven gekomen dat de kinderen elk iets anders ervaren, maar dat er ook een aantal overeenkomsten zijn. De hoogsensitieve kinderen ervaren dat ze sneller vermoeid zijn, vooral op drukke plekken met veel mensen. Hierbij ervaren de kinderen dat één op één contact prettiger voor hun is. Ook merken de hoogsensitieve kinderen sneller gevoelens en stemmingen van anderen op. Zo ook wanneer wat iemand doet en wat iemand zegt niet overeenkomt. Dit vinden de kinderen lastig om mee om te gaan. Hierbij komt ook dat een paar kinderen sneller emotioneel zijn. Verder zijn er ook kinderen die snel last krijgen van misselijkheid.

Negatieve ervaringen

Wanneer er aan de kinderen wordt gevraagd wat ze als vervelend ervaren, komen er meer woorden los. Hierbij gaat het vooral om de vermoeidheid waar de kinderen last van hebben. Ook vinden bijna alle kinderen de druk en de prikkels niet prettig. Dit resulteert bij een aantal van deze kinderen in misselijkheid, buikpijn, hoofdpijn en of oorpijn en pijn aan de ogen. Ook kunnen veel kinderen moeilijk in slaap komen. Ze vertellen dan dat ze gaan piekeren en veel nadenken over verschillende scenario's in hun hoofd. Verder vinden de helft van de kinderen het niet fijn dat ze verdrietig worden wanneer iemand anders dat is. Hierbij hoort ook het snel huilen wat de kinderen niet prettig vinden. Wat één van de kinderen ook ervaart, is dat het kind mee gaat in de energie van andere kinderen. Dit eindigt dan meestal niet fijn. Ook het ervaren van de energieën van andere mensen zonder dat de andere mensen begrijpen wat ze uitzenden kan voor dit kind ook vervelend zijn.

Positieve ervaringen

Naast negatieve ervaringen met hoogsensitiviteit, zijn er ook positieve ervaringen. Deze kinderen vinden dat ze anderen beter begrijpen en dat ze hierdoor anderen ook beter kunnen helpen. Ook heeft één van de kinderen het idee dat ze een persoon kan aanvoelen of diegene ergens over wil praten of juist niet. Één van de kinderen vertelde ook dat het kunnen aflezen van stemmingen van andere mensen handig kan zijn om bijvoorbeeld te kunnen inschatten of er wel of niet met iemand goed kan worden omgegaan. Er was ook één kind die vertelde dat er niets fijn is aan het hoogsensitief zijn. Naast dit kind vonden de andere kinderen nog een paar andere positieve ervaringen met de hoogsensitiviteit. Het ene kind vertelde dat het kind veel de intuïtie inzet en dat dit kind daardoor niet snel opgeeft. De andere kinderen vinden het snel opmerken van stemmingen en gevoelens niet altijd alleen negatief, maar ook positief. Bijvoorbeeld wanneer de jongere kinderen van de school naar de oudere kinderen toekomen.

Eigen hulpmiddelen en ondersteuning van de begeleider of leerkracht

Alle kinderen hebben zelf al een paar manieren gevonden die hen beschermen tegen de prikkels. Meer dan de helft van de kinderen visualiseren een bubbel of een veld om hen heen die hen beschermt tegen de prikkels, gevoelens en stemmingen van buitenaf. Ook draagt de helft van de kinderen een ketting met een kristalsteen die tegen prikkels beschermt en prikkels vermindert. Knuffelen met dieren en terugtrekken in de eigen kamer, waar rust is, wordt ook door twee kinderen genoemd. Voor één van de kinderen is het ook fijn om te douchen na een vervelende gebeurtenis.

Naast wat de kinderen zelf al doen om zichzelf te beschermen tegen prikkels, zijn er ook hulpmiddelen van de begeleider of leerkracht nodig. Bij één van de kinderen gaat het op dit moment goed en dit kind heeft dan ook geen hulp nodig volgens zichzelf. De andere kinderen hebben wel extra hulpmiddelen nodig. Als eerst werd er als eerste door twee kinderen genoemd dat ze rust nodig hebben tijdens het werken. Verder vinden de meeste kinderen het belangrijk dat een begeleider laat weten dat hoogsensitiviteit en alles wat hierbij komt kijken oké is en dat er een veilig gevoel is. Ook vind één van de kinderen het ook best lastig om aan te geven wat ze nodig hebben. Dit kind vindt dan ook belangrijk dat leerkrachten en begeleiders dit begrijpen. Hiernaast vind een ander kind dat er goed naar het kind geluisterd moet worden wanneer hij of zij iets aangeeft en dat dit kind dan ook serieus wordt genomen. Ook vind dit kind het belangrijk dat de leerkracht of begeleider geen dingen gaat beloven die hij of zij dan vervolgens niet gaat uitvoeren.

Middelen en tips uit de theorie

Werkende en niet werkende middelen en tips

Middelen en tips	Werkt wel	Werkt niet
1. De leerkracht/begeleider moet weten wat hooggevoeligheid is.	6 keer	-
2. Aangeven dat je gevoelig bent en dat je daardoor snel overprikkeld kan raken.	2 keer	4 keer
3. Een beschermende bubbel of ei om je heen visualiseren tegen de prikkels en energie van buitenaf.	5 keer	1 keer
4. Denken aan het positieve in een negatieve situatie.	3 keer	2 keer
5. Een veilige/rustige plek afspreken waar je je terug kan trekken als je overprikkeld bent.	5 keer	1 keer
6. Om te ontspannen: De ruimte krijgen om met tekenen/schilderen/knutselen/muziek/enzovoort bezig te gaan.	4 keer	1 keer
7. Een wandeling maken of de natuur in.	6 keer	1 keer
8. Bij bijvoorbeeld een toets de tijdsdruk weghalen door geen tijd aan de toets vast te zetten.	6 keer	1 keer
9. Van te voren aangeven wanneer er iets gaat gebeuren, zoals een schoolreisje/excursie/verandering.	7 keer	-

Tabel 1: Werkende en niet werkende middelen en tips.

De middelen en tips die volgens de kinderen werken of juist niet werken zijn in de tabel hierboven genoteerd. Hierin is te zien dat alle punten zouden kunnen werken. Echter worden een aantal punten wel vaker genoemd door de kinderen dan de andere punten. Punt één, zeven, acht en negen worden het vaakst genoemd wanneer het gaat om de werkende middelen en tips. Wanneer er wordt gekeken naar de niet werkende middelen en tips wordt punt twee, het aangeven dat je gevoelig bent en dat je daardoor sneller overprikkeld kunt raken, het meest genoemd door de kinderen. Hierbij wordt dan ook door de kinderen die dit hebben genoemd, ook gezegd dat ze dit niet goed durven, omdat ze bang zijn om raar gevonden te worden. Naast deze punten wordt er door één kind nog een extra punt genoemd, namelijk dat wanneer een begeleider geen klik heeft met het kind en dat kind vervolgens wel wil helpen, niet werkt.

Prettige middelen en tips

Wat vooral als prettig wordt ervaren door de meeste hoogsensitieve kinderen, is het weghalen van tijdsdruk bij een toets. Ook vinden deze kinderen het erg prettig wanneer van te voren wordt aangegeven als er iets gaat gebeuren, zoals een schoolreisje of een verandering. Ook een veilige en rustige plek waar terug getrokken kan worden, wordt door twee kinderen genoemd. Buiten de punten uit de theorie, worden er hier door de kinderen nog een paar extra punten genoemd. Als eerste wordt er door één van de kinderen genoemd dat het fijn wordt gevonden wanneer er aardige mensen om het kind heen zijn. Ook vind een kind het belangrijk dat hij of zij zichzelf fijn vind voelen.

Minder prettige middelen en tips

Zoals eerder benoemd vinden het grootste deel van de kinderen het niet prettig om aan te geven dat ze gevoelig zijn en dat ze daardoor sneller overprikkeld kunnen raken. Deze kinderen zijn dan bang dat ze raar gevonden worden. Verder wordt een wandeling in de natuur ook één keer genoemd, doordat dit voor het kind soms kan werken, maar dat het wel veel moeite kost wanneer het kind zich

niet prettig voelt. Wat er volgens een aantal kinderen anders zou moeten, is dat een leerkracht of begeleider moet weten wat hoogsensitiviteit is. Ook de rust en stilte wordt genoemd.

Hulpmiddelen en tips proberen

Een aantal kinderen vertelden dat ze alles van de bovengenoemde punten al eens hebben geprobeerd of al op school doen. Toch zijn er ook nog een aantal kinderen die meer met tekenen, schilderen, knutselen en muziek maken bezig willen. Ook wil een kind proberen om een beschermende bubbel of ei om zich heen te visualiseren om tegen de prikkels te beschermen. Tot slot wil ook één van de kinderen gewoon lekker aan het werk, 'zonder teveel gedoe.'

Conclusie

De hoofdvraag van deze scriptie was, wat ervaren hoogsensitieve kinderen als belemmerend? Vanuit de resultaten van deze vraag worden er aanbevelingen gedaan op de vraag, op welke manier kan een leerkracht een hoogsensitief kind ondersteunen?

Voor het onderzoek werd er verwacht dat hoogsensitiviteit belemmerend kan zijn voor het leerproces, wanneer de hoogsensitiviteit niet goed ondersteund wordt. Doordat hoogsensitieve kinderen sneller overprikkeld kunnen raken dan kinderen die niet hoogsensitief zijn. Uit dit onderzoek is gebleken dat hoogsensitiviteit niet alleen voor het leerproces belemmerend kan zijn maar, ook over het algemeen op school en in het dagelijks leven.

Wat volgens de kinderen vooral als belemmerend wordt ervaren, is de vermoeidheid en de drukte en prikkels. Hierdoor krijgen de kinderen vaak snel last van misselijkheid, buikpijn, hoofdpijn en of oorpijn en pijn aan de ogen. Volgens de theorie ervaren hoogsensitieve personen prikkels intensiever dan gemiddelde personen. Waardoor een hoogsensitief persoon sneller overprikkeld kan raken. Hier kunnen vervolgens de vermoeidheid en de lichamelijke klachten weggkomen (Civas, 2018).

Ook kwam er in de enquête naar voren dat er veel kinderen moeilijk in slaap komen doordat ze gaan piekeren en nadenken over verschillende scenario's die zouden kunnen gebeuren in hun hoofd. Dit komt overeen met de theorie. Slaapproblemen zijn namelijk ook één van de klachten waar hoogsensitieve personen last van kunnen hebben (Civas, 2018). Ook kunnen hoogsensitieve personen ook extra angsten hebben of in de emotie van de dag blijven hangen waar ze vervolgens mogelijk over gaan piekeren voor het slapen gaan (Veer, 2016).

Een paar kinderen noemden in de enquête dat ze, net als in de theorie, last hebben van fel licht van de lampen en van harde geluiden en lawaai. Dit komt doordat hoogsensitieve personen gevoeliger zijn voor de prikkels van buitenaf. Deze prikkels worden namelijk intenser ervaren en verwerkt (Van der Veen, 2006).

Zoals te lezen was in de resultaten vinden de helft van de kinderen het niet fijn dat ze verdrietig worden wanneer iemand anders dat is of dat ze snel moeten huilen. Dat deze hoogsensitieve kinderen sneller huilen of dat deze kinderen sneller verdrietig zijn wanneer een ander dat is, komt doordat deze kinderen emoties, sfeer en gevoelens van buitenaf, en dus ook van andere mensen om hen heen, binnen krijgen en op een intensere manier ervaren en verwerken (Van Hoof, 2016). Hiernaast gaf één van de kinderen aan, energieën van andere mensen te ervaren, die wanneer het negatieve energieën zijn als onprettig worden ervaren. Uit de theorie is gebleken dat er ook

meerdere hoogsensitieve personen zijn die voelen wanneer een persoon met een negatieve energie niet goed aan voelt (Civas, 2018). In de enquête gaf één van de kinderen ook aan dat het niet ondersteunend werkt wanneer een kind geen klik heeft met een begeleider of leerkracht.

Verder waren er een aantal middelen en tips in de theorie gevonden die hoogsensitieve personen zouden kunnen ondersteunen op school. Uit de enquête is naar voren gekomen dat de kinderen het belangrijk en prettig vinden dat een begeleider of leerkracht weet wat hoogsensitiviteit is. Ook een wandeling maken in de natuur of de tijdsdruk weghalen bij een toets kan helpen om prikkels te verminderen. Hiernaast kan er aangenomen worden dat hoogsensitieve kinderen het niet prettig vinden wanneer er iets onverwachts gaat gebeuren zoals een verandering of een schooluitje. Elk kind, die de enquête heeft ingevuld, gaf aan het erg prettig te vinden wanneer er van te voren wordt aangegeven dat er een verandering, een schoolreisje, een excursie, etcetera staat te gebeuren. Verder lieten de kinderen weten dat het visualiseren van een beschermende bubbel tegen prikkels en een veilige en rustige plek om te kunnen terugtrekken als erg prettig wordt ervaren.

In de theorie werd ook nog beschreven dat het belangrijk is en prettig kan zijn voor hoogsensitieve personen, om aan te geven dat ze gevoelig zijn en daardoor snel overprikkeld kan raken (Civas, 2018). Ondanks dat een paar kinderen vertelden dat dit werkt, waren de meeste kinderen het hier niet mee eens. Dit komt doordat deze kinderen niet durven te vertellen dat ze gevoelig zijn en sneller overprikkeld kunnen raken. Ook zijn deze kinderen bang dat ze door andere mensen raar worden gevonden. Verder zou het ook volgens de theorie kunnen helpen om aan het positieve te denken in een negatieve situatie, omdat hoogsensitieve personen vaak kunnen blijven hangen in een emotie (Van Hoof, 2016). Een aantal van deze kinderen vertelden dat dit wel werkt, maar dat het heel erg moeilijk voor ze is. Dit zou dan ook de reden kunnen zijn waarom de andere kinderen zeggen dat dit voor hun niet werkt.

Aanbevelingen

Na aanleiding van de conclusie worden er aanbevelingen gedaan op de vraag, op welke manier kan een leerkracht een hoogsensitief kind ondersteunen? Hoogsensitieve kinderen kunnen hoogsensitiviteit als belemmerend ervaren op school en om deze kinderen goed te kunnen ondersteunen worden er een aantal aanbevelingen die ook volgens de kinderen werken, op een rijtje gezet.

Als eerste is het voor de leerkracht of begeleider belangrijk om te weten wat hoogsensitiviteit is. Om kennis over dit onderwerp makkelijk te kunnen verspreiden is er in de bijlagen een poster toegevoegd waarop staat wat hoogsensitiviteit is en welke aanbevelingen er zijn om de hoogsensitieve kinderen te ondersteunen.

Als tweede aanbeveling is het belangrijk voor de kinderen dat er van te voren wordt aangegeven wanneer er iets gaat gebeuren, zoals een schoolreisje, excursie of een verandering. Deze kinderen houden namelijk niet van onverwachte plannen.

De derde aanbeveling is om bij toetsen de tijdsdruk weg te halen zodat dit voor de hoogsensitieve kinderen minder prikkels oplevert.

Voor de hoogsensitieve kinderen is het ook belangrijk om verwerkingstijd te krijgen voor de hoeveelheid prikkels die deze kinderen binnen krijgen. Een wandeling maken of de natuur in kan voor deze kinderen helpen om hun hoofd leeg te maken en is daarom ook de vierde aanbeveling. Wat ook kan helpen ter ontspanning is de ruimte krijgen om met tekenen, schilderen, knutselen of muziek bezig te gaan.

De vijfde aanbeveling dat voor de kinderen kan werken is om een beschermende bubbel te visualiseren die tegen de prikkels en energieën van buitenaf beschermd.

De laatste en zesde aanbeveling is, om met een hoogsensitief kind een veilige en rustige plek af te spreken waar hij of zij zich kan terug trekken wanneer het kind overprikkeld is. Zodat dit kind zijn of haar hoofd kan leegmaken en kan ontprikkelen. Laat ook weten dat het oké is dat dit gebeurt.

Discussie

In dit onderzoek zijn verschillende theoretische bronnen gebruikt. Om te zorgen dat dit onderzoek meer validiteit en betrouwbaarheid zou kunnen krijgen, zou er in het vervolg een grotere onderzoeksgroep moeten zijn die een interview zou willen afleggen of een enquête zou willen invullen. Ook zou het aan de betrouwbaarheid van dit onderzoek helpen om nog meer verschillende bronnen te gebruiken. Bijvoorbeeld meer internationale bronnen.

Dit onderzoek is vooral gericht op hoogsensitieve kinderen. Om dit verder uit te bereiden, zou er in een vervolgonderzoek kunnen worden ingegaan op de combinatie van hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid en de combinatie hoogsensitiviteit en hoogstimulativiteit.

Verder zijn er aanbevelingen gemaakt vanuit de conclusies. Om dit verder uit te bouwen, zou er in een vervolgonderzoek kunnen worden onderzocht wat het effect is van de verschillende aanbevelingen op de kinderen. Hier kan vervolgens weer verder op gebouwd worden, door te onderzoeken welke aanbevelingen volledig goed werken en aan welke aanbevelingen nog wat gesleuteld moet worden.

Bij de enquête vertelden een aantal kinderen dat ze moeilijk in slaap komen en dat ze veel piekeren voor het slapen gaan en nadenken over verschillende situaties die eventueel zouden kunnen gebeuren. Wat een oorzaak hiervan zou kunnen zijn, is dat de kinderen steeds meer te maken krijgen met de media en het “perfecte” beeld. Waarbij zij dan het gevoel krijgen ook perfect moeten zijn en zich dan vervolgens gaan afvragen wat een ander van hen zou vinden, aangezien hoogsensitieve kinderen gevoeliger zijn voor prikkels van buitenaf. Ook zou het kunnen zijn dat de kinderen gaan piekeren over wat hen de volgende dag en in de toekomst te wachten staat, wat weer zou kunnen resulteren in het moeilijk in slaap komen.

Deze mogelijke oorzaken voor het moeilijk in slaap komen, zouden ook voor een vervolgonderzoek geschikt kunnen zijn.

Nawoord

Dit onderzoek had voor mij veel hoogtepunten, maar ook zeker een paar laagtepunten. Ten eerste heb ik genoten van het onderzoek doen naar hoogsensitiviteit bij kinderen. Vooral doordat dit onderwerp erg dicht bij mijzelf ligt. Ik had veel herkenningspunten en langzaam, maar zeker leerde ik niet alleen meer over het onderwerp, maar ook over mijzelf. Er vielen ineens een heel aantal puzzelstukken in elkaar. Wat ik wel erg lastig vond was het maken van het theoretisch kader. Ondanks dat ik het heel erg interessant en leerzaam vindt, moest ik mijzelf hier erg doorheen worstelen. Wat ik hiervan heb geleerd, is om het theoretisch kader en het beantwoorden van alle deelvragen in kleinere en behapbare onderdelen te verdelen. Hiernaast zou ik de volgende keer nog wat dieper de theorie in willen duiken en meer verschillende bronnen willen gebruiken, zodat dit onderzoek nog betrouwbaarder kan worden.

Zoals ik net heb benoemd, heb ik veel geleerd over mijzelf als hoogsensitief persoon. Ook heb ik veel geleerd over hoe ik als leerkracht de kinderen beter kan ondersteunen bij hun hoogsensitiviteit en wat ze hierbij wel en niet prettig vinden.

Literatuurlijst

- Aron, E. N. (2013). *Het hoogsensitieve kind* (1ste editie). Amsterdam: A.W. Bruna Uitgevers B.V.
- Bergsma, E. (2019, 27 november). *Hoogsensitieve brein in beeld*. Geraadpleegd op 29 januari 2020, van <https://hoogsensitief.nl/hoogsensitieve-brein-in-beeld/>
- Bijttebier, P., Bastin, M., Van Hoof, E., De Fruyt, F., Pluess, M. & Goossens, L. (2015). 'Construct and criterion validity of the High Sensitive Child Scale-Short Form (HSC-SF) in a Dutch-speaking sample', paper voorgesteld op de 17^{de} European Conference on Developmental Psychology (ECDP), Braga, Portugal, 8-12/09/2015.
- Civas. (2018). *Coaching bij HSP*. Haarlem: CIVAS.
- De Steven. (z.d.). *Hoogsensitiviteit wetenschappelijk aangetoond*. Geraadpleegd 5 juli 2019, van <https://www.desteven.nl/nieuws/hoogsensitiviteit-wetenschappelijk-aangetoond>
- Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen. (2018, 16 januari). *Het hoogsensitieve kind*. Geraadpleegd 5 juli 2019, van <https://www.lihsk.nl/hoogsensitief/>
- LiHsk. (2019, 16 december). *Hoogsensitiviteit in relatie tot hoogbegaafdheid*. Geraadpleegd op 1 april 2020, van <https://www.lihsk.nl/hoogbegaafdheid/>
- Meddens, R. (2016). *Hooggevoelig kind: kenmerken, test en opvoedtips*. Geraadpleegd 5 juli 2019, van <https://psychogoed.nl/hooggevoelig-kind-kenmerken-en-opvoedtips/>
- Mendaglio, S. (red.) (2008). *Dabrowski's theory of positive disintegration*. Phoenix: Great Potential Press
- Piechowski, M.M., Silverman, L.K. & Falk, R.F. (1985). 'Comparison of intellectually and artistically gifted on five dimensions of mental functioning', in: *Perceptual and Motor Skills*, 60, 539-549
- Tulner, A. (2017, 18 november). *9 vragen over hoogsensitiviteit*. Geraadpleegd 5 juli 2019, van <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/9-vragen-hoogsensitiviteit/>
- Van der Veen, G. (2017). *Het hoogstimulatieve kind* (1ste editie). Steenwijk: 248media uitgeverij.
- Van der Veen, G. (2006 januari). Herkenning van hoogsensitieve kinderen. *Hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs*, 9–13.
- Van der Veen, H. (2007). Hoogsensitiviteit bij kinderen aangetoond. *Lugos*, (12), 18–24.
- Van Hoof, E. (2016). *Hoogsensitief* (1ste editie). Leuven: Lannoo Campus.
- Veer, B. (2016). *Hallo, ik ben Gwen* (1ste editie). N.v.t., Nederland: Published By Barbara.

Bijlagen

Bijlage 1: Hoogsensitiviteitstest Elke van Hoof

BIJLAGE 1 DE HIGHLY-SENSITIVE PERSON SCALE (ARON, 1997)

De geautoriseerde Nederlandstalige versie werd opgemaakt door Patricia Bijttebier en haar onderzoeksgroep in samenwerking met Elke Van Hoof.

Let op: Deze versie is niet geschikt voor individuele screening, wel voor (wetenschappelijk) onderzoek. Alleen te gebruiken na schriftelijke goedkeuring van Patricia Bijttebier (patricia.bijttebier@ppw.kuleuven.be).

Items met een * komen niet voor in de 23-item versie van Aron.

1. 'Are you easily overwhelmed by strong sensory input?'
Nederlands: 'Ik word gemakkelijk overweldigd door sterke zintuiglijke prikkels.*'
2. 'Do you seem to be aware of subtleties in your environment?'
Nederlands: 'Ik word mijn omgeving gewaar in al zijn nuances.'
3. Do other people's moods affect you?
Nederlands: 'De stemmingen van andere mensen beïnvloeden me.'
4. Do you tend to be more sensitive to pain?
Nederlands: 'Ik heb de neiging nogal gevoelig te zijn voor pijn.'
5. 'Do you find yourself needing to withdraw during busy days, into bed or into a darkened room or any place where you can have some privacy and relief from stimulation?'
Nederlands: 'Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed, in een verduisterde kamer of op een andere plek waar ik wat privacy heb en afgeschermd ben van prikkels.'
6. 'Are you particularly sensitive to the effects of caffeine?'
Nederlands: 'Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.'
7. 'Are you easily overwhelmed by things like bright lights, strong smells, coarse fabrics, or sirens close by?'
Nederlands: 'Ik word gemakkelijk overweldigd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of sirenes dichtbij.'
8. 'Do you have a rich, complex inner life?'
Nederlands: 'Ik heb een rijke en complexe belevingswereld.'

9. **'Are you made uncomfortable by loud noises?'**
Nederlands: 'Harde geluiden zorgen ervoor dat ik me ongemakkelijk voel.'
10. **'Are you deeply moved by the arts or by music?'**
Nederlands: 'Ik word diep geraakt door kunst of muziek.'
11. **'Does your nervous system sometimes feel so frazzled that you just have to go off by yourself?'**
Nederlands: 'Soms worden mijn zenuwen zo op de proef gesteld dat ik me even moet afzonderen.'
12. **'Are you conscientious?'**
Nederlands: 'Ik ben gewetensvol.'
13. **'Do you startle easily?'**
Nederlands: 'Ik schrik gemakkelijk op.'
14. **'Do you get rattled when you have a lot to do in a short amount of time?'**
Nederlands: 'Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.'
15. **'When people are uncomfortable in a physical environment do you tend to know what needs to be done to make it comfortable (like changing the lighting or the seating)?'**
Nederlands: 'Wanneer mensen zich in een fysieke omgeving niet op hun gemak voelen, weet ik meestal wat nodig is om het voor hen aangenamer te maken (bijvoorbeeld de verlichting of het meubilair aanpassen).'
16. **'Are you annoyed when people try to get you to do too many things at once?'**
Nederlands: 'Ik ben geërgerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.'
17. **'Do you try hard to avoid making mistakes or forgetting things?'**
Nederlands: 'Ik doe erg mijn best om te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.'
18. **'Do you make a point to avoid violent movies and TV shows?'**
Nederlands: 'Ik kijk bewust niet naar gewelddadige films of tv-programma's.'
19. **'Do you become unpleasantly aroused when a lot is going on around you?'**
Nederlands: 'Ik word op een onaangename manier geprikkeld als er veel om me heen gebeurt.'

20. **'Does being very hungry create a strong reaction in you, disrupting your concentration or mood?'**
Nederlands: 'Als ik sterke honger heb, verstoort dat erg mijn concentratie of mijn gemoedstoestand.'
21. **'Do changes in your life shake you up?'**
Nederlands: 'Veranderingen in mijn leven maken me overstuur.'
22. **'Do you notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, works of art?'**
Nederlands: 'Ik heb een neus voor delicate of fijne geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet ervan.'
23. **'Do you find it unpleasant to have a lot going on at once?'**
Nederlands: 'Ik vind het onaangenaam als er veel tegelijk gebeurt.'*
24. **'Do you make it a high priority to arrange your life to avoid upsetting or overwhelming situations?'**
Nederlands: 'Het is voor mij een prioriteit om mijn leven zo te organiseren dat situaties die me van streek maken of overweldigen vermeden worden.'
25. **'Are you bothered by intense stimuli, like loud noises or chaotic scenes?'**
Nederlands: 'Intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische toestanden, vind ik hinderlijk.'*
26. **'When you must compete or be observed while performing in a task, do you become so nervous or shaky that you do much worse than you would otherwise?'**
Nederlands: 'Als ik bij het uitvoeren van een taak met iemand moet wedijveren of door iemand geobserveerd word, word ik zo zenuwachtig of trillerig dat ik het veel minder goed doe dan ik anders zou doen.'
27. **'When you were a child, did parents and teachers seem to see you as sensitive or shy?'**
Nederlands: 'Toen ik een kind was, leken mijn ouders en leerkrachten me gevoelig of verlegen te vinden.'

Bijlage 2 Hoogsensitiviteitstest Elke van Hoof

BIJLAGE 2 DE HSPS-14

De herwerkte schaal voor volwassenen werd opgemaakt door Elke Van Hoof. Besprekingen met Elaine en Art Aron lopen om deze versie te optimaliseren. Let op: Deze versie is niet geschikt voor individuele afname. Alleen te gebruiken na schriftelijke goedkeuring van Elke Van Hoof (elke.van.hoof@vub.ac.be).

ITEM	1	2	3	4	5
1. Ik word mijn omgeving gewaar in al zijn nuances.					
2. Tijdens drukke dagen merk ik dat ik de behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed, in een verduisterde kamer of op een andere plek waar ik wat privacy heb en afgeschermd ben van prikkels.					
3. Ik word gemakkelijk overweldigd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of sirenes dichtbij.					
4. Ik word diep geraakt door kunst of muziek.					
5. Soms worden mijn zenuwen zo op de proef gesteld dat ik me even moet afzonderen.					
6. Ik schrik gemakkelijk op.					
7. Wanneer mensen zich in een fysieke omgeving niet op hun gemak voelen, weet ik meestal wat nodig is om het voor hen aangenamer te maken (bijvoorbeeld de verlichting of het meubilair aanpassen).					
8. Ik ben geërgerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.					
9. Ik word op een onaangename manier geprikkeld als er te veel om me heen gebeurt.					
10. Veranderingen in het leven maken me overstuur.					
11. Ik heb een neus voor delicate of fijne geuren, smaken, geluiden of kunstwerken en geniet ervan.					
12. Het is voor mij een prioriteit om mijn leven zo te organiseren dat situaties die me van streek maken of overweldigen, vermeden worden. Ik heb immers ervaren dat dit me helpt.					
13. Intense prikkels, zoals harde geluiden of chaotische toestanden, vind ik hinderlijk.					
14. Als ik bij het uitvoeren van een taak met iemand moet wedijveren of door iemand geobserveerd word, word ik zo zenuwachtig of trillerig dat ik het veel minder goed doe dan ik anders zou doen.					

Bijlage 3 Hoogsensitiviteitstest Civas

COACHING BIJ HSP

LES 1

- Je hebt een verfijnd gevoel voor humor en houdt niet van platheid en geweld.
- Je hebt relatief vaak last van stress, spanning en fysieke klachten, zoals hoofdpijn, allergieën, maag- of darmklachten of chronische vermoeidheid.
- Je hebt een gevoelig lichaamssysteem en kunt snel en heftig reageren op warmte en kou, ongeschikt voedsel, alcohol of juist een gebrek aan voeding en vocht.
- Je bent gevoelig voor pijn.
- Je hebt wel eens last van stemmingswisselingen, angsten of perioden van depressiviteit.
- Je bent gevoelig voor verslavingen, zoals roken, drinken, drugsgebruik of anderszins.

Deze lijst van kenmerken is niet uitputtend, maar geeft een goed beeld van de hoogsensatieve persoon. Als de meeste punten op iemand van toepassing zijn, is de kwalificatie 'hoogsensatief' te gebruiken. Het kan ook nuttig zijn om de hobby's van de betreffende persoon na te gaan. Zijn dit activiteiten die passen bij een hsp'er?

De hieronder besproken zelftest is een aanvullende manier om na te gaan of er sprake is van hoogsensitiviteit.

HOOGSENSIVITEITSTEST

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die in vele aspecten tot uiting komt. Met de volgende zelftest kun je nagaan of iemand hoogsensatief is. Uiteraard geeft de uitslag slechts een indicatie.

Probeer de volgende 23 stellingen te beantwoorden vanuit je gevoel. Er zijn slechts twee antwoordmogelijkheden: ja of nee.

- 1 Ik ben me bewust van de subtiele signalen in mijn omgeving.
☐ Ja ☐ Nee
- 2 Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
☐ Ja ☐ Nee
- 3 Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
☐ Ja ☐ Nee

CIVAS

1-12

COACHING BIJ HSP

LES 1

- 4 Tijdens drukke dagen merk ik dat ik er behoefte aan heb om me terug te trekken op een plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
☐ Ja ☐ Nee
- 5 Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
☐ Ja ☐ Nee
- 6 Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren of harde sirenes.
☐ Ja ☐ Nee
- 7 Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
☐ Ja ☐ Nee
- 8 Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
☐ Ja ☐ Nee
- 9 Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.
☐ Ja ☐ Nee
- 10 Ik ben heel ordelijk.
☐ Ja ☐ Nee
- 11 Ik schrik gemakkelijk.
☐ Ja ☐ Nee
- 12 Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
☐ Ja ☐ Nee
- 13 Als mensen zich ergens niet prettig voelen, weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (bijvoorbeeld licht dimmen of meubilair verplaatsen).
☐ Ja ☐ Nee
- 14 Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me veel dingen tegelijk te laten doen.
☐ Ja ☐ Nee
- 15 Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
☐ Ja ☐ Nee
- 16 Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of tv-shows.
☐ Ja ☐ Nee
- 17 Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
☐ Ja ☐ Nee
- 18 Als ik erge honger heb, heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
☐ Ja ☐ Nee
- 19 Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
☐ Ja ☐ Nee

CIVAS

1-13

- 20 Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
☐ Ja ☐ Nee
- 21 Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
☐ Ja ☐ Nee
- 22 Als ik met iemand zou moeten wedijveren of op mijn vingers wordt gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
☐ Ja ☐ Nee
- 23 Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.
☐ Ja ☐ Nee

SCORE EN INTERPRETATIE

Als er veertien vragen of meer met 'ja' zijn beantwoord, heb je naar alle waarschijnlijkheid met een hsp'er te maken. Als vrijwel alle vragen met 'ja' zijn beantwoord, is dat bijna zeker. Geen enkele test geeft echter zekerheid. Als de betreffende persoon zich herkent in het beeld van hsp dat wordt geschetst in deze cursus, kun je hem als een hsp'er beschouwen. Het gaat er uiteindelijk niet om iemand in een hokje te plaatsen, maar om hem goed met zichzelf te leren omgaan.

ONLINE 100-VRAGEN-HSP-TEST

Op de website www.hooggevoelig.nl/drupal6/100-vragen-hsp-test staat een online 100-vragen-hsp-test.

De antwoordmogelijkheden zijn gebaseerd op een vijfpuntsschaal:

- 1 Niet waar
- 2 Beetje waar
- 3 Waar
- 4 Vaak waar
- 5 Absoluut waar

Bijlage 4 Civas hoogstimulativiteitstest

COACHING BIJ HSP		LES 1
Probeer de volgende stellingen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden:		
1 Ik zou wel een drug willen proberen waarmee ik nieuwe ervaringen kan opdoen.		
2 Sommige gesprekken vind ik pijnlijk saai.		
3 Ik ga liever naar een nieuwe plek die ik misschien niet leuk vind dan terug naar een plek die ik al ken en waarvan ik weet dat die leuk is.		
4 Ik zou wel een sport willen proberen die een fysieke kick geeft, zoals skiën, bergbeklimmen of surfen.		
5 Ik voel me rusteloos als ik lang thuis ben.		
6 Ik hou er niet van te wachten, ik wil graag iets doen.		
7 Ik kijk zelden twee keer naar dezelfde film.		
8 Ik vind het onbekende leuk.		
9 Als ik iets ongewoons zie, ga ik er meestal wel op af om er meer over te weten te komen.		
10 Iedere dag met dezelfde mensen optrekken vind ik saai.		
11 Mijn vrienden zeggen dat ze nooit kunnen voorstellen wat ik wil.		
12 Ik vind het leuk om een nieuw gebied te verkennen.		
13 Ik vermijd het een dagelijkse routine op te bouwen.		
14 Ik voel me aangetrokken tot kunst die me een heftige ervaring geeft.		
15 Ik hou van stoffen waarvan ik high word.		
16 Ik geef de voorkeur aan vrienden die onvoorspelbaar zijn.		
17 Ik verheug me erop naar een plek te gaan die nieuw en vreemd is voor me.		
18 Als ik ga reizen, kan het land waar ik heen ga me niet ver genoeg zijn.		
19 Ik zou best ontdekkingsreiziger willen zijn.		
20 Ik vind het leuk als iemand een grap over seks maakt waardoor iedereen nerveus begint te lachen.		
CIVAS		1-17

COACHING BIJ HSP		LES 1
Het is dus voor hen vaak een kwestie van 'hollen of stilstaan'. Na een uitputtende uitdaging hebben ze relatief veel tijd nodig om tot zichzelf te komen.		
Hsp'ers ontmoeten graag nieuwe mensen, gaan regelmatig op (lange) reizen en ondernemen fysiek en geestelijk uitdagende activiteiten. Naarmate ze ouder worden, leren ze meestal beter om te gaan met hun hoogsensitiviteit en richten ze hun leven anders in. Het kan voor hen een eyeopener zijn om erachter te komen dat ze veel gevoeliger zijn dan andere mensen en dat ze beter op zichzelf moeten letten.		
Het is natuurlijk niet zo dat mensen die geen hsp'er zijn ongevoelig zouden zijn. Ook zij ervaren bepaalde gevoelens en emoties. Ze zijn alleen minder gevoelig dan hsp'ers. Wel kun je stellen dat er ook verschillen bestaan in de groep mensen die niet tot de hsp'ers gerekend worden. Een deel is gematigd sensitief en anderen lijken niet zo sensitief, al is het moeilijk om een precies onderscheid te maken. Bovendien verschilt ieders gevoeligheid per periode.		
Ook hsp'ers kun je niet over één kam scheren. Er bestaan duidelijke verschillen in het gedrag van hoogsensitieve personen. Zij gaan heel verschillend om met hun aangeboren sensitiviteit. Het is belangrijk om iemand niet meteen in een hokje te plaatsen, maar eerst goed waar te nemen hoe iemand zich over langere tijd gedraagt.		
HIGH SENSATION SEEKER-TEST Om na te gaan of iemand een hss'er is, kun je hem de hss-test laten maken. Natuurlijk geeft de uitslag van deze test slechts een indicatie. De test bestaat uit twintig stellingen met vijf antwoordmogelijkheden:		
1 Totaal mee oneens 2 Beeije mee oneens 3 Niet mee eens en niet mee oneens 4 Beeije mee eens 5 Totaal mee eens		
CIVAS		1-16

SCORE EN INTERPRETATIE

Je kunt voor deze test tussen twintig en honderd punten scoren, voor elke vraag tussen de één en vijf punten.

- Totaal mee oneens = 1 punt
- Beetje mee oneens = 2 punten
- Niet mee eens en niet mee oneens = 3 punten
- Beetje mee eens = 4 punten
- Totaal mee eens = 5 punten

Tel alle punten bij elkaar op en kijk in hoeverre de term hss van toepassing is.

- 20-50 punten: je bent géén high sensation seeker. Je bent wat meer beschouwend van aard, ingesteld op overweging. Je leidt het liefst een kalm leven. Je neemt geen grote risico's en je wilt alles in één keer goed doen. Je leven is overzichtelijk en regelmatig. Pas wel op dat je niet te teruggetrokken gaat leven.
- 51-60 punten: als je in deze categorie valt, heb je geen extreem rustig of sensationeel leven, dus ben je geen high sensation seeker. Je neemt wel risico's, maar die zijn te overzien. Op dit punt ben jij dus mooi in balans.
- 61-100 punten: je bent een high sensation seeker. Iemand die van avonturen en gevaarlijke sporten houdt. Bereid om fysieke of financiële risico's te lopen. Je bent een type dat veel doet, maar daarna ook weer moet bijkomen. Hierbij bestaat het gevaar dat je jezelf af en toe voorbijloopt.

Wie volgens deze test geen hss'er is, kan wel een hoogsensitief persoon zijn.

GESCHIKTE ROLLEN EN BEROEPEN VOOR HSP'ERS

In de huidige maatschappij vervullen hsp'ers vaak een adviserende, onderzoekende of creatieve rol, als tegenwicht voor mensen die het beleid en de richting bepalen van het land, steden en dorpen of grote bedrijven. Tenminste, als de hsp'ers hun kwaliteiten daarvoor kunnen of willen inzetten, want als ze niet goed in hun vel steken, trekken ze zichzelf liever terug. Hsp'ers komen terecht in vele verschillende rollen en beroepen, zoals:

Bijlage 5 Hoogsensitiviteitstest Elaine Aron

Is je kind hoog sensitief? Een vragenlijst voor ouders

Beantwoord de vragen zo goed als je kunt. Antwoord met 'ja' als het in ieder geval enigszins voor jouw kind opgaat of gedurende een aanzienlijke periode in het verleden opging. Antwoord met 'nee' als het niet speciaal of helemaal niet opgaat voor jouw kind.

Mijn kind...

- | | | |
|--|----|-----|
| 1. schrikt snel. | JA | NEE |
| 2. heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn/haar huid. | JA | NEE |
| 3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen. | JA | NEE |
| 4. leert meer van een vriendelijke terechthouding dan van strenge straf. | JA | NEE |
| 5. lijkt mijn gedachten te kunnen lezen. | JA | NEE |
| 6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd. | JA | NEE |
| 7. ruikt elk vreemd geurtje. | JA | NEE |
| 8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor. | JA | NEE |
| 9. lijkt zeer intuïtief. | JA | NEE |
| 10. is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag. | JA | NEE |
| 11. heeft moeite met grote veranderingen. | JA | NEE |
| 12. wil zich verkleeden als zijn/haar kleren nat of zanderig zijn geworden. | JA | NEE |
| 13. stelt veel vragen. | JA | NEE |
| 14. is een perfectionist. | JA | NEE |
| 15. heeft oog voor het verdriet van anderen. | JA | NEE |
| 16. houdt meer van rustige spelletjes. | JA | NEE |
| 17. stelt diepzinnige, beschouwende vragen. | JA | NEE |
| 18. is zeer gevoelig voor pijn. | JA | NEE |
| 19. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving. | JA | NEE |
| 20. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk e.d.). | JA | NEE |

- | | | |
|---|----|-----|
| 21. kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen. | JA | NEE |
| 22. presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn. | JA | NEE |
| 23. beleeft de dingen intensief. | JA | NEE |

SCORE

Als je dertien of meer vragen met 'ja' hebt beantwoord, is je kind waarschijnlijk hoog sensitief. Geen enkele psychologische test is echter zo betrouwbaar dat je er jouw manier van omgaan met je kind op moet baseren. Als je slechts een of twee vragen met 'ja' hebt beantwoord, maar ze zijn in extreme mate waar, heb je wellicht ook reden om je kind hoog sensitief te noemen.

Bijlage 6: Enquête hoogsensitiviteit

- Wat ervaar je bij hooggevoeligheid?
 - Wat vind je vervelend aan het hooggevoelig zijn? Waar heb je last van?
 - Wat ervaar je als positief?
-

- Wat doe je zelf al om je te beschermen tegen de prikkels?
 - Wat heb je nodig van de begeleider of leerkracht om minder last te hebben van de hooggevoeligheid op school?
-

Ik heb in de theorie een aantal dingen gevonden die zouden kunnen helpen bij hoogsensitiviteit.

1. De leerkracht/begeleider moet weten wat hooggevoeligheid is.
2. Aangeven dat je gevoelig bent en dat je daardoor snel overprikkeld kan raken.
3. Een beschermende bubbel of ei om je heen visualiseren tegen de prikkels en energie van buitenaf.
4. Denken aan het positieve in een negatieve situatie.
5. Een veilige/rustige plek afspreken waar je je terug kan trekken als je overprikkeld bent.
6. Om te ontspannen: De ruimte krijgen om met tekenen/schilderen/knutselen/muziek/enzovoort bezig te gaan.
7. Een wandeling maken of de natuur in.
8. Bij bijvoorbeeld een toets de tijdsdruk weghalen door geen tijd aan de toets vast te zetten.
9. Van te voren aangeven wanneer er iets gaat gebeuren, zoals een schoolreisje/excursie/verandering.

De volgende vragen gaan over de stellingen hierboven. Je mag de nummers van de verschillende stellingen die voor jou het goede antwoord zijn bij de vraag neerzetten. Je mag de nummers vaker gebruiken.

- **Wat zou er voor jou kunnen werken of wat werkt al goed voor jou?**
- **Wat werkt er niet voor jou?**
- **Wat zou je fijn vinden?**
- **Wat zou je minder fijn vinden?**
- **Wat zou er anders moeten?**
- **Wat zou je willen proberen?**

Wil je zelf nog iets kwijt?

Dankjewel voor het invullen!

Bijlage 7: Poster Hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit bij kinderen

Op welke manier kan een hoogsensitief kind door een leerkracht worden ondersteund?

Hoogsensitiviteit in het kort

Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap waarbij een hoogsensitief persoon externe prikkels intenser ervaart en op een diepgaandere manier verwerkt. Hierbij heeft een hoogsensitief persoon dan ook langer de tijd nodig.

De eerste aanbeveling

Om hoogsensitieve kinderen goed te kunnen ondersteunen, is het voor jou als leerkracht belangrijk om te weten wat hoogsensitiviteit is. Dus verdiep je in het onderwerp.

Goed nieuws! Door deze poster te lezen ben je al begonnen.

De tweede aanbeveling

Hoogsensitieve kinderen vinden onverwachte gebeurtenissen niet fijn.

Geef daarom aan wanneer er iets gaat veranderen of wanneer er een schoolreisje of excursie is. Vertel hierbij ook waar deze excursie of schoolreis naar toe gaat.

De derde aanbeveling

Prikkelverwerkingstijd is voor hoogsensitieve kinderen belangrijk. Maak daarom tijd voor een wandeling in de omgeving van school of ga met de kinderen de natuur in.

Geef ook ruimte aan de kinderen om met tekenen, schilderen, knutselen of muziek aan de slag te gaan. Zo kunnen ze even ontspannen.

De vierde aanbeveling

Haal bij hoogsensitieve kinderen de tijdsdruk bij een toets weg door bijvoorbeeld te vertellen dat ze de toets in hun eigen tempo mogen maken.

De zesde aanbeveling

Toch overprikkeld?

Spreek met het kind, het liefst voor de tijd, een veilige en rustige plek af waar hij of zij zich kan terugtrekken om de prikkels te verwerken en laat weten dat het oké is dat dit gebeurt en dat hoogsensitiviteit oké.

De vijfde aanbeveling

Leer de kinderen om een beschermende bubbel om zich heen te visualiseren die hen beschermt tegen de prikkels en energieën van buitenaf.

Bijlage 8 Proces

Oriënteren

In het beginstadium van de schoolminor was het plan om mijn keuze minor verder hierin uit te werken en uit te testen. Dankzij Joanneke ben ik gaan inzien dat het voor nu handiger was om een ander onderwerp te kiezen, omdat een ontwerp te veel tijd in beslag zou gaan nemen. Ik ben over mogelijke nieuwe onderwerpen op mijn stageschool in gesprek gegaan met een aantal begeleiders en ouders. Van te voren had ik al een paar onderwerpen opgeschreven waarover ik het met hun zou hebben. Ook heb ik gevraagd of ze nog een idee zouden hebben wat ik in de schoolminor zou kunnen onderzoeken. Uiteindelijk heb ik dan toch voor het onderwerp hoogsensitiviteit bij kinderen gekozen. Vooral omdat dit onderwerp erg dicht bij mij staat, aangezien ik zelf ook hoogsensitief ben en omdat mijn stageschool een school is voor hoogsensitieve en hoogbegaafde kinderen. Hierbij komt ook dat ik het onderwerp heel erg interessant vind.

Richten

Toen ik het onderwerp voor mijn scriptie had gevonden, was het tijd om mijn onderzoek te gaan richten. Ik merkte op mijn stage al dat de meeste kinderen snel last hebben van prikkels. Ik heb hierom vragen gesteld aan de kinderen over wat ze precies merken en ervaren. Hierna heb ik ook nog met een paar ouders gesproken over hoe zij de hoogsensitiviteit merken aan hun kind. Hiernaast heb ik zelf ook al een aantal artikelen gelezen over hoogsensitiviteit en waren er tijdens de ouderbijeenkomst en de begeleiderbijeenkomst een lezing over hoogsensitieve kinderen. Uiteindelijk is hieruit mijn eerste opzet voor de onderzoeksvraag gekomen, samen met mijn deelvragen. Hiermee ben ik vervolgens naar school toe gegaan om dit te bespreken met Joanneke tijdens de onderzoeksbijeenkomst. Hierin heb ik de onderzoeksvraag en deelvragen concreter kunnen maken en heb ik extra tips gekregen voor eventuele bronnen. Ook heb ik de keuze gemaakt om een extra deelvraag te beantwoorden over de connectie tussen hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid. Dit heb ik gekozen vanuit mijn eigen interesse in het onderwerp.

Plannen

Hiermee kon ik verder met het plannen van het onderzoek. Tijdens het maken van het theoretisch kader, had ik op een gegeven moment geen overzicht meer. Hier liep ik erg tegenaan. Dit heb ik zelf kunnen oplossen, door de bronnen die ik nodig had per vraag op te schrijven. Zo kreeg ik een overzicht met alle deelvragen waar ik onder elk van de vragen een lijstje had gemaakt met de nodige bronnen. Wat ik hiervan heb geleerd is om voortaan, gericht bronnen te gaan lezen en noteren in een overzichtelijke lijst.

Na het maken van het theoretisch kader, kwam het onderzoeksplan. Hierin heb ik beschreven wat ik in de praktijk zou gaan onderzoeken. Voordat dit deel beoordeeld zou worden, had ik vijf deelvragen die zouden worden onderzocht. Dankzij de feedback die ik heb gekregen, werd mij duidelijk dat ik een paar vragen anders moest stellen en dat ik een paar vragen moest weglaten, omdat ze niet relevant waren. Hiervan heb ik geleerd om goed na te denken of een vraag die ik wil onderzoeken, ook daadwerkelijk relevant is voor het onderzoek. Tijdens het plannen had ik ook gekozen om de kinderen voor mijn onderzoek te interviewen, waarbij ik dan ook vervolgvragen zou kunnen stellen.

Verzamelen

Het verzamelen van de gegevens verliep anders dan verwacht, doordat het Covid19 virus om de hoek kwam kijken. Doordat iedereen vanuit huis moest werken moesten er aanpassingen gemaakt worden. In plaats van een interview, heb ik nu gekozen voor een open enquête waarbij ik een paar extra vragen heb gesteld voor een breder antwoord van de kinderen.

Analyseren en concluderen

Nadat ik alle resultaten van de kinderen had binnengekregen, kon ik ze analyseren. Wat ik erg leuk vond om te zien, is dat de kinderen allemaal soortgelijke antwoorden hebben gegeven op de vragen. Door de theorie aan de resultaten te koppelen, kon ik conclusies trekken. Uit deze conclusies kon ik een aantal aanbevelingen halen die ik vervolgens in een poster heb gezet. Op het resultaat ben ik best wel trots, al zeg ik het zelf.

Rapporteren en presenteren

Tijdens dit gehele onderzoek heb ik mijn eigen proces doorlopen met de nodige hobbels hier en daar. Ook heb ik een heel aantal contact momenten gehad met de pabo in verband met mijn onderzoek. Waarin het bespreken van het proces van het onderzoek of in de groep ging of met Joanneke. Straks mogen we allemaal ons onderzoek presenteren, ondanks dat ik dit erg spannend vind, ben ik ook heel blij dat ik deze scriptie kan afronden en dat ik kan laten zien waar ik mee aan de gang ben geweest.

In de tijd dat ik met mijn onderzoek bezig ben geweest, heb ik een aantal bronnen kunnen lezen waarin veel onderzoek is gestoken. Hoogsensitiviteit is namelijk een begrip dat nog niet zo lang geleden wat meer bekendheid kreeg en waar nog niet zoveel bekend is als bijvoorbeeld autisme. Doordat ik met dit onderzoek bezig was en met de verschillende bronnen, kreeg ik steeds meer door wat het belang is van onderzoek doen. Doordat er nog veel onderwerpen onderbelicht zijn en doordat er veel zaken nog oplossingen nodig hebben, is het belangrijk dat hier onderzoek naar gedaan wordt, zodat er oplossingen kunnen komen. Ik hoop daarom dat ik met mijn onderzoek toch een steentje, al is het misschien klein, heb kunnen bijdragen aan de wereld van hoogsensitiviteit.

Contactmomenten met de pabo

20 december 2019 Schoolminor bespreking met Joanneke

9 januari 2020 HC Methodiek en liogroep

30 januari 2020 Liogroep bijeenkomst

3 februari 2020 Tijdens de stagedagen heb ik vaak gesprekken gehad met verschillende mensen van de stage school. Welke dagen dit precies allemaal waren, weet ik niet meer. Deze dagen vielen in ieder geval in februari en begin maart. Ook zijn er in deze periode op de stageschool twee workshops voor de kinderen geweest over hoogsensitiviteit. Hier heb ik ook aan deelgenomen.

5 maart 2020 Terugkomdag

26 maart 2020 Terugkomdag via microsoft teams

16 april 2020 Terugkommoment via microsoft teams

23 april 2020 Voortgangsgesprek