

“Een gevoelige beleving.....”

Sig Pedagogische Uitdaging.

Opleiding: Master (Ecologische) Pedagogiek, Hogeschool Utrecht

Onderwerp; “hoogsensitiviteit”

Sliedrecht, mei 2009

Bart van Noordenne

Jolanda de Vries

Rijsdijk44@gmail.com

jolanda.devries@live.nl

Studentnr 1519360

Studentnr 1029599

Leerteamcoach/ onderzoekscoach; Drs. Tom van Zuuren

Paper presentatie DEERA 20 juni 2009

Pedagogische Uitdagingen in een Complexe Samenleving – Levend Leren.

Voorwoord

Voor u ligt de scriptie die wij schreven in het kader van het laatste jaar van de opleiding Master (Ecologische) Pedagogiek aan de Hogeschool Utrecht. Naar aanleiding van eerdere bevindingen tijdens de opleiding en de opvoeding van onze, naar alle waarschijnlijkheid, hoogsensitieve dochter, zijn wij ons gaan verdiepen in het begrip 'hoogsensitiviteit'.

In 1999 werd onze dochter Sara geboren. Ze kon als klein meisje al urenlang met grote ogen kijken naar alles wat er om haar heen gebeurde. Ze ontwikkelde zich in haar eerste levensjaren tot een lief, rustig meisje. Opvallend was haar enorme woordenschat, geconstateerd door de consultatiearts, maar tegelijkertijd was zij ook een meisje dat niet durfde te fietsen, drukke kinderen eng vond en tijdens knutselen in paniek raakte op een vakantie-kinderclub. In groep 2 verraste Sara haar juf door regelmatig diepgaande vragen te stellen als: Wanneer zijn mensen gelukkig? Hoe oud worden mensen?

Het begrip hoogsensitiviteit werd door een huisarts (Roorda, Dordrecht) genoemd als zijnde een mogelijk kenmerk van de persoonlijkheid van Sara. Met herkenning hebben we de boeken van Aron (2002) gelezen, maar het begrip hoogsensitiviteit niet erkend tot we achter de wetenschappelijke beschrijvingen kwamen (Aron, Aron 1997).

Hoewel we eerder uit persoonlijke interesse het werk van Aron (2002) over 'hoogsensitieve personen' en 'hoogsensitieve kinderen' hadden gelezen, verbaasde het ons dat het begrip hoogsensitiviteit in Nederland weinig bekendheid had.

De reden dat we het begrip hoogsensitiviteit onderzoeken, is dat we een bijdrage willen leveren aan het wetenschappelijke onderzoek naar het mogelijke bestaan van "hoogsensitiviteit" bij kinderen.

In het kader van ons onderzoek hebben we contact gezocht met Professor Doctor A.M.T. Bosman. Zij deed een oproep (www.vereniginghooggevoelig.nl) aan een ieder die aan een onderzoeksproject in het kader van hoogsensitiviteit werkt, contact met haar op te nemen.

Naar aanleiding hiervan deed Anna Bosman ons het voorstel om een gesprek over het onderwerp “hoogsensitiviteit” te hebben. Resultaat van dit gesprek is, dat zij ons onderzoek mede heeft vorm gegeven zoals verder voor u duidelijk zal worden, vanuit haar verlangen ‘hoogsensitiviteit’ wetenschappelijk te kunnen onderbouwen. In ons onderzoek willen wij aangeven dat psycho-educatie ouders en leerkrachten beïnvloedt in het herkennen en erkennen van een vermeend hoogsensitief kind. Daarnaast willen wij hoogsensitiviteit vanuit een andere invalshoek benaderen, namelijk vanuit het verhaal van kind zelf. Hiervoor gebruiken wij een fenomenologisch onderzoek, waarbij *“het kind als verteller een van de stenen voor het bouwwerk van de diagnose hoogsensitief”* is, in de formulering van Sinnema (2007).

Voor het realiseren van ons resultaat willen wij de volgende mensen bedanken voor alle hulp: Drs. H.G. Jenster, GZ-psycholoog, Kinder- en Jeugdpsycholoog, psycholoog NIP en professor dr. A. Bosman, leerteamcoach, Drs. T van Zuuren, kinderen en de ouders van de leerlingen van de o.b.s. Henri Dunant te Sliedrecht.

Wij wensen u veel plezier met het lezen van onze paper.

Bart van Noordenne

Jolanda de Vries

Samenvatting:

Een gevoelige beleving

De bedoeling van onze paper is een bijdrage te leveren aan het begrip 'hoogsensitiviteit' door de inhoud te beschrijven. Vanuit het respect voor de 'stem' van het kind komen we tot een beschrijvende diagnostiek met elementen uit de kwantitatieve en uit de kwalitatieve onderzoeksbenadering. Het kwantitatief onderzoek heeft plaats gevonden door twee gelijke enquêtes (HSP- Schaal) af te nemen voor en na een presentatie. Dit om aan te tonen dat de beleving van ouders over vermeend hoogsensitieve kinderen aan herkenning en erkenning, kan worden geïntensiveerd. Hoogsensitiviteit bij kinderen is in Nederland een braakliggend terrein. Doch op basis van het onderzoek van Aron(2002), blijkt dat hoogsensitiviteit wel degelijk te meten is. Vanuit deze constatering hebben wij een kind dat zeer hoog scoort op de HSP-Schaal (Aron) onderworpen aan een fenomenologisch onderzoek. Onderzoek naar de invloed van psycho-educatie wijst uit dat ouders zonder voorkennis aantoonbaar beïnvloed worden. Bij fenomenologisch onderzoek blijken de kernbegrippen "kopzorgen" en emotie (angst) ruim vertegenwoordigd zijn bij het kind dat hoog scoort op de HSP-Schaal.

Inhoud

Voorwoord	2
Samenvatting	4
1. Inleiding	7
1.1 Het begrip hoogsensitiviteit	8
1.2 Psycho-educatie	10
1.3 Het verhaal van het kind	11
1.4 Doel en onderzoeksvragen	13
2. Methode	14
2.1 Respondenten	14
2.2 Onderzoeksplan	14
2.3 Procedure	15
3. Resultaten	17
3.1 Kwantitatieve analyses	17
3.2 Kwalitatieve analyses	21
3.2.1 Eindanalyse 1	22
3.2.2. Eindanalyse 2	22

3.2.3 Eindanalyse 3	23
4. Conclusie	26
5. Discussie	28
6. Persoonlijke reflectie	31
7.Literatuurlijst	33
8.Bijlagen	36
Bijlage A belevingsbeschrijving/interview	36
Bijlage B koppeling tussen de fenomenologische analyses en de indeling van de HSP-items van Aron(1997)	47

1 Inleiding

In 1997 publiceerden Aron en Aron een onderzoeksartikel, in de “Journal of Personality and Social Psychology” omtrent de term “sensory-processing sensitivity” of “hooggevoeligheid”. Bosman (2008) geeft op haar website een kernachtige omschrijving van het begrip, waarbij ze tot de omschrijving komt van een onderliggende, differentiërende, persoonsgebonden eigenschap bestaat, die bepaalt hoe individuen stimuli verwerken. Deze eigenschap, ‘hoogsensitiviteit’, ‘hooggevoeligheid’ of ‘sensory-processing sensitivity’, zou tot gevolg hebben dat deze personen een hogere gevoeligheid van het centraal zenuwstelsel en een hogere mate aan reflectief vermogen bezitten waardoor ze sneller een hoge(re) mate van ‘arousal’ bereiken. Wij kunnen ons goed vinden in de begripsdefinitie van Bosman(2008) *“hoogsensitiviteit is de geneigdheid om zintuiglijke indrukken van diverse aard, uiteenlopend van geluid, licht (sensorische informatie), cafeïne (middelengebruik), honger, pijn (interpretatie van sensorische indrukken), kunst en stemming van anderen (beleving van de sensorische informatie) intens waar te nemen en te verwerken”*. Samen zijn we gekomen tot de kwantitatieve analyse zoals in de paper beschreven. In de afgelopen jaren zijn er diverse onderzoeken gedaan naar hoogsensitiviteit bij volwassenen, maar is hoogsensitiviteit bij kinderen in de wetenschap over het algemeen braakliggend terrein. Breeuwsma (2005) trekt het bestaan van hoogsensitiviteit in twijfel, zonder dat zijn uitspraken onderbouwd zijn door wetenschappelijk onderzoek. Er is weinig bekend over hoogsensitiviteit en daarom willen wij een bijdrage leveren middels psycho-educatie om kennis omtrent dit onderwerp bij ouders te vergroten. In de inleiding wordt eerst wordt het begrip hoogsensitiviteit nader uitgelegd. Vervolgens bespreken we de rol van psycho-educatie. Daarna gaan we in op de functie van het narratief van een kind dat vermeend hoogsensitief is en we sluiten af met onze onderzoeksvragen.

1.1 Het begrip hoogsensitiviteit

Met het begrip hoogsensitiviteit wordt de activatie-toestand van het centrale en autonome zenuwstelsel verstaan (Aron 2004). In Wikipedia¹ wordt vermeld dat activatie van het centrale zenuwstelsel (met name van de hersenfuncties) verband houdt met de graad van mentale alertheid of bewustzijn. Bij een te lage of te hoge arousal wordt bijvoorbeeld te weinig of teveel informatie opgenomen. Dit kan komen omdat het aandachtsysteem respectievelijk niet selectief genoeg, of juist te selectief is ingesteld (zie ook Yerkes-Dodson wet). Volgens de Yerkes-Dodson wet is het stressniveau min of meer gelijk gesteld aan het niveau van arousal of opwindings. Factoren die het arousalniveau kunnen verhogen zijn bijvoorbeeld angst, een sterke drang tot presteren en omgevingslawaaai.

Een van de mogelijke negatieve gevolgen van deze lage of hoge arousal is het gevoel “overspoeld” te worden door indrukken. Het belangrijkste kenmerk is dat deze personen voortdurend reflecteren op wat ze waarnemen, ze hebben een fijnzinnig onderscheidingsvermogen, zijn intuïtief ingesteld en raken snel overvoerd door een teveel aan ervaren prikkels. Ze zien sneller dan anderen wanneer er iets mis is, of mis dreigt te gaan. Hoogsensitieve personen zijn heel zorgvuldig en precies (Aron, 2004). Volgens van Beuken (2002) verwerken ze alles wat in hun informatieverwerkingssysteem binnen komt op een intensere manier, waarbij het een emotionele component heeft en mede daardoor versneld in het langere termijn geheugen opgenomen wordt. Je zou het kunnen omschrijven als het missen van een “tefallaagje”, dat de impulsen filtert, sorteert en beoordeelt (Nieuwenbroek, 2006). Aron en Aron (1997) maakten aannemelijk dat de ervaren intensiteit van ervaringen en belevingen het gevolg is van een intensievere informatieverwerking door het zenuwstelsel. Sensitiviteit is volgens Aron en Aron (1997) in het verleden onterecht gelijkgesteld met het concept “emotionaliteit”. Op basis van kwalitatieve interviews met respondenten die zich herkenden in het begrip hoogsensitief bepaalden Aron en Aron (1997) het begrip “hoogsensitief”. Vervolgens ontwikkelden Aron en Aron zelf een vragenlijst voor hoogsensitiviteit die zij de Highly Sensitive Person Scale (HSP-schaal) noemden, op grond

van de basiskenmerken uit het al eerder genoemde kwalitatief onderzoek. De resultaten van deze onderzoeken wezen erop dat er in de HSP–Schaal sprake was van één dimensie, ook wel aangeduid als een unidimensionaal construct. Onderzoek van Smolewska, Woody en McCabe (2006) gaf echter aan dat de gebruikte onderzoeksschaal (HSP-schaal) mogelijk uit drie componenten bestaat: 1) *de snelheid van prikkeling*, waarmee bedoeld wordt dat de prikkelbaarheid van de zenuwcellen hoog is en er sprake is van een versnelde prikkelbaarheid, 2) *de esthetische gevoeligheid*, waarmee de mate van gevoel van geluk, maar ook een gevoel van bewondering, verbazing of zelfs verdriet aangegeven wordt, 3) *lage sensorische drempelwaarde*, waarmee de hoge mate van gevoeligheid van de persoon bedoeld wordt.

Volgens Aron (2004) is uit het werk van Gray op te maken dat er een fysiologische basis voor het bestaan van de eigenschap ‘hoogsensitiviteit’ bestaat. Gray gaat uit van het BIS (Behavioral Inhibition System). De tegenhanger van het BIS zou het BAS zijn (Behavioral Approach System, Carver & White, 1994). Het BIS en het BAS kunnen volgens Gray onafhankelijk van elkaar functioneren. Volgens Gray (1994) is het Behavioral Inhibition System (BIS) gevoelig voor signalen van straf, niet beloond worden en voor nieuwe stimuli. Het systeem inhibeert gedrag dat zou kunnen leiden tot negatieve of pijnlijke gevolgen. Zodoende wordt activiteit in het BIS systeem met vermijdingsgedrag geassocieerd. Gray stelt eveneens dat het Behavioral Inhibition System verantwoordelijk is voor gevoelens van angst, spanning en frustratie. In termen van individuele verschillen in persoonlijkheid zou iemand met een grotere gevoeligheid voor het BIS systeem een grotere dispositie voor de persoonlijkheidstrekk ‘angst’ hebben. Het BIS systeem wordt vaak in verband gebracht met een negatieve stemming, ook wel Negatief Affect genoemd. Het fysiologische systeem dat volgens Gray (1994) ten grondslag ligt aan toenaderingsgedrag, het Behavioral Approach System (BAS) zou gevoelig zijn voor signalen van beloning, niet gestraft worden en ontsnappen aan straf. Activiteit in dit systeem motiveert een persoon om naar een doel toe te bewegen. Gray stelt dat dit systeem verantwoordelijk zou zijn voor gevoelens als hoop,

¹ http://nl.wikipedia.org/wiki/Nederlandstalige_Wikipedia, <http://nl.wikipedia.org/wiki/Arousal>

opgetogenheid en plezier. In termen van individuele verschillen in persoonlijkheid zou een grotere gevoeligheid voor het BAS systeem zich uiten in een grotere vatbaarheid voor het ontplooiën van doelgerichte activiteiten en het ervaren van positieve gevoelens bij een mogelijke beloning. Het BAS systeem wordt door Gray in verband gebracht met een positieve stemming, ook wel Positief Affect genoemd.

Gray (1987) concludeert uit zijn theorie (De Reward Sensitivity Theory) dat wanneer de gevoeligheid voor het BIS of het BAS systeem te groot of juist te klein is, dit kan leiden tot psychische problemen. Overgevoeligheid voor het BIS systeem, dus extreem vermijdend gedrag, zou zorgen voor een grote mate van angstgevoelens en ten grondslag kunnen liggen aan angststoornissen (Gray, 1987). Depressie wordt eveneens in verband gebracht met een overgevoeligheid voor het BIS systeem maar ook met ondergevoeligheid voor het BAS systeem, dat wil zeggen een onvermogen om nieuwe situaties aan te kunnen en op te zoeken (Henriques en Davidson, 2000). Tot slot zou overgevoeligheid voor het BAS systeem ook voor problemen kunnen zorgen. Omdat gevoeligheid voor Gray's BIS/ BAS systemen van invloed lijkt te zijn op hoe tevreden we met ons leven zijn (Updegraff, Gable & Taylor, 2004) en of we wel of niet vatbaar zijn voor psychische stoornissen, is het van groot belang om gevoeligheid voor deze twee systemen te meten.

1.2 Psycho-educatie

Elaine N. Aron, een Amerikaanse universitair docent psychologie en psychotherapeute, schreef naar aanleiding van haar onderzoek in 1997, zelfhulpboeken waarin haar bevindingen en ervaringen met hoogsensitiviteit verwoord werden. In Nederland werd deze versie in 2002 vertaald en al snel volgden er vele boeken over hoogsensitiviteit geschreven door Nederlandse auteurs (o.a. Bont, 2005; Nieuwenbroek, 2006; Van der Veen, 2006). Geen van deze publicaties is wetenschappelijk onderbouwd, omdat de inhoud in veel gevallen gebaseerd is op de eigen ervaringen van de auteurs. Tegelijk met deze boeken werden er onder andere in Nederland organisaties opgericht ter ondersteuning van hoogsensitieve personen waaronder het Landelijk Informatie Punt Hoogsensitieve Kinderen

(LIHSK). Dr. A.M.T. Bosman, hoogleraar aan de Radboud Universiteit Nijmegen, geeft aan dat er in Nederland vrijwel geen wetenschappelijk onderzoek bekend is naar het begrip hoogsensitiviteit bij kinderen of volwassen. Er zijn veel populair wetenschappelijke publicaties maar deze zijn niet gebaseerd op, noch gestaafd door, wetenschappelijke onderzoeksuitkomsten.

Een belangrijk onderdeel van de begeleiding van kinderen met problemen en stoornissen is tegenwoordig de zogenaamde psycho-educatie, omdat psycho-educatie in alle leefsituaties inzicht wil bieden, zodat er uitzicht komt op 'er mee leren omgaan'. Hier bedoelen wij het leerproces mee dat opvoeders door deskundigen aangereikt krijgen in de vorm van uitgebreide voorlichting. Het maakt de verschillende probleemgebieden inzichtelijker, vanuit een positieve pedagogisch oplossingsgerichte benadering. Hierdoor is het mogelijk het kind en het probleem van het kind beter te accepteren. Een onderdeel van de psycho-educatie vormt het aanleren van hierboven genoemde positieve pedagogische oplossingsgerichte benadering. Dit gaat vooraf aan de 'echte' behandeling. Vaak is de psycho-educatie zo verhelderend dat de last van het probleem al minder wordt. De echte behandeling van het kind verloopt beter als deze is ingebed in een omgeving die begrijpt hoe en waarom gedrag ontspoot of uit de hand loopt en daar op een andere manier op in kan gaan. In die zin kan onze voorlichting gezien worden als een psycho-educatieve handreiking aan ouders die nauw betrokken zijn bij hun kind (van Lieshout, 2002). Interventies van ons moeten leiden tot het ontwikkelen tot eigen 'leer-kracht' efficacy. Hans Jansen (2007) heeft de term 'efficacy' uit de sociaal-cognitieve theorie gericht binnen de ecologische pedagogiek geplaatst als pedagogische 'power' in zijn of haar leerproces.

1.3 Het verhaal van het kind

In de narratieve methodiek staat het eigen verhaal van het kind centraal. Uitwisseling over dat verhaal, het in dialoog formuleren van de eigen geschiedenis is de kern van deze methodiek. (Angus & Mcleod, 2004). Wij erkennen vanuit het concept "Levend Leren"

(Jansen, 2005) dat sensitiviteit een eigenschap kan zijn van kinderen, waarbij het belangrijk is om bij de intuïtie, de kern, de belevingswereld, het denken en het voelen van deze kinderen aan te sluiten. Daarnaast ook bij wat hen beweegt, inspireert, emotioneert (Jansen, 2005). Wij willen ook benadrukken om deze groep kinderen te erkennen in hun uniciteit en zeker niet vanuit een labelingsgedachte. Integendeel, ons bezwaar is dat het hoogsensitieve kind te vaak onjuist wordt gelabeld en daardoor ‘verkeerd’ wordt benaderd. Zeker voor deze, c.q. alle kinderen, ondersteunen wij ten volle het pleidooi van Sinnema (2007) die in zijn oratie pleit voor een uniciteit van het levensverhaal van het kind ; *“Luisteren naar het kind als verteller is een voorwaarde tot een bijdrage aan diagnostiek en behandeling”*.

Omdat HSP als een temperamentkarakteristiek gezien kan worden, hebben we besloten om deze te koppelen aan Thomas en Chess (1977,1989). In de Resultatenparagraaf, Tabel 4, hebben we naar aanleiding van gesprekken met een kind een koppeling gemaakt tussen ons fenomenologisch onderzoek en aspecten uit de HSP-Schaal van Aron. *Deze temperamentkenmerken van Thomas en Chess staan cursief achter de items uit de schaal.* In de bio-psychosociale benadering wordt gekeken in hoeverre de omgeving de expressie van het temperament beïnvloedt. Thomas en Chess (1977, 1989) zien temperament als een gedragskenmerk van het kind. Op grond van interview van ouders komen zij op negen temperamentkenmerken:

1. Activiteitsniveau
2. Regelmaat
3. Toenadering en terugtrekken
4. Aanpassingsvermogen
5. Intensiteit van reageren
6. Responsdrempel
7. Stemming
8. Afleidbaarheid
9. Aandachtsspanne en doorzettingsvermogen

1.4 Doel en onderzoeksvragen

Aan het thema 'hoogsensitiviteit' willen we een wetenschappelijke bijdrage leveren door als eerste na te gaan of ouders te beïnvloeden zijn middels psycho-educatie. Naar aanleiding van het voorgaande in paragraaf 1.2 nemen we aan dat psycho-educatie, bedoeld om kennis te vergroten, resultaat geeft. Wij stellen dus dat het volgen van een presentatie een intensivering oplevert in het denken van ouders over hun kind, waarbij ingeschat wordt dat er sprake is van hoogsensitiviteit. Vervolgens rijst de vraag of er middels een kwantitatief onderzoek een intensivering van kennis te meten is.

Hoewel er vaak vanuit is gegaan dat ouders hoogsensitiviteit bij kinderen kunnen beoordelen (Aron, 2002), is het niet bekend in hoeverre een kind zelf hoogsensitiviteit beleeft. Daarom een tweede onderzoek, waarin we kijken of de eigenschap hoogsensitiviteit terug te vinden is in het persoonlijk verhaal van het kind, middels een fenomenologisch onderzoek (Mulderij, K, 2009). Hierbij stellen wij ons de vraag: Kan er vanuit het verhaal van het kind op worden gemaakt of er een verband te leggen is met vermeende hoogsensitiviteit? Vervolgens zijn de uitspraken van het kind vergeleken met de HSP-schaal van Aron(1997) en de temperamentskenmerkenschaal van Thomas & Chess (1977).

2 Methode

We hebben gekozen voor een onderzoek, waarbij we onderscheid maken tussen een kwantitatief en een kwalitatief deel. Bij het kwantitatief onderzoek vindt er een voor- en een nameting plaats om te kunnen bepalen in hoeverre ouders met of zonder voorkennis over het onderwerp beïnvloed worden in de wijze waarop ze naar hun eigen kind kijken. In het kwalitatief onderzoek hebben we gekozen voor een fenomenologische benadering van het verhaal van een vermeend hoogsensitief kind. Dit hebben we op 3 manieren geanalyseerd.

1. Items beoordeeld naar temperamentkenmerken Thomas & Chess (1977).
2. Verhaal van het kind vergelijken met de HSP-schaal van Aron (1997).
3. Fenomenologische analyse naar voorbeeld van werkplaatsdag januari 2009 (Mulderij, K).

2.1 Respondenten

Voor het kwantitatief onderzoek zijn ouders van een reguliere basisschool in Sliedrecht door middel van een voorlichtingsbrief uitgenodigd voor een voorlichtingsavond over hoogsensitiviteit. Alle geïnteresseerde ouders bezochten onze informatieavond op 20 november 2008, die plaats vond in de o.b.s. Henri Dunant te Sliedrecht. Er waren 20 ouders aanwezig, waarvan 19 moeders en 1 vader. Voor het kwalitatief onderzoek is het hoogst scorende kind op de HSP-Schaal (Aron & Aron, 1997) van het kwantitatief onderzoek geselecteerd. Het betreft hier een 8-jarig meisje.

2.2 Onderzoeksplan

Er is een instrument gebruikt voor zowel het kwantitatieve als het kwalitatieve onderzoek.

Voor beide onderzoeken is gebruik gemaakt van de HSP-Schaal (Aron & Aron, 1997). Daarnaast is er in het kwantitatief onderzoek gebruik gemaakt van een PowerPoint presentatie over het begrip hoogsensitiviteit. Hierbij zijn de volgende items besproken: *het begrip hoogsensitiviteit, oorsprong van de term hoogsensitiviteit, vier categorieën, lichamelijk, sociaal-emotioneel, empathie en cognitie, functie linker en rechter hersenhelft in relatie tot hoogsensitiviteit.*

Voor het kwalitatief onderzoek is gebruik gemaakt van de HSP-schaal (Aron & Aron, 1997, zie Bijlage A, voor de items van de HSP-schaal). Daarnaast is gebruik gemaakt van de temperamentkenmerken ontwikkeld door Thomas en Chess (1977, 1989). Als laatste hebben wij als onderzoekers, een fenomenologische analyse toegepast op het verhaal van het kind. Voor een beschrijvende “diagnostiek” (Sinnema, 2007) hebben we gebruik gemaakt van de MatriXmethode (Stoop, 2004), waar de belevingswereld van het kind voorop staat. Het is een manier van probleemoplossend coachen, neurolinguïstisch (her)programmeren. De methode is een coachingstechniek die ontwikkeld is vanuit de NLP en neuro-semantics, zoals in het werk van Byron Katie. Bij NLP gaat het om het in kaart brengen van competenties die men onbewust toepast en deze overdraagbaar maakt in een techniek, zodat de expertise aanleerbaar wordt voor anderen.²

2.3 Procedure

Middels een hypothesetoetsend onderzoek willen we de validiteit meten van de invloed van psycho-educatie op een zichzelf geselecteerde groep ouders. Hiervoor hebben we gebruik gemaakt van de HSP-schaal van Aron (1997) over het mogelijk bestaan van hoogsensitiviteit. De HSP-Schaal is afgenomen voorafgaande aan de presentatie ‘hoogsensitiviteit in het basisonderwijs’ in de maand november 2008. Het afnemen van de HSP-Schaal gebeurde individueel, waarbij ouders de HSP-Schaal invulden (pre-meting). Aan de hand van een voorbeeld werd duidelijk gemaakt wat er van de ouders werd verwacht. Na het invullen van de HSP-schaal volgde een presentatie over hoogsensitiviteit. Elke ouder ontving vervolgens 2 weken na de presentatie een enveloppe met dezelfde HSP-Schaal, met het verzoek deze nogmaals in te vullen (post-meting). De vragenlijsten konden geretourneerd worden aan de school. Op basis van vergelijking van beide HSP-Schalen voor hetzelfde kind wilden we onderzoeken of onze hypothese *“Ja, het volgen van de presentatie levert een intensivering op van het denken van ouders over een kind waarbij ingeschat*

² http://nl.wikipedia.org/wiki/Nederlandstalige_Wikipedia,
http://nl.wikipedia.org/wiki/Neurolingu%C3%AFstisch_programmeren

wordt, dat er sprake is van hoogsensitiviteit” klopte .

Voor het kwalitatief onderzoek werd dezelfde HSP-Schaal (Aron, 1997) afgenomen bij het kind dat het hoogst scoorde in het door ouders ingevulde kwantitatieve onderzoek. Om de beleving van het vermeend hoogsensitief kind te kunnen staven, werd middels een narratief de beleving van het kind centraal gesteld. Om te komen tot het eigen verhaal van het kind hebben we gekozen voor een coachend karakter, waarbij het kind zelf greep krijgt op haar *“gevoelige beleving”*. Hierbij is gekozen voor de MatriXcoaching. Deze coaching laat de kinderen zelf met een oplossing komen en de eventuele verandering naar eigen voorkeur en op eigen wijze installeren. De coaching vond plaats in de maanden december 2008 en januari 2009.

De pedagogische benadering richt zich op het verhaal van het kind zelf, in de zin zoals eerder door ons aangehaald uit de oratie van Sinnema (2007). Voor het fenomenologisch onderzoek hebben we besloten het verhaal van het kind verbatim uit te schrijven (zie bijlage A). Daarnaast hebben we de 23 items van de HSP-schaal van Aron (1997) beoordeeld naar de temperamentkenmerken van Thomas en Chess (1977). Als volgende stap zijn we na gegaan of het verhaal van het kind verwijst naar dezelfde concepten, zoals die gehanteerd worden in de HSP-schaal van Aron (1997). Als laatste hebben we een fenomenologische analyse gemaakt op basis van het verhaal van het kind naar de procedure zoals door Mulderij (2009) gedoceerd tijdens een werkplaatsdag te Utrecht.

3 Resultaten

In het hierna volgende zullen de resultaten van de beide onderzoeken besproken worden.

De bespreking van de resultaten valt uiteen in een kwantitatief en een kwalitatief deel. Eerst zullen de resultaten van de kwantitatieve analyses worden besproken, waarbij zowel beschrijvende als toetsende statistieken³ zullen worden gepresenteerd. Daarna worden de resultaten van de kwalitatieve analyse besproken, waarbij de uitspraken van het kind waarmee een interview is gehouden, vergeleken zullen worden met de inhoud van de vragenlijst.

3.1 Kwantitatieve analyses

Alvorens de hypothese te toetsen die is geformuleerd in paragraaf 2.3, zal eerst nagegaan worden of de vragenlijst op beide meetmomenten betrouwbaar is en zal bovendien de test-hertest-betrouwbaarheid bepaald worden⁴. Daarna wordt de verdeling van de scores op de vragenlijsten beschreven. Vervolgens wordt getoetst of de psycho-educatie geleid heeft tot significante veranderingen in de kijk (subjectieve gevoelens) die een ouder heeft op haar of zijn kind, waarbij rekening wordt gehouden met de voorkennis van de ouders en de mate waarin de ouder van mening is dat zijn kind hoogsensitief is op de voormeting.

Betrouwbaarheid. Om de interne consistentie van de antwoorden op de vragenlijsten van beide meetmomenten (voor en na de voorlichting) te bepalen is er een betrouwbaarheidsanalyse uitgevoerd; Cronbach's alfa voor het eerste meetmoment was .70 en die van het tweede meetmoment was .72. De test-hertest betrouwbaarheid, uitgedrukt in Pearsons correlatiecoëfficiënt, bedroeg .90 ($p < .0001$). Op basis van deze gegevens kan vastgesteld worden dat de betrouwbaarheid van de gebruikte lijst ruim voldoende is om deze verder te gebruiken voor het toetsen van een aantal veronderstellingen.

Verdeling en gemiddelden. Uit een histogram waarop een normaalverdeling werd geplott, bleek dat de verdeling van de antwoorden op beide meetmomenten eentoppig was

³ De statistische toetsing van de gegevens is onder begeleiding van prof. Bosman uitgevoerd.

en normaal verdeeld. Er is dus geen sprake van een groepje ouders die hun kinderen duidelijk hoog inschatten en een groep die hun kinderen relatief laag inschatten. De meeste kinderen hebben een gemiddelde score. Op zowel de voor- als nameting was de minimumscore 7 en de maximumscore 23. Dit was tevens het maximum score die op deze lijst behaald kon worden; het minimum was 0. Het gemiddelde bedroeg 16.1 ($SD = 3.8$) respectievelijk 16.2 ($SD = 3.9$).⁵

Het effect van psycho-educatie. In de groep ouders met voorkennis ($n^6 = 7$) bleek dat twee ouders hun kind lager inschatten op de nameting, geen van de ouders schatten hun kind hoger in en vijf ouders hadden dezelfde score op de voor- en nameting. In de groep ouders zonder voorkennis ($n = 13$) bleken zes ouders hun kind hoger en vier lager te hebben ingeschat op de nameting; drie ouders hadden dezelfde score op de voor- en nameting.

In de groep met ouders ($n = 10$) die hun kind relatief hoog inschatten op de voormeting (een totaalscore tussen 17 en 23) bleek dat drie ouders hun kind hoger inschatten op de nameting, twee ouders lager en vijf ouders hadden dezelfde score op de voor- en nameting. In de groep met ouders ($n = 10$) die hun kind relatief laag inschatten op de voormeting (een totaalscore tussen 7 en 16) bleken vier ouders hun kind hoger in te schatten op de nameting, drie lager en drie hadden dezelfde score op de voor- en nameting.

Om het effect van psycho-educatie te kunnen vaststellen werd het absolute verschil tussen voor- en nameting gebruikt voor de analyses. Uit een t -toets met wel of geen voorkennis als onafhankelijke variabele en de veranderscore als afhankelijke variabele is gebleken dat ouders die voorkennis hadden over het onderwerp geen noemenswaardige verandering lieten zien (.29), terwijl de ouders die geen voorkennis hadden hun kinderen significant anders beoordeelden op de nameting (1.7), $t(17.3) = 3.74$, $p = .002$.⁷

Om te bepalen of ouders die hun kind op de voormeting relatief hoog hadden ingeschat

⁴ Een test-hertestbetrouwbaarheidsanalyse is een goede indicator voor de mate waarin de toets een construct betrouwbaar ofwel nauwkeurig meet.

⁵ SD is de afkorting voor standaarddeviatie of standaardafwijking en is een maat voor spreiding rond het gemiddelde.

⁶ n is het aantal, in dit geval het aantal ouders die de lijst invulden en die al voorkennis hadden over HSP.

minder verandering te zien gaven op de nameting dan ouders die hun kind relatief laag hadden ingeschat, werd eenzelfde *t*-toets op de veranderscore uitgevoerd. De onafhankelijke variabele was de factor totaalscore op de eerste meting (laag vs. hoog). De gemiddelde veranderscore van de kinderen die hoog werden ingeschat was 0.70 en die van kinderen die laag werden ingeschat was 1.70, dit verschil bleek marginaal significant te zijn, $t(14.9) = 2.01$, $p = .06$.

Vooruitlopend op de bevindingen van de kwalitatieve analyse bij paragraaf 3.2., werden de items van de HSP-Schaal geclusterd in vier domeinen (zie Tabel 1). Er werden gemiddelde scores berekend van de items per cluster op de voormeting om na te gaan of ouders die voorkennis hadden hun kinderen anders (hoger) inschatten op een van de vier domeinen dan ouders die geen voorkennis hadden. Dit bleek duidelijk het geval te zijn voor het lichamelijk aspect; op de andere domeinen waren er geen statistische verschillen. Een tweede analyse betrof de vraag in hoeverre ouders die hun kind hoog inschatte op de voormeting dat ook feitelijk op alle domeinen deden. Om die reden werd er een vergelijking gemaakt tussen de gemiddelde scores van de ouders die hun kinderen op de voormeting hoog hadden ingeschat en ouders die hun kind relatief laag hadden ingeschat (zie Tabel 2). Interessant aan deze analyse was dat ouders die hun kind hoog inschatten dat op drie van de vier domeinen deden, namelijk lichamelijk, sociaal-emotioneel en empathie; de uitzondering daarop is cognitie.

Tabel 1

Voormeting	Voorkennis		<i>t</i> -toets	
	Ja	Nee	$t(18)$	$p =$
Lichamelijk	.89	.60	3.53	.002
Sociaal-emotioneel	.84	.69	1.39	.18

⁷ Met hulp van een *t*-toets kan nagegaan worden of het verschil tussen twee gemiddelden statistisch waarschijnlijk ook in een grote groep van respondenten teruggevonden zal worden.

Empathie	.76	.56	1.54	.14
Cognitie	.77	.60	1.31	.21

Tabel 2

Voormeting	Inschatting voormeting		<i>t</i> -toets	
	Hoog	Laag	<i>t</i> (18)	<i>p</i> =
Lichamelijk	.85	.56	3.99	.001
Sociaal-emotioneel	.88	.61	3.04	.007
Empathie	.80	.47	3.20	.005
Cognitie	.72	.60	.94	.36

Tabel 3

Nr.	Item	Temperament
1	schrikt snel	Emotie, stressdrempel
2	Heeft last van kleren die kriebelen	Signaalgevoeligheid, lichamelijk
3	Houdt niet van grote verrassingen	Aanpassingsvermogen
4	Leert meer van vriendelijke terechtwijzing dan straf.	Algemeen theoretisch principe
5	Lijkt gedachten te kunnen lezen	Sterke empathie, perspectiefname
6	Gebruikt moeilijke woorden voor zijn/haar leeftijd	intelligentiegerelateerd
7	Ruikt elk vreemd geurtje	Signaalgevoeligheid/fysiek
8	Heeft een scherpzinnig gevoel voor humor	Stemming
9	Lijkt zeer intuïtief	Signaalgevoeligheid, emotioneel
10	Is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag	Signaalgevoeligheid, emotioneel
11	Heeft moeite met grote veranderingen	Aanpassingsvermogen

12	Wil zich verkleden als haar/kleren nat of zanderig zijn geworden	Signaalgevoeligheid, lichamelijk
13	Stelt veel vragen	Susbaarheid
14	Is een perfectionist	Aanpassingsvermogen
15	Heeft oog voor het verdriet van anderen	Empathie
16	Houdt meer van rustige spelletjes	Intensiteit
17	Stelt diepzinnige, beschouwende vragen	Susbaarheid
18	Is zeer gevoelig voor pijn	Signaalgevoeligheid, fysiek
19	Kan slecht tegen een luidruchtige omgeving	Signaalgevoeligheid
20	Heeft oog voor detail	Intensiteit
21	Kijkt of het veilig is alvorens ergens in te klimmen	Toenadering
22	presteert het beste wanneer er geen vreemden bij zijn	Afleidbaarheid
23	beleeft de dingen intensief	Intensiteit

3.2 Kwalitatieve analyse

Om te bepalen in hoeverre het verhaal van het kind, in het vervolg aangeduid met L, waarmee gesproken is, overeenkomsten vertoont met de inhoud van de vragenlijst, is besloten om alles dat het kind gezegd heeft verbatim uit te schrijven (zie Bijlage A).

Daarnaast hebben we de 23 items op de HSP-schaal (Aron 1997) beoordeeld naar de temperamentkenmerken van Thomas en Chess (1977, 1989, zie Eindanalyse 1 hieronder)

Het tweede doel is om na te gaan of wat het kind zegt, verwijst naar dezelfde concepten als die gehanteerd worden in de HSP-schaal van Aron (1997, zie Eindanalyse 2) en als laatste hebben we een fenomenologische analyse (zie Eindanalyse 3) gemaakt op basis van het narratief van het kind. In Tabel 3 hebben we de items van Aron gekoppeld aan de temperamentkenmerken van Thomas en Chess die we bespreken in eindanalyse 1.

3.2.1 Eindanalyse 1

Daar L op alle vragen van de HSP-schaal (Aron 1997) scoort, zijn alle aan de lijstgerelateerde temperamentkenmerken van Thomas en Chess (1977) op L van toepassing. L scoort bijvoorbeeld laag op aanpassing wat inhoudt dat grote veranderingen in omgevingsfactoren sterk doorwerken bij L, vooral wanneer er nieuwe veranderingen komen terwijl de vorige nog niet zijn verwerkt. Dit kan aanleiding zijn tot intense reacties ('intensiteit'). Ze scoort laag op 'susbaarheid', wat betekent dat ze niet goed af te leiden is van vervelend of intens gedrag. L scoort laag op 'toenadering', is terughoudend bij nieuwe mensen of zaken, toont vaak verlegen gedrag. Ze scoort hoog op 'afleidbaarheid', prikkels onderbreken L in haar bezigheden. Bovenstaande variabelen hebben Thomas en Chess (1977) onderverdeeld in 3 temperamentpatronen, *het makkelijke kind*, *het moeilijke kind* en *de langzame starters*. L lijkt de meest eigenschappen van het 'moeilijk' temperament te hebben, omdat ze de neiging heeft om zich terug te trekken bij nieuwe situaties en stimuli, een langzame aanpassing aan veranderingen toont. Daarnaast is er bij L ook sprake van negatieve gedachten. Als verklaring hiervoor voeren Thomas en Chess (1977) aan dat de vele eisen en verwachtingen uit de omgeving voor deze kinderen een grote spanningsbron kan betekenen en dat de moeders van deze kinderen sterke twijfels of schuldgevoelens vertonen. Dit heeft een ongunstig effect op de moeder-kind interactie (zie Bijlage A).

3.2.2 Eindanalyse 2

Naar aanleiding van het verhaal van L. hebben we een koppeling naar de HSP-schaal (Aron 1997) gemaakt. Het narratief van L. hebben we gecombineerd met de HSP-schaal van Aron (1997, zie items Tabel 4 en bijlage B). De woorden uit de onderstaande beginanalyse hebben we gebruikt voor een koppeling naar de clusters die gemaakt zijn met behulp van de HSP-Schaal van Aron. We komen tot de volgende ontdekking: Lichamelijk en empathie zijn nadrukkelijk vertegenwoordigd in het verhaal van L. Sociaal –emotioneel en cognitie zijn ondervertegenwoordigd. Hierbij moet wel vermeld worden dat bij deze methode de frequentie van voorkomen niet is meegerekend. Wat mensen niet noemen kan van

levensbelang zijn, want mensen noemen vaak de meest vanzelfsprekende zaken niet. Bij eventuele telling, komt sociaal-emotioneel dan het meest voor (Mulderij, 2009).

Tabel 4

Onderwerp	Vraagnummers
Lichamelijk	1, 2, 7, 10, 12, 18, 19
Sociaal-emotioneel	3, 4, 11, 14, 16, 21, 22, 23
Empathie	5, 9, 15
Cognitie	6, 8, 13, 17, 20

3.2.3 Eindanalyse 3

Op basis van het geleerde op de werkplaatsdag over fenomenologisch onderzoek onder leiding van Karel Mulderij, hebben we hieronder een analyse gemaakt van het verhaal van L. Allereerst hebben een individuele analyse gemaakt door beide de voor ons opvallende woorden te onderstrepen/highlighten. Na het bespreken van de onderstreepte woorden hebben we er kernwoorden aan toegevoegd (cursief gedrukte woorden). Zie hieronder bij **A**.

A. *Individuele beginanalyse door de onderzoekers:*

1. Door elkaar in mijn hoofd. *(kopzorgen)*
2. Zenuwachtig. *(kopzorgen)*
3. Druk in mijn hoofd. *(kopzorgen)*
4. Bezorgd. *(kopzorgen)*
5. Opgeruimder. *(opgeruimd)*
6. Niet meer aan gedacht. *(opgeruimd)*
7. Chaos. *(kopzorgen)*
8. Gedachten. *(kopzorgen)*
9. Druk in mijn hoofd. *(kopzorgen)*
10. Anders. *(identiteit)*
11. Gevoelig. *(kwaliteit)*

12. Erg gevoelig. (*kwaliteit*)
13. Lief meisje. (*identiteit/kwaliteit*)
14. Schoongemaakt. (*opgeruimd*)
15. Diep nadenken. (*kopzorgen/ kwaliteit*)
16. Vertrouwen. (*emotie*)
17. Verdriet. (*emotie*)
18. In mijn buik. (*emotie*)
19. Angstig. (*emotie*)

Na het toekennen van de kernwoorden hebben we die vergeleken met de belevingsbeschrijving. Al het materiaal wat vergeleken is, is ondergebracht in onderstaande categorieën (zie **B**).

B. Subgroepen/categorieën(half analyse) door de onderzoekers

- a. Beleving: 1,3,5,7,9,18
- b. Gevoel: 2,4,11,12,17,19
- c. Gedachten: 6,8,10,14,15
- d. persoonlijkheid: 13
- e. Houding: 16

Het gevondene is zo kernachtig mogelijk samengevat. (zie **C**)

C. Kernachtige samenvatting: “Kopzorgen”

Conclusie fenomenologisch analyse

Hieronder volgt de eindanalyse (zie **D**), waarin we een exclusieve, bindende volgorde maken tussen de hoofdthema's, waarin de kern duidelijk wordt en waarin tot slot vijf aanbevelingen worden gedaan voor 'in de praktijk' (zie **E**).

D. Eindanalyse

Uit de eerste analyse van de beschrijving is er sprake van gevoel (b). Hierin verwijzen we naar begrippen als zenuwachtig, bezorgd, gevoelig, verdriet en angstig. Het gevoelig zijn is waarschijnlijk het meest essentiële voor L. Bij de vraag *“Hoe vind jij het om gevoelig te zijn”*, antwoordt *.: “Niet zo leuk, soms is het heel druk in mijn hoofd(kopzorgen) en ben ik erg moe. Andere kinderen hebben dit niet en hebben dus meer tijd om te spelen. Ik ben vaak bang en durf dingen niet. En het is altijd zo druk in mijn hoofd.”*

Er is sprake van beleving (a), te lezen in uitspraken als: *‘door elkaar in mijn hoofd’*, *‘druk in mijn hoofd’*, *‘opgeruimder hoofd’*, *‘chaos in mijn hoofd’*, *‘gevoel in mijn buik’*. We kunnen door deze uitspraken concluderen dat L haar gevoeligheid als tijdrovend ervaart.

Gedachten (c) als diep nadenken, dingen anders zien, in gedachten, niet meer aan gedacht geeft aan dat L intens nadenkt en sterk beïnvloed wordt door omgevingsfactoren. Persoonlijkheid (d) lijkt bij (a), (b) en (c) ook al belangrijk, daar L door anderen wordt getypeerd als ‘lief meisje’. Tot slot houding (e) waarin vertrouwen centraal staat om te kunnen functioneren.

E. Wij komen tot de volgende vijf interventies:

1. Het structureren van haar beleving door negatieve voorstellingen te vervangen door positieve, waardoor het ‘minder druk wordt in haar hoofd’.
2. Omgevingsfactoren minder belastend maken voor het kind door de verantwoordelijkheid van anderen bij anderen neer te leggen/houden.
3. Gedachten voortvloeiend uit het inlevingsvermogen in anderen, een positieve invulling geven.
4. Bewust maken van het recht om je zelf te mogen zijn.
5. Door bovenstaande acties vertrouwen krijgen in zichzelf en daardoor zelfvertrouwen uitstralen.

4 Conclusie

In het hierna volgende zullen de bovenstaande resultaten worden besproken. Op basis van de kwantitatieve analyse kan geconcludeerd worden dat wat de HSP-Schaal betreft er nauwelijks sprake is van beïnvloeding bij de doelgroep met voorkennis. Bij de groep zonder voorkennis blijkt echter dat de beïnvloeding van zowel ouders met een kind dat hoog ingeschat was als ouders die hun kind laag ingeschat hadden een marginaal significante veranderscore te zien gaf, waarmee er een aanwijzing is dat psycho-educatie effect heeft op ouders zonder voorkennis.

Vanuit de kwalitatieve analyse kunnen we stellen dat het verhaal van het kind een bouwsteen is voor een beschrijvende diagnostiek want vanuit het fenomenologisch onderzoek zou je kunnen concluderen dat “kopzorgen” en “emotie” de hoofdproducten van de data-analyse zijn. Vanuit wetenschappelijk onderzoek van Aron en Aron (2002) worden deze twee kernbegrippen als eigenschap van een hoogsensitief kind genoemd. Wij hebben dit in ons onderzoek kunnen bevestigen en daarmee ‘handvatten’ gevonden voor de erkenning van het hoogsensitieve kind met zijn of haar talenten. De HSP-Schaal blijkt een goede inschatting van het begrip ‘hoogsensitiviteit’ te maken. Ook kunnen we stellen dat psycho-educatie effect heeft op het denken over hoogsensitiviteit bij een groep mensen, zonder voorkennis over het onderwerp. De MatriXmethode blijkt een middel te zijn om het verhaal van het kind te horen en daarbij het denken van het kind aan te passen, dan wel te beïnvloeden.

Samengevat: Het begrip ‘hoogsensitiviteit’ wordt door de subgroep ‘beleving’ (a) van L duidelijk weer gegeven. Het kind kan duidelijk omschrijven ‘wat er in haar hoofd afspeelt’ (c) en welke ‘gevoelens’ (b) dat bij haar oproept. De ‘houding’ (e) en gedrag van anderen zijn van grote invloed op het ‘gevoel’ (b) en ‘beleving’ (a) van L. Vanuit deze data-analyse komt naar voren dat de eigenschap hoogsensitiviteit terug te vinden is in het persoonlijk verhaal van het kind. Dit baseren wij op de twee kernbegrippen ‘kopzorgen en ‘emotie’(angst), die ruim vertegenwoordigd zijn in L’s narratief. Volgens Aron (2002) zijn hoogsensitieve kinderen

meer dan gemiddeld bezig met hoe anderen over hen denken(kopzorgen). Nieuwenbroek (2006) geeft aan dat hoogsensitieve kinderen diep nadenken en gevoelig zijn voor negatief denken. 'Angst' omschrijft Aron (2002) als een emotie waarvoor hoogsensitieve kinderen bevattelijk zijn. Deze analyse is als eerste databron goed te gebruiken voor dit onderzoek. L geeft in haar narratief aan dat zij eigenschappen van hoogsensitiviteit, zoals in de vragenlijst van Aron verwerkt zijn, wel degelijk bezit en dus ook zij van zichzelf vindt dat ze een mate van hoogsensitiviteit bezit. Thomas en Chess (1977) zeggen dat temperament een kindkenmerk is, maar dat wanneer ouders goed luisteren naar het kind en open staan voor aanpassingen en zo dus de omgevingsfactoren verbeteren, bepaalde problemen, zoals angsten kunnen verminderen. Dit is ook vanuit de gedachte van Sinnema (2007), waar de pedagogische benadering zich richt op het kind.

5 Discussie

In het hierna volgende zullen de bovenstaande resultaten worden besproken. Vervolgens willen we een aantal discussiepunten aangeven. Ten slotte volgen nog een aantal suggesties voor vervolgonderzoek.

Resultaten

Vanuit ons fenomenologisch onderzoek wilden we een verband aantonen tussen het verhaal van het kind in relatie tot hoogsensitiviteit. Ook stelden we dat psycho-educatie werkt, maar dat voorlichting niet de enige wijze is waarop ouders beïnvloed worden. Het lezen van de zelfhulpboeken van Aron en informatie op het internet kunnen ook tot vergroting van kennis leiden. De directeur van de basisschool waar de psycho-educatie plaats vond, was zeer lovend over de wijze van presenteren en de inhoud van de voorlichting.

Er is een vraag gekomen vanuit de directeur om deze voorlichting op meerdere basisscholen in Sliedrecht te geven. Daarnaast hebben ouders aan ons het verzoek gedaan om na dit onderzoek een avond te organiseren waarin we de resultaten van ons onderzoek met hen kunnen delen. Als laatste is de vraag gekomen om de voorlichting nogmaals te geven voor ouders die de eerste avond door omstandigheden niet aanwezig konden zijn. Hierdoor concluderen wij dat er behoefte is aan psycho-educatie over het begrip ‘hoogsensitiviteit’

Vanuit de kwalitatieve analyse was het voor ons de vraag of we hadden kunnen weten dat de resultaten, gelieerd aan en product van de eigen vooronderstellingen zijn. Ons analyseverhaal en de eigen vooronderstellingen bepalen de resultaten van het onderzoek.

Discussiepunten

Binnen onze complexe maatschappij is het van belang, dat kinderen leren omgaan met hun eigen manier van denken, zien, voelen en horen. Door kinderen, ouders en leerkrachten voorlichting te geven over het begrip hoogsensitiviteit, kan het inzicht geven in de beleving van een vermeend hoogsensitief kind. Wij vinden het van belang, dat binnen de Masteropleiding (Ecologische) Pedagogiek directe omgevingsfactoren als school en gezin meer bewust worden van het denken en handelen van een vermeend hoogsensitief kind.

“Erbij horen” en gehoord, begrepen worden is voor ieder kind van belang. Door ons onderzoek willen wij de kans vergroten, dat ouders hun pedagogisch handelen beter afstemmen op de behoeften van het kind. Relevant is ook de betrekkelijkheid van een test naar hoogsensitiviteit. Het verhaal van het kind staat centraal (Sinnema, 2007). Om een brug te kunnen slaan tussen wetenschappelijke gedachtevorming en de pedagogische praktijk, is het van belang om de gevonden resultaten op een heldere en eenduidige wijze weer te geven (Bosman, 2008).

“Om verhalen te vertellen moet je de wind gebruiken als creatieve kracht om de ander te bereiken en samen gedeelde, uitdagende, werkelijkheden te creëren” (Gonzalez, 2003). Een eigen verhaal met een eigen stem (Isaacs, 1999). Met name in pedagogische situaties is het van belang om de samenhang van gebeurtenissen en ontwikkelingen uit het eigen verhaal duidelijk te krijgen en te maken. Dit om betekenis aan het handelen te geven. Een kind leren op eigen intuïtie te vertrouwen, is een essentieel punt in een open, ontdekkende (onderwijs)relatie (Jansen, 2005). We hebben de context van L's verhaal met een “open eye” tegemoet getreden. In ons kwantitatief onderzoek gingen wij uit van een traditioneel, ecologisch model binnen de pedagogiek, waarin wordt uitgegaan van de bestaande milieus van het kind: thuis, school, samenleving. Alles lijkt daarmee een passende plaats te krijgen binnen en buiten de leefwereld van het kind. Echter als we kijken naar het kwalitatief onderzoek, zien we dat in de beleving van L, het milieu van de school veel verder gelegen ligt dan bijvoorbeeld de vriendinnetjes, de achtergrond en opvoedingssituatie van moeder, het ziekenhuis, haar zus. We zien dat de wereld als het grotere geheel invloed heeft op het leren en denken van het kind. Vanuit het narratief van het kind maken we gebruik van onze pedagogische sensitiviteit. We focussen ons op de dialoog binnen de te ontwikkelen relatie met L en dat alles op mogelijke basis van vertrouwen, dat L ons schenkt. Het gaat om inspirerend leren. L leert ons welke betekenissen zinvol zijn in haar ontwikkeling. Zij leert ons bijvoorbeeld dat lichtblauw een voor haar aangename kleur is. Met deze wetenschap proberen wij haar negatieve ervaringen een positieve wending te geven door de kleur lichtblauw toe te passen. Voorbeeld: Een enge clown geeft L lichtblauwe ogen om de clown

minder eng te laten zijn. Wij hebben handvatten om het uitdagende en inspirerende leren weer mogelijk te maken. Daarnaast hebben we ontdekt dat we samen, de leraar en de lerende, moeten bouwen aan een lerende omgeving.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Vanuit het verhaal van het kind komt naar voren dat 'angst' een grote rol speelt in de beleving van een vermeend hoogsensitief kind. Angst vervult op zichzelf een gezonde, stimulerende rol in de ontwikkeling van de mens. Normale angst is ook voor het kind te hanteren en heeft een nuttige alarmfunctie. Het wordt pas een probleem als de angst zo groot wordt dat hij verlamdend gaat werken. Uit onderzoek van Liss, Timmel, Baxley en Killingsworth (2005) blijkt dat hoogsensitiviteit een risicofactor vormt voor het ervaren van psychologische klachten zoals angst. Zij zeggen ook dat hoogsensitiviteit een significante voorspeller is van angst, vooral van agorafobie. De hoogsensitieve eigenschap van een kind lokt bepaalde overbescherpende reacties van ouders uit, die het gedrag van het kind weer versterken.

Aron stelt dat hoogsensitieve kinderen bevattelijk zijn voor angst (Aron, 2002); je kunt het niet als een feit presenteren. Hoogsensitieve leerlingen zijn meer dan gemiddeld bezig met hoe anderen (over hen) denken. Ze denken diep na over alles wat er op een dag gebeurt en zijn gevoelig voor negatief denken (Nieuwenbroek, 2006), wat angst en depressie kan veroorzaken (Liss, Timmel, Baxley & Killingsworth (2005). Het ontstaan van (sociale) angst heeft te maken met hoe een kind zichzelf ziet, zelfvalidatie. Doordat zij gedachten van anderen gemakkelijk aanvoelen en ze vaak ook nog eens uitvergrooten, zijn hoogsensitieve kinderen meer dan gemiddeld gevoelig voor sociale angst. Belangrijk om te weten is dat bij hoogsensitieve kinderen niet de angst voor "wat anderen denken" de primaire veroorzaker is van de angst, maar zijn of haar eigen hoogsensitiviteit (Nieuwenbroek, 2006). Gezien het voorgaande lijkt het erop dat hoogsensitieve personen gevoeliger zijn voor prikkels uit hun omgeving dan anderen. Meer onderzoek naar het verband tussen hoogsensitiviteit en angst lijkt ons vereist.

6 Persoonlijke reflectie

Naar aanleiding van het domeinonderzoek over “Denken in beelden, maar onderwijs in woorden” hebben Bart van Noordennne en Jolanda de Vries de keuze gemaakt om dit een vervolg te geven in de vorm van een afstudeeronderzoek.

In het voorwoord staat al beschreven hoe we tot dit onderwerp zijn gekomen. Door het verdiepen in de literatuur en middels gebruik van het internet zijn we in contact gekomen met Anna Bosman. Dit vond plaats in het najaar van 2008, zoals eveneens weergegeven in het voorwoord van de paper. Anna verzocht ons, zoals zij dat bij iedereen die om advies of informatie vraagt rond het thema hoogsensitiviteit, haar ons proposal over hoogsensitiviteit toe te sturen. De kwaliteit van de proposal was voor haar aanleiding om een gesprek met ons aan te gaan. Anna stelde voor om de begeleiding van ons tijdens het onderzoek op zich te nemen. Hiervoor hebben wij toestemming gevraagd en gekregen van onze onderzoekscoach Tom van Zuuren. We hebben met Anna Bosman onze onderzoeksvragen en reeds beschikbare data voor het kwantitatieve onderzoek besproken. Tijdens dit gesprek voelden we een sterke gezamenlijke interesse en belangstelling voor dit onderwerp. Anna stelde voor om samen met haar de data voor het kwantitatief onderzoek te analyseren. In januari 2009 is er een vervolgafspraak gemaakt om de uitslag van de kwantitatief onderzoek nader te beoordelen. Anna gaf aan dat zij het onderzoek publicabel vond en vroeg toestemming om het in het Wetenschappelijk Tijdschrift voor Orthopedagogiek te mogen publiceren. Wij waren zeer verrast en vereerd door dit voorstel. We hebben tijdens de aanpak van het kwantitatief en het kwalitatief onderzoek nauw contact behouden met Anna. Hierbij heeft zij ons ondersteund bij de wetenschappelijke opzet van onze paper, waardoor wij geleerd hebben om de beschrijving van de onderzoeksmethodes wetenschappelijk weer te geven. Wat we bemerkten en ervoeren was dat de opgedane kennis tijdens gevolgde lessen op de leerwerkplaatsdagen, voor ons onvoldoende waren. Wat we vooral misten was eenduidigheid over de opzet en opbouw van een paper. De meningen van een aantal coaches omtrent de opbouw en inhoud van de paper verschilden ook. Tijdens het hele proces werd ons enthousiasme versterkt, dit kwam met name door ouders die zeer lovend

waren over de door ons gegeven psycho-educatie in november 2008. Daarnaast is de vraag gekomen om psycho-educatie op meerdere basisscholen te gaan geven en hebben ouders ons benaderd om in gesprek te gaan met hun kind. Hieruit voortvloeiend is een praktijkbureau opgestart met als doel hoogsensitieve kinderen te coachen. In ons onderzoek hebben wij, Jolanda en Bart, volledig samen gewerkt. Het gesprek met L. heeft Jolanda gevoerd. De uitwerkingen en analyses van dit gesprek hebben we samen gemaakt. Het in schema zetten van de statistische gegevens is het werk van Bart geweest, maar de analyses en uitwerkingen hebben we weer samen uitgevoerd. Door samen te werken, te overleggen en elkaar feedback te geven raakten we steeds meer geïnspireerd. Het gevaar is dat je teveel gaat uitwijken en niet meer bij het vooraf gestelde doel blijft. We hebben een aantal keren gemerkt het overzicht kwijt te raken maar door in contact te blijven met Anna Bosman en feedback te vragen aan Erik Jenster (GZ-psycholoog, Kinder-en Jeugdpsycholoog, psycholoog NIP) is ons steeds meer duidelijk geworden hoe de inhoud en vorm van de paper er uit hoort te zien. Kortom, we bleven hierdoor gefocust op de onderzoeksdoelen.

Door het lezen van wetenschappelijke publicaties en in gesprek te gaan met gedragsdeskundigen, kinderen en ouders is onze kennis omtrent het onderwerp “hoogsensitiviteit” enorm toegenomen. Door de opgedane kennis weten we beter afstemmen op hoogsensitieve personen en zijn we als ecologische pedagogen gegroeid. Belangrijk om op te merken is het feit, dat het verhaal van het kind ons veel inzicht heeft gegeven in het begrip “hoogsensitiviteit”. Anna Bosman gaf aan dat Aron (1997) op dezelfde manier te werk is gegaan. Ook Aron heeft door interviews het begrip hoogsensitiviteit beter leren kennen en is van daaruit statische gegevens gaan verzamelen. Hiermee willen we aangeven dat het verhaal zoveel informatie verschaft dat je beter kunt afstemmen op de pedagogische behoefte van het kind. Achteraf heeft het onderwerp ons zo gegrepen dat we onderzoek in een vervolg studie willen gaan oppakken. We kijken uit naar de presentatie op de DEERA en naar de publicatie in het Wetenschappelijk Tijdschrift ‘Orthopedagogiek’.

LITERATUURLIJST

- Angus, L.E. & Mcleod, J.(2004). *The handbook of narrative and psychotherapy*.
- Aron, E.N. & Aron, A. (1997). Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Aron, E.N. (1997). *The highly sensitive person. How to thrive when the world overwhelms you*. Broadway Books, New York.
- Aron, E.N. (2002). *Hoogsensitieve personen .Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt?* Archipel, Amsterdam.
- Aron, E.N. (2002). *The highly sensitive child: Helping our children thrive when the world overwhelms them*. Broadway Books, New York
- Aron, E. N. (2004). *Het hoogsensitieve kind, help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt*. Archipel, Amsterdam.
- Baarda, D.B., Goede, M.P.M.de & Teunissen, J. (2005) *Basisboek kwalitatief onderzoek - Handleiding voor het opzetten en uitvoeren van kwalitatief onderzoek*. Groningen/Houten: Wolters-Noordhoff bv.
- Baarda, D.B., Goede, M.P.M. de & Kalmijn, M. (2000) *Enquêteren en gestructureerd Interviewen - Praktische handleiding voor het maken van een vragenlijst en het Voorbereiden en afnemen van gestructureerde interviews*. Groningen: Wolters Noordhoff bv.
- Beuken, M van de (2002). *Hooggevoeligheid als uitdaging*.Ankh-Hermes, Deventer.
- Bont, C. (2005). *Hoogsensitiviteit als kracht. Werken met je intuïtie*.Kosmos, Utrecht.
- Bosman, A.M.T. (2007). Boekbespreking “Hoogsensitieve leerlingen” van S. Nieuwenbroek. *Tijdschrift voor Orthopedagogiek*, 46, 245-248.
- Bosman,A.M.T. (2008) Website <http://www.annabosman.eu/>
- Bosman,A.M.T.(2007)Website <http://www.vereniginghooggevoelig.nl/>
- Breeuwsma, G. (2005). *Dus jij komt van een andere planeet?Over indigokinderen, nieuwetijdskinderen, hoogsensitieven en andere mystificaties*.

- Campbell, D. T. & Stanley, J.C. (1963). *Experimental and quasi-experimental designs for research*. Rand McNally College Publishing Company, Chicago.
- Carver, C.S. & White, T.L. (1994). Behavioral inhibition, behavioural activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS scales. *Journal of personality and social psychology*.
- Chess, S. & Thomas, A. (1973). *Temperament in the normal infant*. In J.C. Westman (Ed.) , *Individual differences in children*. New York: Wiley (p. 83-103).
- Corr, P.J. (2004). *Reinforcement sensitivity theory and personality*. Neuroscience & Biobehavioral reviews.
- Davidson, R.J. & Henriques, J.B. (2000). *Regional brain function in sadness and depression*.
- Gonzalez, M.C.(2003). An Ethics for Postcolonial Ethnography. In: Robin Patric Clair(eds.) *Expressions of Ethnography. Novel Approaches to Qualitative Methods*. Albany: State University of New York Press.
- Isaacs, W. (1999). *Dialogue and the Art of Thinking Together. A Pioneering Approach to Communication in Business and in Life*. New York, London, Toronto, Sydney & Aukland.
- Jansen, H. (2005) *Levend Leren*, Utrecht, Agiel.
- Jansen, H. (2007) *Van teacher-directed learnig naar self-directed learnig en co-directed learning*, Utrecht, Agiel.
- Jansen, H. (2009) *De leraar als koelie*, Utrecht, Agiel.
- Lieshout, T. van, (2002). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen*, Houten, Bohn Stafleu Van Loghum.
- Liss, M., Timmel, L.,Baxley, K. & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety and depression. *Personality and Individual Differences*, 39, 1429-1439.
- Nieuwenbroek, S (2006). *Hoogsensitieve leerlingen*, Esch: Quirijn.
- Nieuwenbroek, S (2006). *Hoogsensitieve leerlingen in beeld*, DVD, Esch: Quirijn.

- Sinnema, G (2007). *Het kind als verteller, Oratie aan de Universiteit Utrecht op 21 september 2007. Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 47, 3-15.*
- Smolewska, K.A., McCabe, S.B., & Woody, E.Z. (2006). A psychometric evaluation of the highly sensitive person scale: the components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big five". *Personality and Individual Differences, 40*, 1269-1279.
- Stoop, I. (2004), website [http:// www.matrixcoaching.nl](http://www.matrixcoaching.nl)
- Updegraff, J.A., Gable, S.L., & Taylor, S.E. (2004). What makes experiences satisfying? The interaction of approach-avoidance motivations and emotions in well-being. *Journal of Personality and Social Psychology.*
- Veen, G. van de, (2006), *Beeldenrijk, kinderen die zowel hoogsensitief als (hoog)begaafd zijn*. Steenwijk: LiHSK.
- Veen, G. van de, (2006), *Hoogsensitieve kinderen*. Steenwijk: LiHSK.
- Verhulst, J.C.R.M. (1987), *Ontwikkelingspsychologie voor opvoeding en onderwijs*. Wolters-Noordhoff, Groningen.
- Vliet, G. v, (1976), *Het psychologisch experiment, een praktische en theoretische inleiding op de experimentele methode in de gedragswetenschappen*. Berkhout, Nijmegen.
- Walda, S. (2007). *Hoogsensitiviteit bij kinderen in het basisonderwijs*. Master scriptie Radboud Universiteit Nijmegen.
- Yerkes, R.M. & J.D. Dodson (1908). *The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit-Formation*. *Journal of Comparative Neurology and Psychology.*

Bijlagen

Bijlage A.

Belevingsbeschrijving/interview;

1^e coaching 18 oktober 2008

L. krijgt de opdracht een tekening te maken, waaruit blijkt hoe de binnenkant van haar hoofd werkt.

Tijdens het tekenen vertelt ze me het volgende :

L: Mooie gedachten zitten voor in mijn hoofd.

J: Geef eens een mooie gedachte?

L. : Mijn skivakantie. Ook heb ik getallen voor in mijn hoofd, want daar ben ik goed in.

J: Ben je goed in rekenen?

L: Ja, maar de tafels zitten wel door elkaar in mijn hoofd en de letters ook. Soms moet ik zo lang nadenken voor ik ze kan gebruiken.... Ik heb ook een clown in mijn hoofd, die zit achterin en maakt mij bang. Ik droom van de clown en durf niet meer alleen naar boven te gaan en daar te komen. Het zwembad teken ik ook, zwemmen vind ik eng als het dieper is dan 2 meter. Ik heb op het Jeugdjournaal gezien dat het water ineens weg was in het zwembad. Nu ben ik bang dat het water opeens weg is en dat ik ineens hard op de bodem val. Ik heb dat alleen met de zwemles, want dan letten ze niet goed op mij.

L. is klaar met de tekening en J. start de matrixcoaching. We starten met het alfabet.

J: Wil jij het alfabet eens voor me opschrijven?

L. start en zingt zachtjes het alfabetliedje. Hert blijkt dat het liedje verkeerd in haar hoofd zit, ze gebruikt dus een verkeerde strategie. L. krijgt het alfabet in de goede volgorde op papier en ik vraag het haar 2 keer over te schrijven en daarna in haar hoofd te kopiëren.

Visualiseren en in het hoofd zetten. L. beheerst nu het alfabet....

J: L., wil je denken aan de clown van de tekening? Wat is het engste aan het plaatje van de clown?

L: De ogen vind ik het engst, want die kijken gemeen, de mond is groot, de neus is eng en zijn kleren vind ik ook eng.

J: Ga in gedachten naar het engste van het plaatje van de clown. Wat is het engst?

L: Zijn ogen, vooral de kleur.

J: Wat vind jij een mooie kleur?

L: Licht blauw.

J: Geef de clown licht blauwe ogen. Ga terug naar het plaatje van de clown en noem nog iets engs aan de clown.

L: Zijn mond, want die is zo groot.

J: Wat vind jij een mooie mond?

L: Een lief klein, zacht, mooi rond mondje.

J: Geef de clown in gedachte die lieve, kleine, zachte, mooie, ronde mondje. Je vond zijn neus ook eng? Wat is het engst aan die neus?

L: Dat die groot en rood is.

J: Wat vind jij dan een fijne neus?

L: Een klein wipneusje.

J: Wat wil je nog meer veranderen aan de clown?

L: Ik wil dat de clown een lief jurkje draagt en ik geef het bruin haar.

Nadat we alles hebben veranderd, staat er nu een lief mooi meisje met bruin haar , licht blauwe ogen in een lief jurkje in haar gedachten. Om de clown definitief weg te krijgen maken we dat plaatje heel klein, gelijk een prop en gooien hem in gedachte in de open haard. Een week later krijg ik de volgende mail:

L. heeft het 1^e gesprek bij je als heel positief ervaren.

Ik heb het bij thuiskomst direct met Bert besproken en wij waren de clown inderdaad een beetje kwijt.

Terugdenkend weet ik dat ze eens gedroomd heeft dat ze 's avonds naar mij toekwam en dat de deur van de slaapkamer openging en er toen een clown met enge ogen uitkwam.

Inderdaad wil ze al tijden (nu denken we sinds de droom) niet meer zelf naar boven maar ze heeft Nooit goed onder woorden weten te brengen waarom ze dat niet wil.

Sinds vorige week zaterdag loopt ze weer zelf naar boven, zelfs als het donker is. Ik heb het getest en haar echt met de meest onnozele verzoeken naar boven gestuurd en ze was echt niet bang, super dus! Ze zegt dat ze beter leest, door het oefenen van het ABC, maar dat kan ik zelf eigenlijk op dit moment niet goed beoordelen.

Ze gaf afgelopen zondagavond ineens aan dat ze heel zenuwachtig was omdat ze weer naar school moest en direct de 1^e maandag na de vakantie was er ook een repetitie. Ze was echt angstig moest op een gegeven moment zelfs huilen en snikte vol verdriet in mijn armen "Ik moet nu naar de moeder van S., want het is veel te druk in mijn hoofd", enfin dat hebben we je bespaart maar ze is wel 3 avonden aan het spoken geweest met nachtmerries, huilen, slaapwandelen en bij mij slapen omdat ze echt heel ongelukkig was. Sinds vandaag ligt ze weer in haar eigen bed, deels omdat je het ook op een bepaald moment moet doorbreken en deels omdat ik haar verteld heb dat het bijna zaterdag is en dat ze dan alles met jou kan bespreken. Heel gek is ook dat ze de nacht van dinsdag op woensdag heel verdrietig naar beneden kwam, ze lijkt dan wakker maar is echt aan het slaapwandelen, luid snikkend en echt ontroostbaar. Ik breng haar eigenlijk direct weer naar boven, stop haar in, plak er wat kusjes op, geef haar favoriete knuffel in haar nek en klaar, echter ik vraag haar "L. waarom huil je zo?" zegt ze "mamma, ik ben zo bezorgd om de kerstshow". Nu hebben we aanstaande maandag onze kerstpresentatie naar de bedrijven toe dus best hectisch maar niet iets waar zij zich mee bezig hoeft te houden natuurlijk. Deze ochtend vraag ik haar "weet je

dat je gisteravond zo verdrietig was" wat ze uiteraard ontkent.

Ik vertel haar dat ze vannacht haar bezorgdheid om de kerstshow had uitgesproken maar dat geen dingen zijn die in haar hoofd hoeven te zitten.

Zegt ze tegen me "mamma, dat zit dus blijkbaar in mijn hoofd, daar kan ik niets aan doen, maar dat ruim ik wel op met de moeder van S."

Ik zeg: Succes mamma van S.!!

Omdat we na zaterdag nog 15 november hebben staan wil ik vragen of het verstandig is om bijvoorbeeld nog 2 data te prikken. Normaal kan het allemaal wel inschuiven maar met het oog op de kerst moet ik het wel een beetje plannen. Ik denk bijvoorbeeld aan zaterdag 29 november en zaterdag 13 december te prikken, mits jij het nodig vindt natuurlijk en voor de 13^e alleen als het om 09.00uur kan.

Enfin ik hoor wel wat je er allemaal van vindt.

Hartelijke groeten,

Yvon

2e coaching 1 november 2008

J: Hoe is het met je L?

L: Ik heb een beetje chaos in mijn hoofd, maar het is wel opgeruimder dan vroeger. Weet je dat de clown helemaal weg is?

J: En het meisje?

L: Het,meisje staat er voor in de plek .

L vraagt of ze een nieuwe tekening mag maken van haar hoofd, want er is zoveel veranderd.

Ik vraag haar terwijl ze tekent naar het zwembad van de tekening van de vorige keer.

L: Ik heb er niet meer aan gedacht.

J: Hoe komt dat?

L: Er is 2 weken geen zwemles geweest!

J: Volgende week is er zwemles, durf je daar naar toe?

L: Nee.

J: Heb jij een bad thuis en zit je daar wel eens in?

L: Ik ga graag en vaak in bad.

J: Weet jij hoe het water in het bad leeg loopt?

L. sluit haar ogen en vertelt dat het water heel langzaam weg loopt als mama de stop er uit heeft gehaald.

J: Vind jij dat ook eng?

L: Nee, dat vind ik niet eng.

J: Sluit je ogen eens en neem in gedachte het zwembad voor je. Denk aan die kleine zwarte afvoerstop in je bad thuis en zie nu voor je dat het water in het zwembad net zo langzaam als het water in het bad weg loopt.

L. 's nieuwe gedachten stelden haar duidelijk gerust en zijn niet meer in de tekening opgenomen.

J: Wat is nu de chaos in je hoofd?

L: De kerstshow.

J: wat is de kerstshow?

L: Dat is dat de winkel helemaal vol staat met kerst, waar de mensen maandag voor komen kijken.

J: Is dat voor het eerst?

L: Nee, dit is ieder jaar.

J: Hoe ging het vorig jaar?

L: Heel goed.

J: Wat voor gedachten heb je nu in je hoofd over de kerstshow?

L: Ik zie alleen maar heel veel kerstbomen in mijn hoofd en het is heel druk in mijn hoofd.

J: Kan je al die kerstbomen uitgummen en je hoofd helemaal leeg maken?

L. sluit haar ogen en na een 30-tal seconden gaf ze aan dat ze allemaal uitgegumd waren.

J: Denk eens aan de kerstshow van vorig jaar en wat was daarbij je fijnste herinnering?

L: Dat het goed ging. Mijn moeder is zo zenuwachtig en daar heb ik zo'n last van.

J: Welke gedachte maakt jou rustig voor de kerstshow?

L: Een hele mooie kerstboom met paarse ballen in en paarse pot, want paars is nu de mode.

J: Neem die boom in gedachte en zet hem op de schone plek in je hoofd.

L. vraagt of ze de boom in haar nieuwe hoofd mag tekenen.

J: Waaraan merk jij dat je erg gevoelig bent?

L: Ik ben anders en zie alles anders en heb heel veel plaatjes in mijn hoofd.

J: waar ben jij erg gevoelig voor?

L: Ik ben gevoelig voor lezen, geurtjes, voor licht en donker en voor stemmen en geluiden.

J: Zijn andere kinderen ook zo gevoelig ?

L: in de klas niet.

J: Hoe vind jij het om gevoelig te zijn?

L: niet zo leuk. Soms is het heel druk in mijn hoofd ben ik erg moe. Andere kinderen hebben dit niet en hebben dus meer tijd om te spelen.

J: Wat vind je leuk om gevoelig te zijn?

L: Ik zie veel dingen anders, dat vind ik leuk.

J: Wat vind je saai aan gevoelig zijn?

L: Ik ben vaak bang en durf veel dingen niet.

J: Wat vind je stom aan gevoelig zijn?

L: Dat het zo druk in mijn hoofd is.

J: Hoe noemen andere mensen jou wel eens?

L: Ze noemen me altijd een lief meisje.

Op 10 november krijg ik de volgende mail van de moeder van L

Hoi,

Bert heeft van de week ineens de link gelegd met haar angst voor het zwembad.

een paar maanden geleden hebben we op het jeugdjournaal zitten kijken naar een zwembad waarvan op mysterieuze wijze het water wegliep en waarvan ze in de eerste instantie niet konden ontdekken waar het lek zat. Tevens gaf de verslaggever aan dat het zwembad voor onbepaalde tijd gesloten was enz. enz. Achteraf gezien is hierna haar angst voor het zwembad en met name de bodem die je kan opslokken begonnen. Afgelopen vrijdag gaf ze aan dat het schoolzwemmen een stuk beter is gegaan.

Ze heeft inderdaad verteld dat jullie over hooggevoelig hebben gesproken en wat dat voor haar doet. Zo te lezen heeft ze het allemaal aardig overgebracht.

Afgelopen zaterdag zei ze ineens tegen me “Het is voor mij heus niet altijd leuk hoor met een zus” even uitvragen leerden dat Coco sinds afgelopen week de sleutel van een huisje heeft en dat we daar zaterdag en zondag in geklust hebben wat inderdaad niet altijd leuk is (ook niet voor ons).

L. moet morgen (dinsdag) voor een ochtend naar het ziekenhuis ze gaan hormonen toedienen en dan met tussenpozen bloed afnemen om te kijken hoe haar hormoonhuishouding werkt. Ze is daar, terecht, erg zenuwachtig voor en slaapt al 2 nachten bij mij. We laten het zo, ze heeft beloofd vanaf dinsdagavond wel weer in haar eigen bed te gaan liggen maar ze geeft zo god aan waar ze bang voor is en dat ze zich veiliger voelt bij mamma in de nacht dan alleen dat we het ook niet over ons hart kunnen verkrijgen om het anders te doen.

Ze zal hier wellicht zaterdag wel op terug komen.

Het is inderdaad waar dat L. heel gevoelig is voor mijn stemmingen en emotie. Het tekenen van haar hoofd is inderdaad een hoogtepunt. Het geeft haar een geweldig gevoel dat er daadwerkelijk veranderingen zijn ontstaan in de tijd dat ze bij jou binnen is.

Hm sinterklaas, ben heel benieuwd, het sinterklaas journaal vindt ze overigens wel leuk (over het algemeen) Ze hoopt heel erg dat het waar is wat ze zeggen “In groep 5 verteld de juf dat sint niet bestaat en komt hij niet meer in de klas”. Wellicht moet ik dit bij juf Joyce even navragen om een nieuw trauma te voorkomen?

Tot zaterdag Yvon

3e coaching 15 november 2008

L. heeft de afgelopen week een nare ervaring gehad in het ziekenhuis. Ze zou een hormoonbehandeling ondergaan, waarbij zij injecties zou krijgen. Zes verschillende artsen

kregen dit echter niet voor elkaar en hebben in totaal 10 pogingen tot injecteren gedaan. L. en haar moeder waren erg overstuur hiervan. Dit resulteerde in een erg onrustige week voor L., ze durfde niet meer alleen naar bed. Moeder gaf aan dat het niets met de clown te maken had, want die is er naar L.'s zeggen niet meer. Volgens moeder is L. het vertrouwen in iedereen kwijt geraakt. Moeder gaf aan dat L. erg behoefte had om met me te praten.

J: Hoe is het met je L.?

L: Ik heb een hele slechte week gehad, want ik moest naar het ziekenhuis.

J: Wat heb je daar gedaan?

L: Ik kreeg prikken...maar dat lukte niet, kijk zelf maar.....L. *laat mij al haar blauwe en beurse plekken als gevolg van de mislukte pogingen zien.*

J: Zo I.! Dat ziet er wel erg naar uit! Heb je het gezien wat de artsen deden?

L: Nee als ze gingen prikken keek ik de andere kant op en dacht ik aan de ader, die wel geprikt wilde worden, maar steeds naar beneden zakte als hij de naald zag.....

J: Nou, daar kan me wel iets bij voorstellen van die ader.....het had alleen wel fijner voor jou geweest als die een keer boven was gebleven. Ben je daar heel verdrietig van geworden?

L: Ja, dat gevoel zit in mijn hoofd, maar ik heb mijn hoofd wel al thuis schoongemaakt en er een mooi plaatje in gezet.

J: wat voor plaatje?

L: van mijn hond Tommy.

Ik heb het hier bij gelaten en gezegd dat ik trots ben op haar dat ze het zelf gaat toepassen... Ik vraag aan L. of ze weet wat 'diep nadenken' is. Ze geeft aan dat ze weet wat dit betekent en dat dit vaak doet.

J: Wanneer denk jij diep na?

L: Bijvoorbeeld bij een pretpark, denk ik diep na of ik wel of niet in een achtbaan ga.

J: Waar denk je dan aan?

L: Of ik het allemaal wel of niet kan vertrouwen.

J: Als je diep nadenkt, kun je je ook zorgen gaan maken over enge of nare dingen. Misschien word je er heel bang van, net als bij die clown. Je kent nu het trucje hoe je bijvoorbeeld minder bang kunt zijn. *L. lacht hierop bevestigend...*

J: Kun jij ook goed dromen onthouden?

L: Ik droom heel veel, maar heb leuke en minder leuke dromen.

J: Dan wil ik eerst een minder leuke droom weten....

L: Ik heb altijd dezelfde enge droom, dan ga ik naar een zwembad en dan is het water donkergroen en liggen er allemaal motoren van de politie in.

J: Heb je daar pas nog over gedroomd?

L: Nee, sinds dat we over het zwembad hebben gepraat niet meer....

J: Dat is heel fijn, heb je ook nog een leuke droom?

L: Ja dat ik met Puck(vriendinnetje) naar het circus ging en dat het circus er helemaal niet was en dat we er toen achter kwamen dat we in plaats van naar Den Haag, waar het circus was, naar Dordrecht waren gegaan.

ik vraag aan L. of ze nog iets heeft waar ze met mij over wil praten. L. antwoordt dat ze verdrietig is over het feest van Sint Maarten.

J: Waar zit je verdriet?

L: In mijn buik.

J: Wat maakt jou het meest verdrietig?

L: Dat mijn moeder klaar zit met een bak snoep en er geen kinderen aan de deur komen.

Ik vraag L. of ze dat aan mij kan uitleggen. L. begint te snikken en daarna hard te huilen.

Ze vertelt dat haar moeder in Haarlem woonde en daar tot groep 8 Sint Maarten vierde. En toen L. geboren werd en ze in Dordrecht gingen wonen, zat ze op 11 november met een bak snoep te wachten op kinderen, die helaas niet kwamen.....L.'s moeder heeft dit haar verteld. Ik heb haar verteld, dat het heel vervelend was voor haar moeder, maar dat haar moeder, door in Dordrecht te gaan wonen, met een heel ander leuk feest te maken kreeg, namelijk carnaval. Elke streek heeft zo zijn eigen feesten en daar moeten we ons bij neerleggen.

J: Heeft je moeder daar nog steeds last van ?

L: Nee, alleen toen we hier net woonden.

J: Haal het verdrietige gevoel in gedachte maar eens uit je buik en zet het maar eens op tafel. Wat zou je daarmee willen doen?

L: Ik wil dat gevoel niet meer terug, ik maak het heel klein en ik gooi het ook in de open haard.

J: Doe dat maar en wat zet je ervoor terug in de plaats?

L: Ik wil een bosje bloemen neerzetten.

J: Doe dat dan maar.

Op 19 november krijg ik de volgende mail van de moeder van L

St Maarten is geen gespreksonderwerp meer. We moeten vrijdagochtend naar het ziekenhuis voor de uitslag en

daar ziet ze wel vreselijk tegen op.

Slaapt wel heel onrustig maar daar is Sinterklaas de boosdoener in.

Ga nu met haar naar het theater zie je donderdagavond

Gr Yvon

Ik stuur de volgende mail terug:

Hallo Yvon,

sinterklaas hebben we al besproken en daarin gaf L. aan dat ze binnenkort bij de pakken van Sint en Piet gaat kijken. Ik vroeg haar om eens aan de pakken te voelen, hoe zacht ze zijn en hoe lekker ze daarom moeten zitten. Ik vroeg haar of ze met mij nog over Sinterklaas wilde praten en ze gaf aan dat het niet hoefde. (Vraag voor mij is: Is Sinterklaas wel de boosdoener?)

groet,

Jolanda.

Op 20 november krijg ik de volgende mail van de moeder van L

Sinterklaas blijft fascineren, ben benieuwd of je verder komt.

Ze is wel weer heel angstig om naar boven te gaan sinds het prikken in het ziekenhuis.

We hebben nu een afspraak voor dinsdag aanstaande om 16.00uur.

Gr Yvon

Ik stuur de volgende mail terug:

Hoi Yvonne,

Laat L. steeds opschrijven wat haar dwars zit, zodat ze dat volgende week zaterdag mee kan nemen. Als `

ze behoefte heeft om me te spreken mag ze me altijd bellen.

groetjes,

Jolanda

Bijlage B

koppeling tussen de fenomenologische analyse en de indeling van de HSP-items van Aron

Lichamelijk

Angstig (19)

Gevoelig (11)

Erg gevoelig (12)

Chaos (7)

Sociaal emotioneel

Anders (10)

Vertrouwen (16)

Empathie

Gedachten (8)

Gevoelig (11)

Erg gevoelig(12)

Bezorgd (4)

Lief (13)

Verdriet(17)

Cognitie

Diep nadenken (15)