

De stille kracht in de klas

Een pleidooi voor bijscholing in hoogsensitiviteit

Elizah Schmidt

Leeuwarden, november 2007

elizah@schmidt.cg.nu

Hogeschool Windesheim

Masteropleiding 'Zorgleerlingen in het onderwijs'

Studiecoach: Tanny Geerse

INHOUDSOPGAVE

SAMENVATTING	4
INLEIDING	5
Doelstelling in en van het onderzoek	6
Onderzoeksvragen	6
HOOFDSTUK 1 LITERATUURONDERZOEK	7
Wat is hoogsensitiviteit?	7
Hoe vaak komt hoogsensitiviteit voor?	7
De kenmerken van hoogsensitiviteit bij kinderen en hoe deze zich kunnen uiten in het onderwijs	7
Wetenschappelijk onderzoek	8
Het verschil met ADHD	9
Het verschil met PDD-NOS en andere aan autisme verwante stoornissen	9
De pedagogische en didactische behoeften	9
Tips voor leerkrachten	10
HOOFDSTUK 2 PRAKTIJKONDERZOEK	12
Verantwoording van de gemaakte keuzes	12
HOOFDSTUK 3 ONDERZOEKSVRAGEN EN RESULTATEN	13
1. Zijn de intern begeleiders bekend met de eigenschap hoogsensitiviteit?	13
2. Hebben zij ervaring met hoogsensitieve kinderen op school?	16
3. Kunnen zij deze kinderen herkennen op school en doen ze dat ook?	19
4. Hebben zij de eigenschap al bij een leerling herkend?	21
5. Is er behoefte aan meer informatie over hoogsensitiviteit?	22
HOOFDSTUK 4 CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN	25
Conclusies van het literatuuronderzoek	25
Conclusies van het praktijkonderzoek	25
Discussie	25
Aanbevelingen	26
Reflectie	26
LITERATUURLIJST	27
BIJLAGEN	
De lijst met kenmerken van Aron, een vragenlijst voor ouders	
Het gebruikte instrument	

SAMENVATTING

Dit onderzoek heeft drie doelstellingen. De eerste is zicht krijgen op wat hoogsensitiviteit is. De tweede is onderzoeken of intern begeleiders in het basisonderwijs in Leeuwarden bekend zijn met de eigenschap. Tenslotte wordt onderzocht of er bij hen en de onderwijsgevenden behoefte is aan meer informatie.

Na een onderzoek van de literatuur is mondeling aan de intern begeleiders van 24 basisscholen een lijst met 18 vragen voorgelegd.

83% van de respondenten is bekend met hoogsensitiviteit. 43% van hen kan de eigenschap herkennen, maar gebruikt hierbij geen valide instrument. 21% gaat uit van veronderstellingen die niet wetenschappelijk zijn bewezen.

96 % van de intern begeleiders wil graag meer informatie ontvangen.

Collega-leerkrachten stellen weinig vragen over hoogsensitiviteit (8%). Dit komt overeen met resultaten van ander onderzoek en kan er op wijzen dat leerkrachten niet bekend zijn met de eigenschap.

De conclusie is dat er in het basisonderwijs van Leeuwarden een grote behoefte is aan meer informatie over de eigenschap hoogsensitiviteit. Er is vraag naar een betrouwbare signaleringslijst en naar handelingsadviezen voor de begeleiding van hoogsensitieve leerlingen.

INLEIDING

De stille leerling in het moderne onderwijs

Sinds de invoering van het Weer Samen Naar School-beleid is de diversiteit in de schoolklas toegenomen. Meer leerlingen met leer- en gedragsproblemen blijven in het gewone basisonderwijs. De aandacht van de leerkracht gaat vooral uit naar de leerling die opvallend en storend gedrag vertoont en naar de leerling die buiten de boot dreigt te vallen door leerproblemen. De stille en teruggetrokken leerling valt in een groep niet op. Als hij rustig zijn gang gaat en goed mee kan komen zorgt hij niet voor problemen. Hij wordt gemakkelijk over het hoofd gezien.

Mijn eigen ervaring als leerling

Zelf was ik zo'n rustige leerling. Ik was wat mijn leerkrachten noemden 'een makkelijke leerling'. Door mijn intelligentie kon ik in elk vak meekomen. Omdat ik mij goed kon afstemmen op de leerkracht begreep ik wat er gedaan moest worden. Mijn vermogen om me aan te passen droeg er toe bij om vooral te doen wat er van mij verwacht werd (voor gedrag en vlijt een acht op het rapport).

Op school zocht ik de rust op een plek achter in de klas of langs de rand van het schoolplein. Daar kon ik bij me zelf blijven en/of tot rust komen als het me teveel was geworden. De tijd op de lagere school was zeer verwarrend en beangstigend voor mij. Vaak werd ik overweldigd door het lawaai, de onrust en/of de gebeurtenissen in de klas. Het was voor mij niet veilig. Ik hoorde niet bij de groep en voelde me niet gezien door de leerkracht.

Kennismaking met de eigenschap hoogsensitiviteit

Na de lagere school bleef het voor mij moeilijk om in een grote groep en in nieuwe situaties niet overweldigd te raken. Ik ben lang op zoek geweest naar een verklaring voor mijn 'anders-zijn' en een manier om er mee om te gaan.

Die verklaring vond ik in het boek dat Elaine Aron schreef over hoogsensitieve personen (2004a). Aron heeft de eigenschap hoogsensitiviteit in Amerika wetenschappelijk onderzocht. Zij constateerde dat hoogsensitieve mensen meer waarnemen dan een gemiddeld mens. Bovendien verwerken zij de informatie uitgebreider en op een dieper niveau. Om die reden kan een omgeving, waarin er veel prikkels op hem af komen, voor een hoogsensitief persoon overweldigend zijn. De schoolomgeving is zo'n omgeving.

Volgens Aron komt hoogsensitiviteit voor bij 15 tot 20 % van de mensen (2004a). Als we uitgaan van 15% dan is in een gemiddelde basisschoolklas van 25 leerlingen 3 tot 4 van de leerlingen hoogsensitief.

Leerkrachten in het basisonderwijs

Leerkrachten in het basisonderwijs lijken niet of weinig bekend met de eigenschap. Ik ben tot die conclusie gekomen naar aanleiding van gesprekken die ik voerde in de periode dat ik als Pabo-student stage liep en als invalleerkracht werkzaam was op verschillende basisscholen en in het speciaal onderwijs in Leeuwarden.

Het Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (LiHSK, 2006) heeft een onderzoek gedaan onder ouders van hoogsensitieve kinderen. Daaruit blijkt dat, als ouders op school vragen stellen over de hoogsensitiviteit van hun kind, één op de tien leerkrachten bekend is met de eigenschap.

De hoogsensitieve leerling

De school is voor een hoogsensitief kind een verwarrende omgeving. Vooral als de eigen groep groot is en er in die groep veel onrust is door gedragsproblemen van andere leerlingen. Hoogsensitieve kinderen zijn gevoelig voor stress (Benham, 2006). Ze worden sneller

overrompeld door andere leerlingen en voelen zich eerder onveilig. Neal, Edelman en Glachan (2002) toonden aan dat hoogsensitiviteit samenhangt met het ervaren van angst. De combinatie van angst voor school in de kindertijd enerzijds en hoogsensitiviteit anderzijds voorspelt het ontwikkelen van een sociale fobie. Hoogsensitieve leerlingen kunnen zich ontwikkelen tot zorgleerling.

Vanuit mijn persoonlijke belangstelling enerzijds en mijn professionaliteit als begeleider van zorgleerlingen anderzijds vind ik het belangrijk om informatie te verzamelen over de eigenschap hoogsensitiviteit bij kinderen. Daarnaast wil ik weten of de leerkrachten in het basisonderwijs in Leeuwarden er bekend mee zijn. Tenslotte is de vraag of er bij hun behoefte is aan meer informatie hierover.

DOELSTELLING IN EN VAN HET ONDERZOEK

Doel in

1. Duidelijk krijgen wat hoogsensitiviteit is en hoe het zich uit bij kinderen.
2. Onderzoeken of leerkrachten in het basisonderwijs in Leeuwarden bekend zijn met hoogsensitiviteit en zo ja, hoe zij daar mee omgaan.

Doel van

Onderzoeken of er in het basisonderwijs in Leeuwarden behoefte is aan meer informatie over de eigenschap.

ONDERZOEKSVRAGEN

1. Zijn de leerkrachten van het basisonderwijs in Leeuwarden bekend met de eigenschap hoogsensitiviteit?
2. Hebben zij ervaring met hoogsensitieve kinderen op school?
3. Kunnen zij deze kinderen als zodanig herkennen en doen zij dat ook?
4. Hebben zij de eigenschap al bij een leerling herkend?
5. Is er bij hen behoefte aan meer informatie over deze eigenschap?

Deelvragen

1. Wat houdt het in 'bekend zijn met'? (onderzoeksvraag 1)
2. Wat is 'ervaring hebben met'? (onderzoeksvraag 2)
3. Wat is hoogsensitiviteit? Hoe uit zich dat bij kinderen op school?
4. Is er wetenschappelijk onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit bij kinderen?
5. Hoe onderscheidt hoogsensitiviteit zich van ADHD en PDD-NOS?
6. Wat zijn de specifieke pedagogische en didactische behoeften van deze kinderen?
7. Hoe kan in het onderwijs aan deze behoeften tegemoet worden gekomen?
8. Hoeveel kinderen zijn hoogsensitief?

De antwoorden op de deelvragen 3 tot en met 8 zullen worden gezocht in de literatuur die er over dit onderwerp is verschenen. In hoofdstuk 1 wordt dit uitgewerkt.

De onderzoeksvragen 1 tot en met 5 en de deelvragen 1 en 2 worden beantwoord door middel van een praktijkonderzoek. Het verslag hiervan vindt u in hoofdstuk 3.

Daar waar in de tekst 'hij' en 'zijn' staat kan ook gelezen worden 'zij' en 'haar'.

HOOFDSTUK 1 LITERATUURONDERZOEK

Wat is hoogsensitiviteit?

De term 'hoogsensitiviteit' is bedacht door de Amerikaanse klinisch psycholoog en hoogleraar Elaine N. Aron. Zij heeft in Amerika uitgebreid wetenschappelijk onderzoek gedaan (1997, 2005).

Haar definitie luidt: "Hoog sensitieve personen zijn mensen die zijn geboren met de neiging veel dingen op te merken in hun omgeving en diep te reflecteren alvorens te handelen, in vergelijking met degenen die minder opmerken en snel en impulsief handelen. Daardoor zijn hoog sensitieve mensen, (...), vaak invoelend, slim, intuïtief, nauwgezet en gewetensvol (ze zijn zich bewust van de gevolgen van een vergrijp en zijn er zodoende minder toe geneigd). Ze worden ook eerder overweldigd door een hoog volume of een grote hoeveelheid input ineens. Dit proberen ze te vermijden en zodoende lijken ze verlegen of timide (...). Wanneer ze de overprikkeling niet kunnen voorkomen, lijken ze 'snel overstuurd' en 'overgevoelig'. (2004b, p. 23)

Hoogsensitieve mensen nemen met hun zintuigen veel waar. Zij hebben niet meer of betere zintuigen dan een ander. Het verschil zit in de verwerking van de informatie. De informatie die binnenkomt wordt door de hersenen grondiger en nauwkeuriger verwerkt. "Deze informatieverwerking speelt zich echter niet alleen in de hersenen af, aangezien hoog sensitieve personen, snellere reflexen hebben (...), meer invloed ondervinden van pijn, medicijnen en opwekkende middelen, en vaker last hebben van een overactief immuunsysteem en allergieën. In zekere zin is hun hele lichaam ontworpen om nauwkeuriger te kunnen waarnemen en evalueren wat het lichaam binnenkomt." (Aron, 2004b, p. 23-24) Hoogsensitieve mensen zijn vaak sterk empathisch en voelen de sfeer in een groep of in een ruimte aan. Door de grote hoeveelheid indrukken die ze opnemen kunnen ze overweldigd raken. Dit zorgt voor angst en een gevoel van onbehagen. Sommige hoogsensitieve mensen, en zeker kinderen, kunnen als gevolg daarvan met heftige emoties reageren. Ze zullen proberen om de overprikkeling kwijt te raken. Meestal doen ze dat door zich af te zonderen, zodat ze tot rust kunnen komen. Het lijkt alsof ze zichzelf buiten de groep plaatsen. Dit kan verkeerd geïnterpreteerd worden als verlegenheid of sociale angst.

Volgens Aron is hoogsensitiviteit een temperament. Het is dus geen afwijking of een ziekte waar een geneesmiddel of een andere remedie voor gevonden moet worden.

Hoogsensitiviteit is aangeboren. Onder beide seksen komt het evenveel voor (Aron, 2004a). Toch wordt het bij vrouwen iets vaker gemeten dan bij mannen (Benham, 2006) en vaker bij jongens dan bij meisjes (Walda, 2007). Dit heeft waarschijnlijk te maken met het gegeven dat in de westerse maatschappij gevoeligheid bij meisjes en vrouwen maatschappelijk meer geaccepteerd wordt dan bij jongens en mannen.

Hoe vaak komt hoogsensitiviteit voor?

Volgens Aron komt hoogsensitiviteit voor bij 15 tot 20 % van de mensen (2004a, p. 9).

De kenmerken van hoogsensitieve kinderen en hoe die zich kunnen uiten in het onderwijs (Aron, 2004b, p. 14-15, 26, 28 en 239)

Lichamelijk

- ze nemen details waar. Ze merken elke verandering in het klaslokaal op,
- met hun reuk- en smaakzintuig onderscheiden ze kleine verschillen,
- licht kan als 'te fel' en indringend worden ervaren,
- ze registreren zachte geluiden bijvoorbeeld gefluister tijdens het zelfstandig werken,
- ze kunnen schrikken van plotselinge, harde geluiden of andere indringende prikkels,

- ze zijn gevoelig voor pijn,
- andere signalen van hun lichaam, zoals jeuk, honger en emoties worden eveneens sterk waargenomen.

Sociaal-emotioneel

- ze zijn empathisch en kunnen intens meeleven met andere kinderen,
- ze hebben oog voor de behoeften van anderen,
- ze voelen zich verantwoordelijk en zijn geneigd om veel op zichzelf te betrekken,
- ze beleven de dingen intensief en reageren emotioneel,
- ze kunnen (ogenschijnlijk) onverwachts overprikkeld raken,
- dan kunnen ze zich terugtrekken in hun eigen wereld of,
- juist reageren met heftige woede en/of agressief gedrag,
- ze hebben behoefte aan een kalme omgeving en een (rustige) eigen plek in de klas,
- ze zijn perfectionistisch,
- ze reageren beter op een kalme terechtwijzing dan op straf,
- ze zijn behoedzaam in nieuwe situaties/omgevingen en kijken eerst de kat uit de boom,
- ze houden niet van veranderingen en onverwachte activiteiten en uitstapjes,
- ze kiezen vaker voor een rustige activiteit,
- ze zijn sneller moe en uitgeput van alle indrukken,
- ze presteren beter als ze niet onder druk (tijdsdruk of de druk van een toets) staan.

Cognitief

- ze zijn geneigd om meer en dieper na te denken,
- ze denken lang na voor ze met een antwoord komen,
- ze stellen veel en diepzinnige vragen,
- ze denken associatief,
- ze hebben een grote verbeeldingskracht,
- ze hebben moeite om zich te concentreren, zeker bij overprikkeling.

Spiritueel

- ze zijn intuïtief,
- ze stellen diepzinnige en beschouwende vragen,
- ze lijken je gedachten te kunnen lezen,
- ze voelen zich verbonden met andere mensen, dieren en de natuur.

Wetenschappelijk onderzoek

Ik heb gesprekken gevoerd met acht psychologen, (ortho)pedagogen en ambulant begeleiders die betrokken zijn bij het speciaal onderwijs en de begeleiding van zorgleerlingen. Zij worden zo nu en dan geconfronteerd met vragen van ouders en leerkrachten over hoogsensitiviteit. Bepaalde kenmerken, zoals het te open staan voor prikkels en het aanvoelen van emoties van anderen, worden door hen herkend. Maar zij stellen zich terughoudend op ten aanzien van de eigenschap, omdat hoogsensitiviteit geen diagnose is.

De psycholoog Breeuwsma, docent ontwikkelingspsychologie aan de universiteit van Groningen, schuift het concept hoogsensitiviteit aan de kant en doet het af als niet relevant, want het bestaan is niet wetenschappelijk bewezen (2005).

Universitair hoofddocent van de Radboud Universiteit Nijmegen Bosman, verbonden aan de sectie Pedagogische Wetenschappen, echter is van mening dat het onderzoek van Aron voldoende is onderbouwd (Van der Veen, 2007). Aron heeft in Amerika zeven verschillende

soorten onderzoek uitgevoerd. Ze heeft diepte-interviews gehouden en uitgebreide vragenlijsten gebruikt. Dit zijn verantwoorde wetenschappelijke instrumenten.

Aron heeft de 'Highly Sensitive Person Scale' (HSP-Schaal) ontwikkeld. Niet alleen uit haar onderzoek (1997, 2005) maar ook uit onderzoek van anderen (o.a. Liss (2005), Smolewska (2006) en, in Nederland, Walda (2007)) blijkt dat dit een betrouwbaar instrument is om hoogsensitiviteit te meten.

Het verschil met ADHD

Volgens Aron is hoogsensitiviteit een temperament. Het is dus geen afwijking of een ziekte, waarvoor een geneesmiddel of een andere remedie gevonden moet worden.

Als hooggevoelige kinderen onder druk staan en wanneer ze overprikkeld zijn kunnen ze reageren met heftige emotionele uitbarstingen. Ze kunnen dan hyperactief worden en grote moeite hebben om zich te concentreren. Hun gedrag kan dan lijken op dat van een kind met ADHD.

Kinderen met ADHD zijn vaker en in meer situaties hyperactief en ongeconcentreerd.

Hoogsensitieve kinderen echter kunnen zich goed concentreren als ze uitgerust zijn.

Een ander verschil is dat bij hoogsensitieve kinderen er meer bloed gaat naar de rechter hersenhelft terwijl bij kinderen met ADHD de bloedtoevoer naar de linker hersenhelft groter is (Aron, 2004b, p. 29). Dit duidt op een grotere activiteit van de rechter respectievelijk de linker hersenhelft.

Het verschil met PDD-NOS en andere aan autisme verwante stoornissen

Een hoogsensitief kind voelt zich verantwoordelijk voor de mensen, de dieren en de natuur.

Hij is betrokken bij de wereld om hem heen en sterk geneigd om te communiceren. Daarnaast kan een hoogsensitief kind zich goed inleven in de emoties van anderen. Ook de verschillen in gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal, die mensen kunnen laten zien, worden door hem goed opgemerkt en begrepen.

Een kind met PDD-NOS of een aan autisme verwante stoornis is niet of minder sterk gericht op de wereld om hem heen. Hij heeft er moeite mee om de emotionele uitingen van andere mensen juist te interpreteren en om met hen te communiceren.

De pedagogische en didactische behoeften

Na het verschijnen van het eerste boek van Aron in Nederland in 2002 zijn er boeken verschenen van Nederlandse schrijvers. Veel van hen schrijven vanuit hun persoonlijke ervaring en/of hun ervaring als alternatief therapeut met hoogsensitieve cliënten (Bont, Marletta-Hart en Van der Beuken).

In een aantal van deze populair wetenschappelijke boeken wordt verondersteld dat hoogsensitieve kinderen meer dan gemiddeld intelligent of zelfs hoogbegaafd zijn (Marletta-Hart (2003) en Van der Veen (2006)). Deze veronderstelling kan niet wetenschappelijk worden onderbouwd (Bosman, 2007).

In het voorjaar van 2007 is in Nederland het eerste wetenschappelijke onderzoek gedaan naar hoogsensitiviteit bij kinderen (Walda, 2007). Uit dit onderzoek komt naar voren dat hoogsensitieve leerlingen niet meer of beter presteren dan niet hoogsensitieve leerlingen. Een andere conclusie is dat hoogsensitieve leerlingen niet meer leerproblemen hebben. Dit sluit niet uit dat deze kinderen baat kunnen hebben bij andere didactische werkvormen en lesmethodes. Hier is tot op heden geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan.

Tips voor leerkrachten

(Aron, (2004b), Puma, (2006) en Nieuwenbroek (2006) zeggen hierover het volgende.)

De houding van de leerkracht

1. Wees je ervan bewust dat er in elke klas een of meer hoogsensitieve kinderen zitten. Verdiep je in de eigenschap en neem kennis van de valkuilen en de positieve kanten ervan.
2. Zorg voor een sfeer van veiligheid en vertrouwen. Toon zelf respect en verdraagzaamheid en draag dit uit in de groep. Wees alert op signalen van pesten. Hoogsensitieve kinderen kunnen vanwege hun anders-zijn en hun emotionele reacties slachtoffer worden van pestgedrag.
3. Probeer je af te stemmen op het kind en leer aan te voelen wat het nodig heeft. De ene keer heeft het een duwtje in de rug nodig. Op een ander moment kan zo'n duwtje ervaren worden als extra druk en kan het de druppel zijn die de emmer doet overlopen. Het gevolg is dan dat het kind overprikkeld raakt. Wees geduldig met de hoogsensitieve leerling en ondersteun hem met zachte aanmoediging. Vermijd straf en corrigeer het kind met een rustige herinnering aan de afspraken. Vraag, indien mogelijk, of het op dat moment iets anders nodig heeft.

Overleg met andere opvoeders

4. Onderhoud een goed contact met de ouders/verzorgers en benader ze als ervaringsdeskundige in het omgaan met de hoogsensitiviteit van hun kind. Ook overleg met een leerkracht die al ervaring met de leerling heeft kan helpen bij het vinden van de juiste omgang.

Bij opvallend gedrag

5. Als een hoogsensitief kind gedragsproblemen laat zien is het goed om te beseffen dat het vaak geen onwil is maar het gevolg van een overdaad aan prikkels. Onderzoek wat de oorzaak is geweest van de overprikkeling. Verdiep je in het kind en kijk of de overprikkeling een volgende keer voorkomen kan worden. Afhankelijk van de leeftijd kan met het kind overleg gevoerd worden. Zorg voor een voor de leerling goede balans tussen (drukke) activiteiten in de groep en rustige bezigheden alleen. Dit laatste eventueel in afzondering op een stille plek.
6. Houd in de gaten of een hoogsensitieve leerling overprikkeld raakt. Een kind presteert het best als het niveau van prikkeling optimaal is. Dat wil zeggen niet te hoog en niet te laag. Regelmatige overstimulatie gaat ten koste van de prestaties op school. Als een kind op school regelmatig wordt geconfronteerd met overprikkeling wordt de school een onveilige omgeving. Het zal angstig worden en niet meer naar school willen. Op latere leeftijd kan dit leiden tot een sociale fobie.

De lesstof en de opdrachten

7. Wees creatief met de lesstof en zorg voor uitdagende opdrachten. Hoogsensitieve leerlingen zijn creatief in het denken en in het doen. Zorg dat ze geprikkeld worden om na te denken en geef opdrachten waarin ze hun fantasie kwijt kunnen.
8. Hoogsensitieve leerlingen presteren beter als er geen druk op staat. Ook een grote taak of opdracht kan als druk worden ervaren. Deel een grote taak op in kleine deeltaken.
9. Hoogsensitieve leerlingen kunnen veel moeite hebben met opdrachten waarbij ze de aandacht van de groep krijgen. Bijvoorbeeld met vertellen in de kring of het houden van een spreekbeurt. Zet er geen druk op door ze te dwingen. Stimuleer ze om mee te doen als ze ontspannen zijn. Ondersteun ze, bijvoorbeeld als ze een spreekbeurt gaan houden, met de voorbereiding. Zorg op het moment zelf voor rust in de klas en belangstelling bij de groep.

Het klaslokaal

10. Bekijk het lokaal eens vanuit het perspectief van een hoogsensitief kind. Hangen de muren vol met platen en tekeningen? Voor een hoogsensitief kind zijn dit extra prikkels. Zorg voor rust en overzicht in de aankleding van het klaslokaal.

Daarnaast is het van belang dat de temperatuur niet te warm of te koud is en dat de kwaliteit van de lucht goed is.

Veranderingen

11. Een hoogsensitieve leerling heeft langer tijd nodig om te acclimatiseren. Geef hem de tijd die hij nodig heeft om te wennen aan nieuwe situaties en mensen.

Informeel de leerling ruim van te voren over veranderingen en nieuwe of bijzondere activiteiten, zoals de komst van Sinterklaas of een viering met de hele school.

Sociale vaardigheden

12. Hoogsensitieve leerlingen kunnen zichzelf, doordat ze zich bij overprikkeling terugtrekken, buiten de groep plaatsen of worden er buiten geplaatst omdat ze anders zijn. Het sluiten van vriendschappen kan bij hen langer duren. Ondersteun ze bij het aangaan van sociale contacten.

HOOFDSTUK 2 PRAKTIJKONDERZOEK

De keuze voor de intern begeleider

De intern begeleider is in het basisonderwijs degene die verantwoordelijk is voor de hulp aan leerlingen die extra aandacht en zorg nodig hebben. Tevens is dit de persoon die door de leerkrachten en de ouders aangesproken kan worden bij vragen en problemen. De intern begeleider heeft een spilfunctie. Hij is daardoor de aangewezen persoon om vragen aan te stellen betreffende de bekendheid met en ervaring van het team van de school met de eigenschap hoogsensitiviteit.

De keuze voor een persoonlijk afgenomen enquête

Ik heb ervoor gekozen om de enquête persoonlijk af te nemen op de school van de intern begeleider. Daardoor wist ik zeker dat al mijn vragen werden beantwoord en dat ze aan de juiste persoon werden gesteld.

De keuze voor de scholen

De gemeente Leeuwarden heeft 33 basisscholen. Ik heb op 24 van deze scholen mijn enquête afgenomen. De variatie in scholen was zo breed mogelijk. Diversiteit wat betreft levensbeschouwelijke signatuur en wat betreft kind- en onderwijsvisie. Ik bezocht de Leeuwarder School Vereniging, de Vrije School, de Montessorischool en één van de twee Jenaplanscholen. Daarnaast kwam ik op een evenredig aantal openbare scholen (13 van de 17, waaronder een school voor speciaal basisonderwijs) en Protestants Christelijke scholen (8 van de 11). Van de drie Rooms Katholieke scholen heb ik aan twee intern begeleiders mijn vragen voorgelegd.

Daarnaast kwam ik in elke wijk van de stad alsmede in één van de dorpen van de gemeente Leeuwarden (Lekkum).

Het instrument

Van de enquêtevragen die ik heb opgesteld (bijlage 2) zijn de vragen 1 tot en met 4, 7, 10, 13, 14 en 15 voorgelegd aan alle 24 respondenten.

Eén van de intern begeleiders had nog niet van hoogsensitiviteit gehoord, er niet over gelezen of op een andere manier kennis opgedaan. De andere vragen 5, 6, 8, 9, 11, 12, 17 en 18 waren daardoor niet van toepassing en zijn niet aan haar gesteld.

Wat houdt het in om bekend te zijn met hoogsensitiviteit?

Als naast de meest bekende eigenschap, (gevoelig voor prikkels als geur, licht en geluid), twee andere kenmerken van hoogsensitiviteit genoemd kunnen worden, dan is men bekend met de eigenschap.

Wat houdt het in om ervaring te hebben met hoogsensitiviteit?

Ervaring hebben met hoogsensitiviteit houdt enerzijds in dat er vragen zijn gesteld door collega leerkrachten en/of ouders.

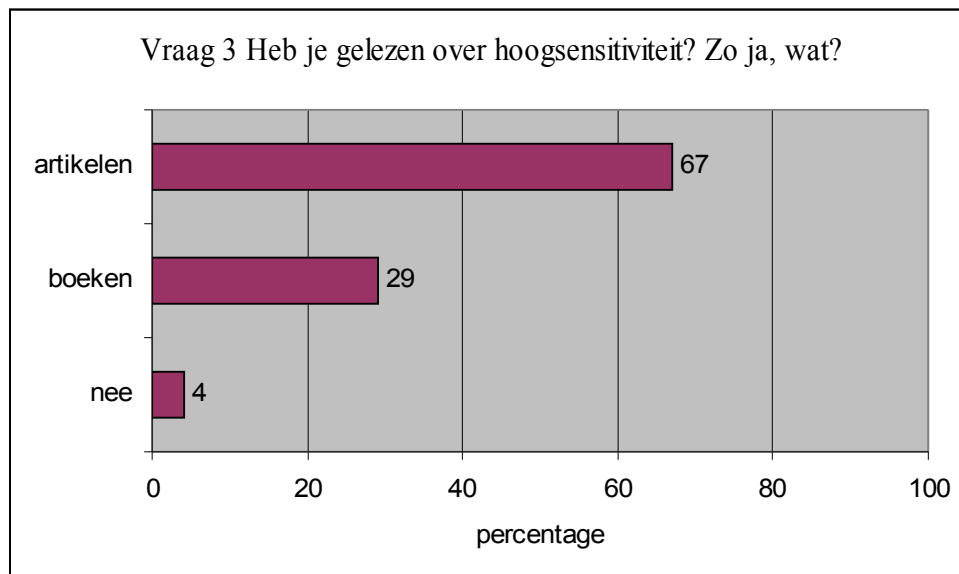
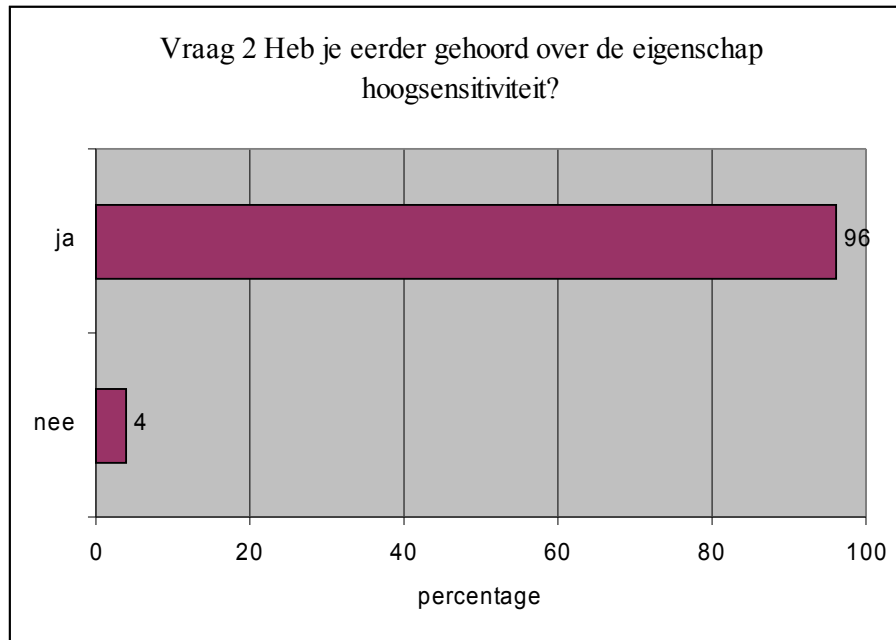
Ervaring houdt anderzijds in dat ze een hoogsensitieve leerling als zodanig hebben herkend.

Uit de resultaten blijkt dat er nauwelijks verschil is tussen de antwoorden van de vrouwelijke respondenten enerzijds en de mannelijke anderzijds. Hetzelfde geldt voor de leeftijdscategorieën. Geslacht en leeftijd worden in de uitwerking van de resultaten buiten beschouwing gelaten.

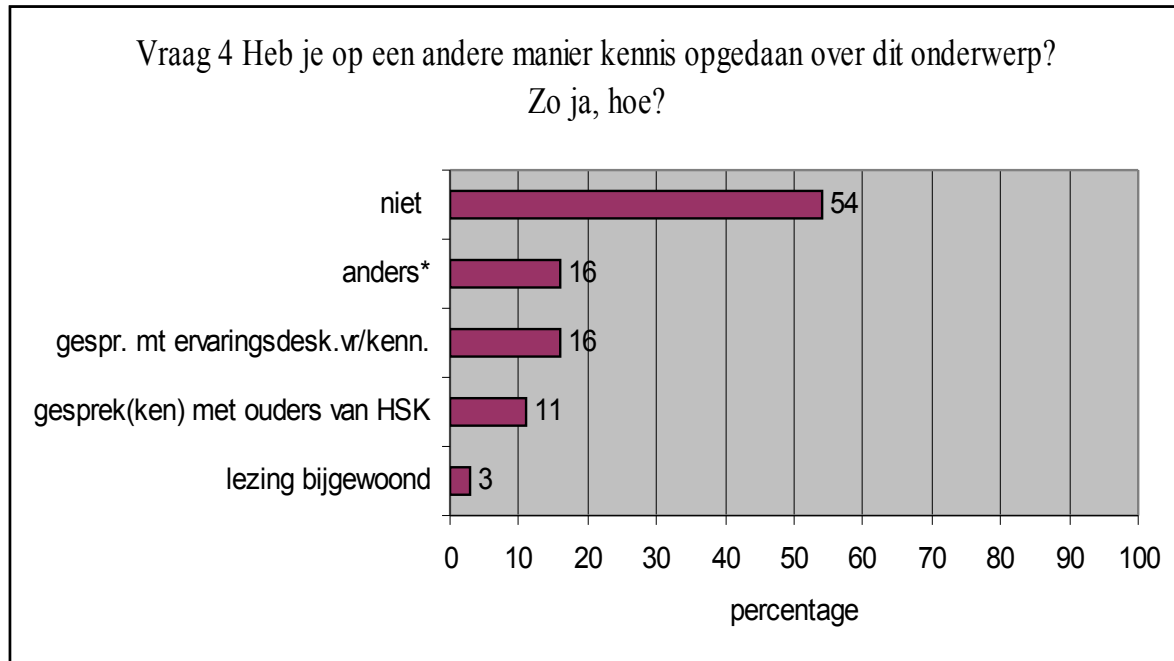
HOOFDSTUK 3 ONDERZOEKSVRAGEN EN RESULTATEN

1. Zijn de intern begeleiders bekend met de eigenschap hoogsensitiviteit?

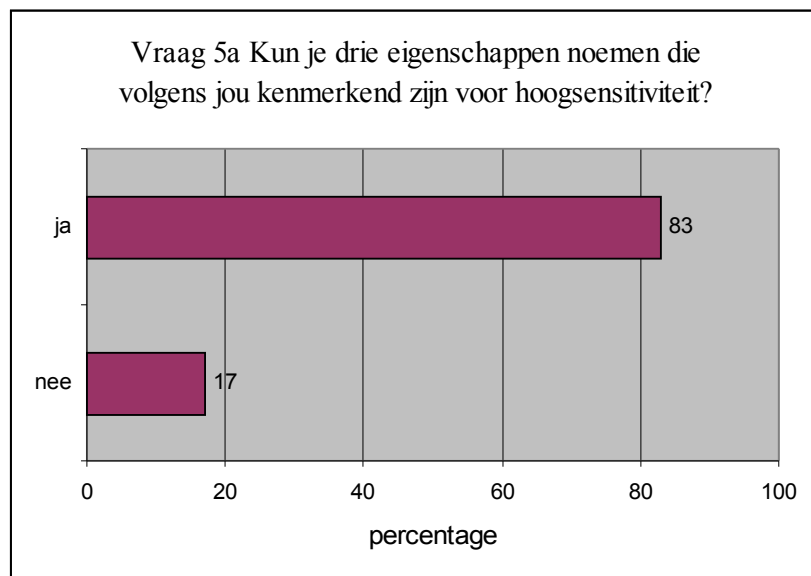
Voor het beantwoorden van deze vraag zijn in de enquête de volgende vragen opgenomen:



67 % van de respondenten heeft artikelen gelezen. Dit zijn artikelen die zowel in populaire weekbladen als in vaktijdschriften zijn verschenen.
29 % van de intern begeleiders heeft gekozen voor een boek. 4% van hen noemt als schrijver Aron. De rest heeft één of meer boeken gelezen van Marletta-Hart, Nauta en/of Muijsert-van Blitterswijk.



* Anders = ervaring met eigen kind, cursus Edukinese, studiedag van bestuur en internet.
HSK = een hoogsensitief kind



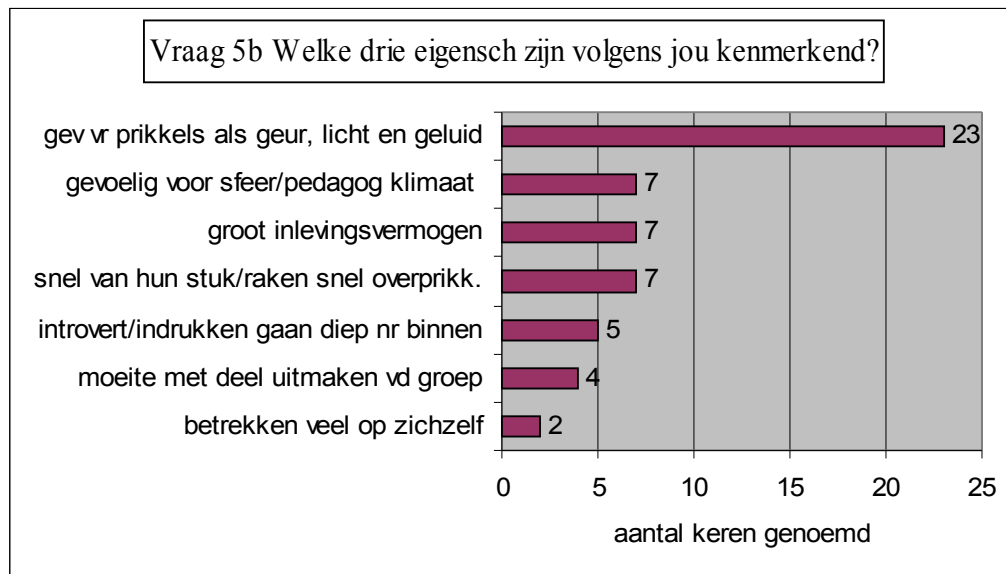
De respondenten die vraag 5a met ja beantwoordten stelde ik vraag 5b: ‘Zo ja, welke drie eigenschappen zijn volgens jou kenmerkend?’

De eigenschap die het meest genoemd werd (23 keer) is: zeer gevoelig voor prikkels zoals geluiden, geuren en licht (Aron, 2004b, p. 14). Dit kenmerk ligt echter voor de hand.

Om te beoordelen of de intern begeleiders een leerling kunnen herkennen moesten zij naast dit kenmerk minimaal twee andere noemen.

De kenmerkende eigenschappen die genoemd en geaccepteerd worden zijn:

- gevoelig voor de sfeer/het pedagogisch klimaat (Aron, 2004b, p. 414; Puma 2006, p. 15)
- groot inlevingsvermogen (Aron, 2004b, p. 14)
- raakt snel van zijn stuk/overprikkeld (Aron, 2004b, p. 72-73)
- introvert/indrukken gaan diep naar binnen (Aron, 2004b, p. 45)
- moeite met deel uitmaken van de groep (Aron, 2004b, p. 45)
- betreft veel op zichzelf (Puma, 2006, p. 15)



Daarnaast werd door enkelen genoemd en is eveneens geaccepteerd:

- dromerig/rijk innerlijk leven (Aron, 2004b, p. 26)
- is zich bewust van zijn anders-zijn (Aron, 2004b, p. 85)
- behoefte aan eigen ruimte/privacy (Aron, 2004b, p. 28)
- gevoelig voor veranderingen (Aron, 2004b, p. 14)
- stelt veel, vaak moeilijke, vragen (Aron, 2004b, p. 14)
- moeite met de concentratie (Aron, 2004b, p. 28)
- denkt associatief (Aron, 2004b, p. 26)

Conclusies

Bij vraag 3 geeft 29% van de respondenten aan een of meerdere boeken te hebben gelezen.

Deze groep kan de naam van de schrijver van het boek noemen. Van hen heeft 25% een boek van Aron gelezen. Daarmee koos een minderheid voor een boek met een verantwoorde wetenschappelijke basis.

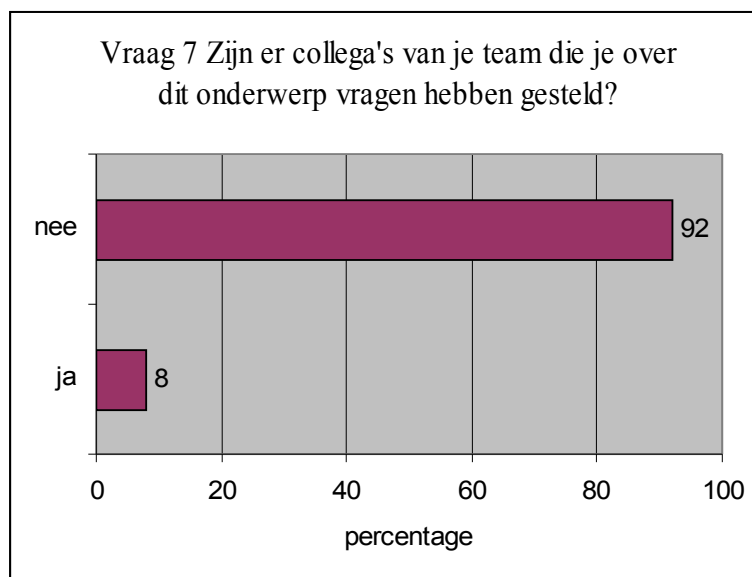
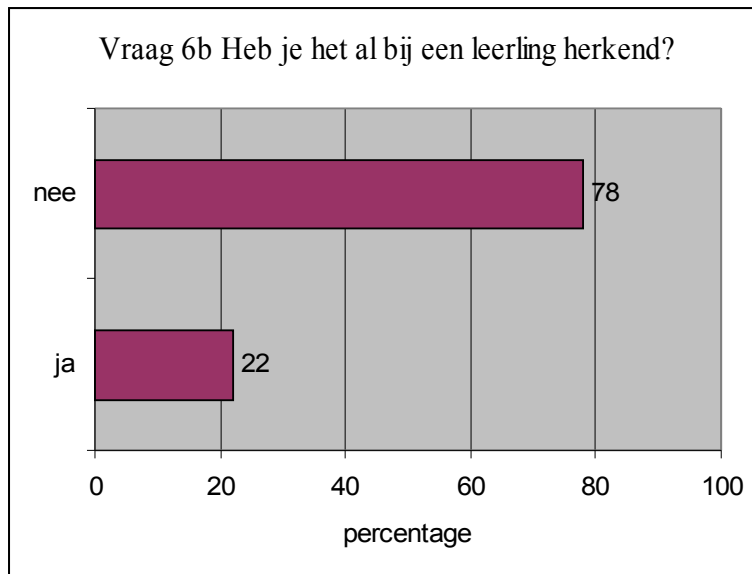
Uit de antwoorden op vraag 4 blijkt dat 46% van de intern begeleiders naast het lezen meer kennis heeft verworven. Deze groep heeft zich namelijk ook op een andere manier verdiept in hoogsensitiviteit (zoals het bijwonen van een lezing en het voeren van gesprekken met ouders, en/of met vrienden/kennissen).

Als bij vraag 5b, naast de meeste bekende eigenschap (gevoelig voor prikkels als geur, licht en geluid), twee andere kenmerken genoemd kunnen worden dan is men bekend met de eigenschap.

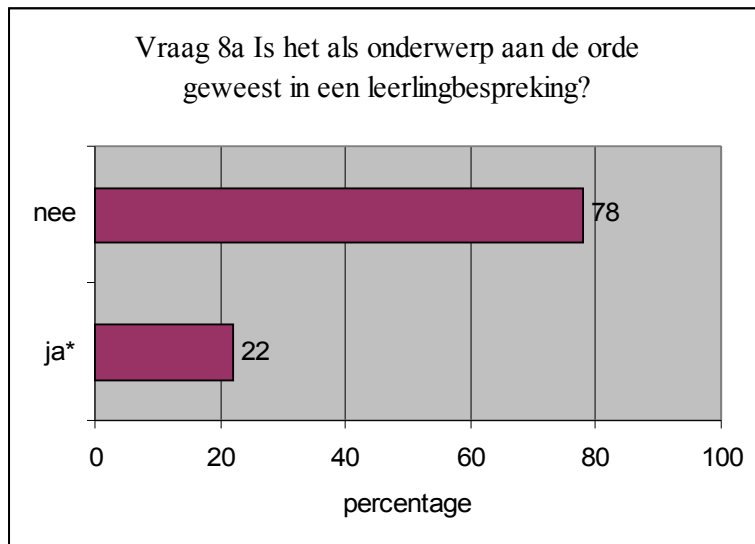
De conclusie is dat 83% van de ondervraagden bekend is met de eigenschap hoogsensitiviteit.

2. Hebben de intern begeleiders ervaring met hoogsensitieve kinderen op school?

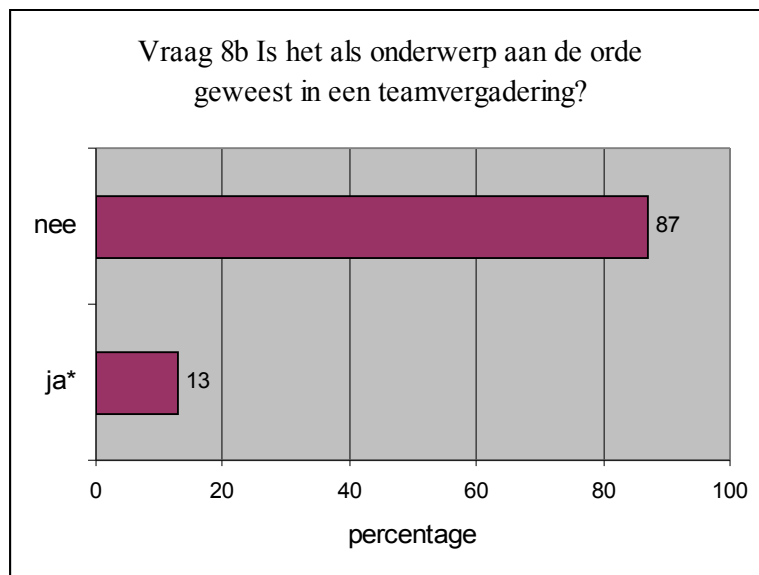
Om deze vraag te kunnen beantwoorden heb ik de volgende vragen opgenomen:



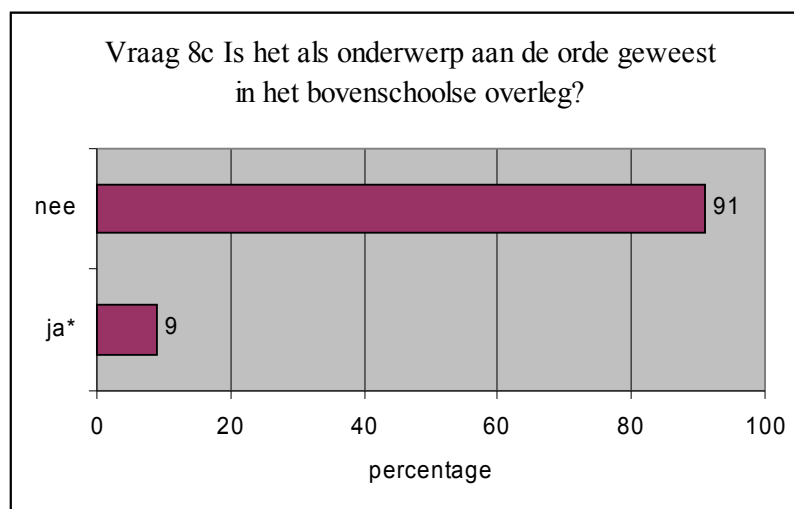
Het percentage intern begeleiders dat vragen van collega's heeft gekregen is 8%. Dit houdt in dat collega's gedurende het vorige schooljaar één tot twee keer een vraag over hoogsensitiviteit hebben gesteld.



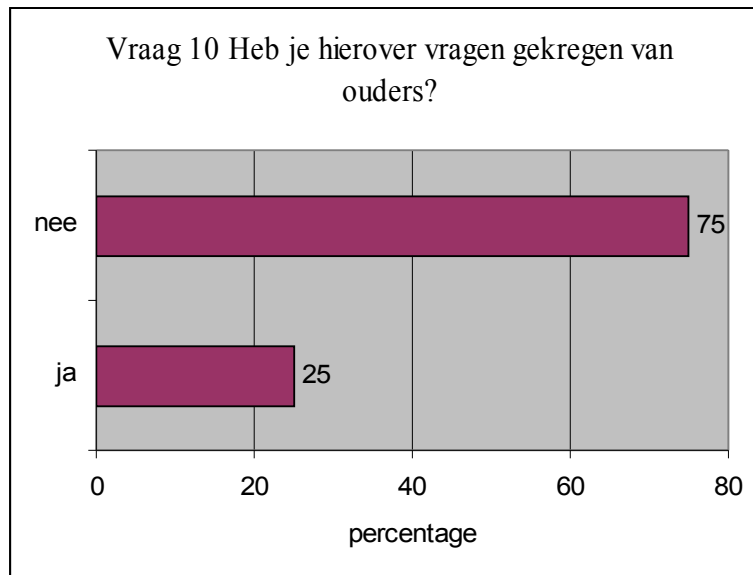
* Zo ja, hoe vaak? Het antwoord: één keer.



* Zo ja, hoe vaak? Het antwoord: één keer.

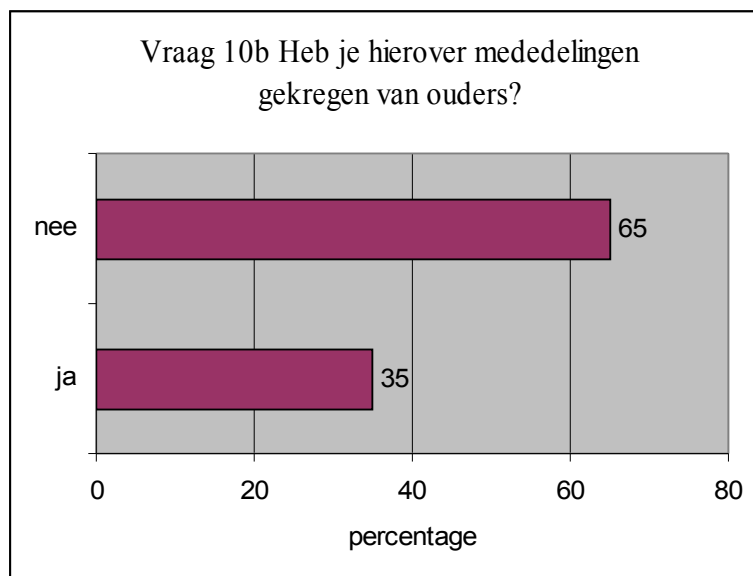


* Zo ja, hoe vaak? Het antwoord: één keer.



Vraag 10a: Welke vragen stellen ouders?

1. Zou mijn kind hoogsensitief kunnen zijn?
2. Hoe kan ik daar het beste mee om gaan?



Vraag 10c: Zo ja, welke mededelingen?
Mijn kind is hoogsensitief/hoggevoelig.

Conclusies

8 % van de intern begeleiders heeft ervaring met collega's die hen, gedurende het vorige studiejaar, 1 tot 2 keer vragen hebben gesteld over hoogsensitiviteit. Dit is een kleine minderheid.

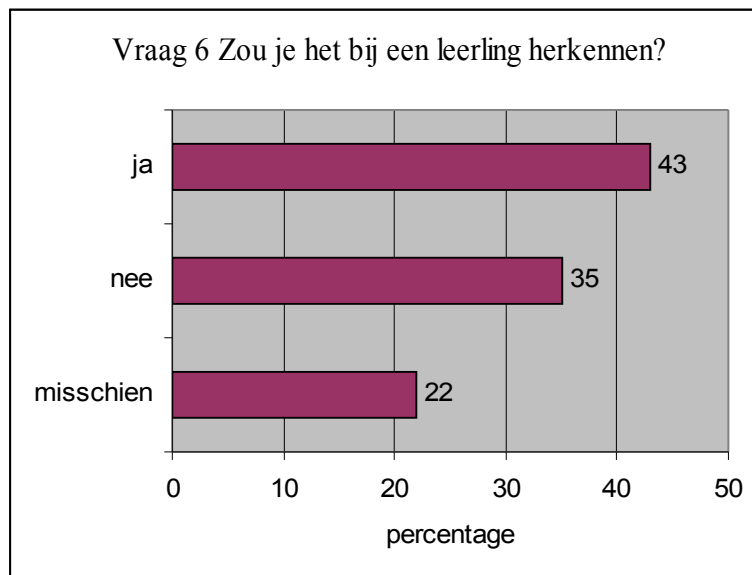
Dit percentage komt overeen met het resultaat van het onderzoek van het LiHSK (2006). Als ouders zelf met vragen en informatie over hoogsensitiviteit bij de leerkracht komen dan blijkt dat één op de tien leerkrachten bekend is met de eigenschap. Dit duidt er op dat leerkrachten aan de intern begeleider geen vragen stellen omdat ze de eigenschap zelf (nog) niet herkennen.

35% van de respondenten (vraag 10 en 10b) heeft ervaring met ouders die vragen hebben gesteld en/of mededelingen hebben gedaan over hun, volgens henzelf, hoogsensitieve kind. Ook dit is een minderheid. Waarom worden er door ouders zo weinig vragen gesteld respectievelijk mededelingen gedaan over hoogsensitieve kinderen? Zijn ouders ook niet bekend met de eigenschap? Of, zijn ouders huiverig om over dit onderwerp vragen te stellen omdat de leerkracht er niet bekend mee is?

Is hier een rol weggelegd voor de intern begeleider om er voor te zorgen dat zowel de leerkrachten als de ouders worden voorzien van informatie over hoogsensitiviteit?

22% van de intern begeleiders (vraag 6) heeft ervaring opgedaan met een hoogsensitieve leerling. Zij hebben een hoogsensitief kind als zodanig herkend.

3. Kunnen de intern begeleiders een hoogsensitief kind herkennen op school en doen zij dat ook?



Bij de 43% die hier als antwoord 'ja' geeft zit de 22% die bij vraag 6b antwoordde dat ze het bij een leerling hebben herkend.

Om te onderzoeken waaraan zij hoogsensitiviteit herkennen heb ik de vraag gesteld: 'Zo ja, waaraan? Noem drie kenmerken uit de dagelijkse praktijk van het onderwijs.' De volgende kenmerken worden genoemd.

<u>Op het gebied van de waarneming</u>	aantal keren genoemd
Kijkt rond en observeert veel (Aron, 2004b, p. 14)	2 x
Heeft last van zachte en harde geluiden, fel licht, vreemde geuren (Aron, 2004b, p.14)	3 x
<u>Lichamelijk</u>	
Heeft regelmatig vage lichamelijke klachten zoals hoofd- en buikpijn (Aron, 2004b, p. 239)	2 x

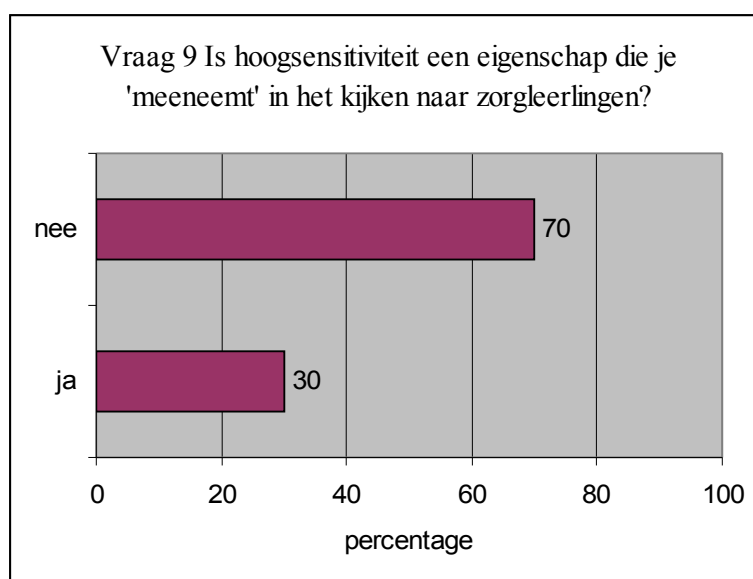
Cognitief

Leert vanuit de zintuiglijke ervaring/ vanuit de eigen beleving*	3 x
Komt met onverwachte maar wel juiste vragen en antwoorden (Aron, 2004b, p. 14)	1 x
Problemen met de concentratie/is snel afgeleid (Aron, 2004b, p. 28)	3 x
Is anders/meervoudig intelligent (volgens theorie van H. Gardner)*	1 x
Wil uitgedaagd worden op het eigen niveau op een manier die op zijn manier van denken en leren afgestemd is*	2 x

Sociaal emotioneel

Heeft sterke gevoelens/ reageert erg emotioneel (Aron, 2004b, p. 26)	1 x
Beleeft de dingen diep (Aron, 2004b, p. 26)	1 x
Is dromerig/heeft rijk innerlijk leven (Aron, 2004b, p. 26)	3 x
Moeite met het vinden van aansluiting bij andere leerlingen (Aron, 2004b, p. 293)	2 x
Het buitenspelen wordt als te druk en daarmee bedreigend ervaren (Aron, 2004b, p. 27)	1 x
Is meelevend met andere kinderen vooral met kinderen waar 'iets' (ziekte, gescheiden ouders) mee is (Aron, 2004b, p. 26)	2 x
Is meegaand/plichtsgetrouw/wil het graag goed doen Aron, 2004b, p. 14)	3 x
Is stil en/of teruggetrokken (Aron, 2004, p. 28)	3 x
Is creatief en kan tot grote expressie komen tijdens creatieve vakken/opdrachten (Aron, 2004b, p. 26)	1 x

De kenmerken met een * erachter zijn niet wetenschappelijk onderbouwd (Walda, 2007).
Deze worden dan ook niet meegenomen in de telling.



Conclusies

Verkeerde veronderstellingen

Eén intern begeleider neemt aan dat hoogsensitieve kinderen anders intelligent en/of hoogbegaafd zijn. In een aantal van de populair wetenschappelijke boeken over hoogsensitiviteit wordt dit als kenmerk genoemd. Zo schrijft Marletta-Hart: “Aan een hooggevoelig kind hoef je meestal niet twee keer iets uit te leggen. Hij of zij snapt wat de bedoeling van de opgave is met een halve uitleg.” (2003, p. 173) Deze veronderstelling is niet houdbaar op basis van het wetenschappelijke onderzoek naar hoogsensitiviteit (Bosman, 2007).

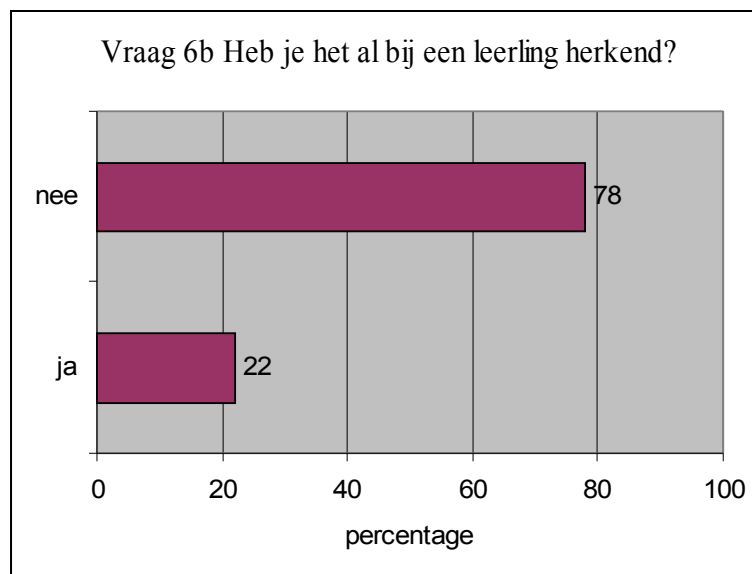
Daarnaast zijn vier intern begeleiders in de veronderstelling dat hoogsensitieve leerlingen denken in beelden en leren vanuit de ervaring en/of de emoties. Ook dit wordt in populair wetenschappelijke boeken genoemd (Van der Veen, 2006). Dit is evenmin wetenschappelijk bewezen (Walda, 2007).

De conclusie is dat 43% van de intern begeleiders een aantal duidelijke kenmerken van hoogsensitiviteit als zodanig kan benoemen en bij een leerling herkennen. Zij maken daarbij geen gebruik van een wetenschappelijk instrument zoals de lijst met kenmerken van Aron. 21% van de respondenten gaat mede daardoor uit van verkeerde veronderstellingen.

De oorzaak dat de lijst van Aron niet gebruikt wordt kan liggen aan de lijst zelf. De lijst is niet afgestemd op het onderwijs. Bovendien is de oorspronkelijke score van vijf of zeven punten en de bijbehorende schaal niet opgenomen in de boeken die Aron over hoogsensitiviteit heeft geschreven.

Uit vraag 9 (Is hoogsensitiviteit een eigenschap die je ‘meeneemt’ in het kijken naar zorgleerlingen?) blijkt dat 30% van de respondenten het belang van het onderkennen van hoogsensitiviteit onderstreept en dat in de praktijk ook doet.

4. Hebben ze de eigenschap al bij een leerling herkend?



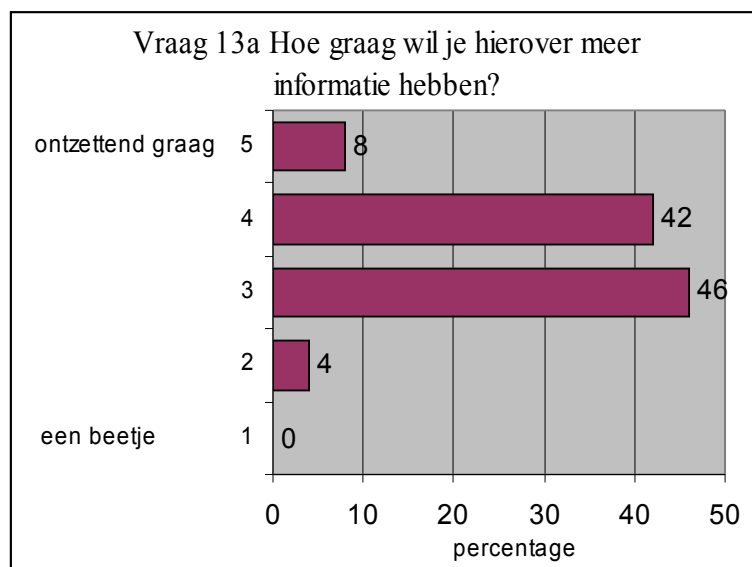
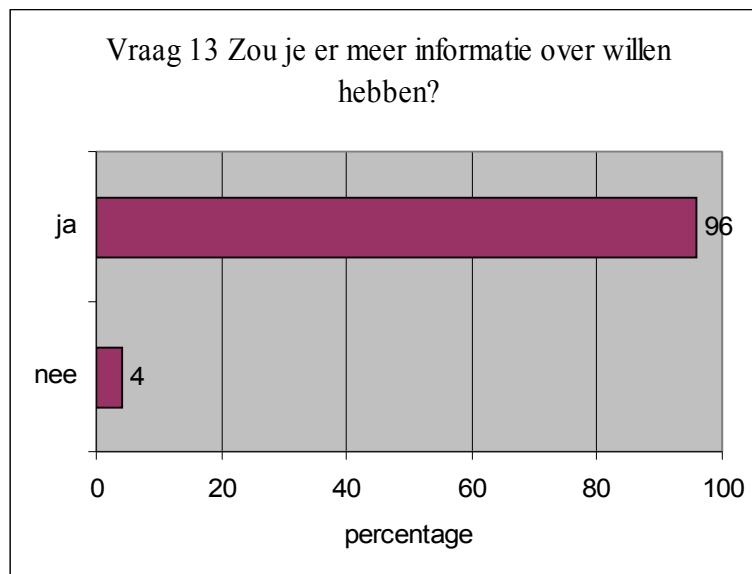
Conclusie

22% van de intern begeleiders geeft aan al eerder één of meer leerlingen met een aantal duidelijke kenmerken van hoogsensitiviteit als te hebben herkend. Ze noemen minstens drie van de eigenschappen die genoemd zijn bij vraag 6.

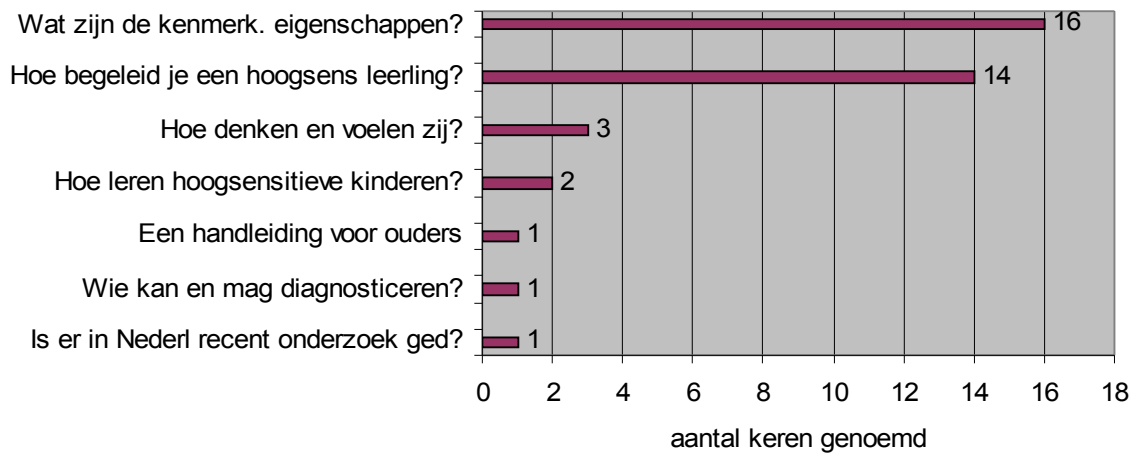
Opmerkelijk daarbij is dat geen van hen de door Aron opgestelde lijst met kenmerken heeft gebruikt. Het is dus de vraag hoe objectief en betrouwbaar hun signalering is geweest.

5. Is er in het basisonderwijs behoefte aan meer informatie over hoogsensitiviteit?

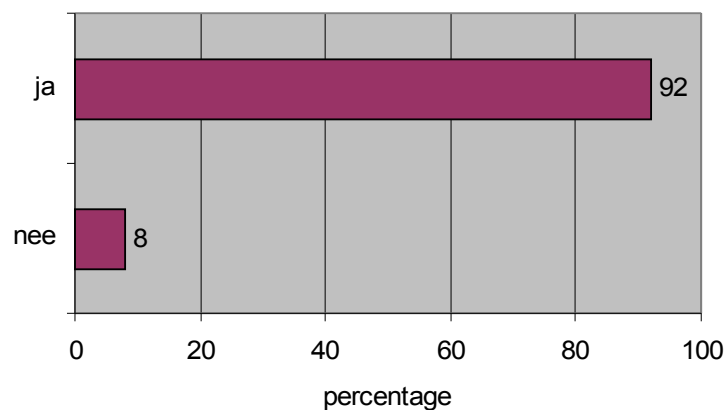
Voor het beantwoorden van deze vraag zijn in de enquête de volgende vragen opgenomen:



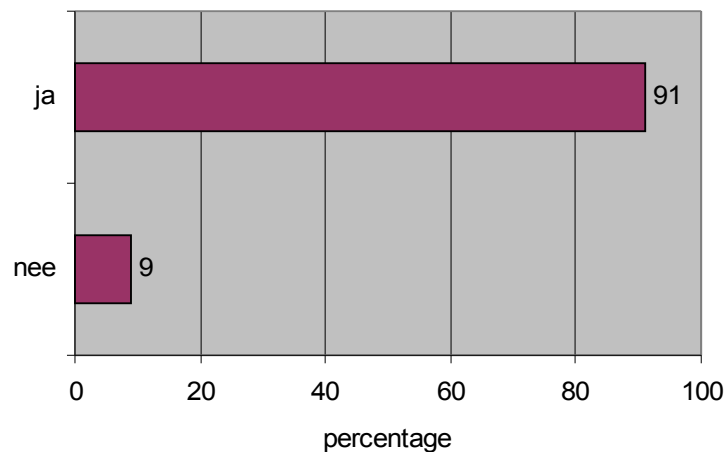
Vraag 13c Over welke aspecten zou je meer informatie willen hebben?



Vraag 15 Als er een folder over hoogsensitiviteit zou zijn zou je die aanschaffen?



Vraag 16 Zou je die in de orthotheek leggen?



Uit de antwoorden van vraag 16 blijkt het volgende. De intern begeleiders maken van een folder een kopie die verspreid wordt onder de leerkrachten. Daarna wordt de informatie in een teamvergadering besproken. De folder wordt bewaard in de orthotheek.

Conclusies

Van de respondenten geeft 96% aan dat er behoefte is aan meer informatie.

Om te onderzoeken of men niet uit beleefdheid of vanuit gemak op vraag 13 'ja' antwoordt, heb ik vraag 13a in de lijst opgenomen. Score 4 en 5 daarvan geven aan dat men heel erg graag meer informatie zou willen hebben. Dat is samen 50%.

Conclusie is dat 96 % meer informatie over hoogsensitiviteit zou willen hebben en dat 50% hiervan dat heel erg graag wil.

67% van de respondenten wil meer informatie over de kenmerken van hoogsensitiviteit.

58% van hen wil weten hoe hoogsensitieve leerlingen het beste kunnen worden begeleid.

HOOFDSTUK 4 CONCLUSIES EN AANBEVELINGEN

Conclusies van het literatuuronderzoek

Hoogsensitiviteit is een eigenschap die voorkomt bij 15 tot 20% van de leerlingen. Het is geen afwijking of ziekte, maar een aangeboren eigenschap die iets vaker lijkt voor te komen bij meisjes dan bij jongens. De eigenschap zorgt ervoor dat er via de zintuigen meer informatie binnenkomt dan gemiddeld, dat deze informatie uitgebreider wordt verwerkt en dat dieper gereflecteerd wordt alvorens tot handelen wordt overgegaan.

Bij een overdaad aan indrukken treedt overprikkeling op. Dit geeft angst. Kinderen kunnen daardoor overstuur raken en kunnen reageren met negatief gedrag. Ook is het mogelijk dat ze reageren door zich terug te trekken in hun eigen wereld. De schoolomgeving is door de aard en organisatie ervan bij uitstek een omgeving, die tot overprikkeling kan leiden.

Als leerkrachten in het basisonderwijs aandacht en begrip voor de eigenschap hoogsensitiviteit hebben, kunnen zij er mede voor zorgen dat het ontstaan van overstimulatie op school tot een minimum wordt beperkt. Dan kan ook voor deze leerlingen de school een omgeving zijn, waar ze zich veilig voelen en waar ze zich optimaal kunnen ontplooien.

Hoogsensitieve leerlingen moeten leren om met hun eigenschap om te gaan. Leerkrachten die weten wat de eigenschap inhoudt, kunnen hen daarbij ondersteunen.

Conclusies van het praktijkonderzoek

Conclusie is dat 83% van de intern begeleiders bekend is met de eigenschap hoogsensitiviteit. Daarnaast blijkt dat aan 8% van de respondenten door collega-leerkrachten vragen wordt gesteld over dit onderwerp. Als we dit gegeven koppelen aan de resultaten van het onderzoek dat door het LiHSK is gedaan dan is 90% van de leerkrachten niet of nauwelijks bekend met de eigenschap.

De tweede conclusie is dat 22% van de intern begeleiders een leerling met kenmerken van hoogsensitiviteit al heeft herkend. 43% van de intern begeleiders zou een leerling als zodanig kunnen herkennen. Er wordt echter geen wetenschappelijk instrument gebruikt zoals de lijst met kenmerken van Aron. 26% van de respondenten gaat mede daardoor uit van verkeerde veronderstellingen.

Een andere conclusie is dat 96% van de respondenten het belang van meer kennis over hoogsensitiviteit onderstreept. Zij willen heel graag meer informatie ontvangen. Dit betreft enerzijds de kenmerken van hoogsensitiviteit bij kinderen. Anderzijds is er behoefte aan meer duidelijkheid over hoe met hoogsensitieve leerlingen kan worden omgegaan. Het is belangrijk dat ook leerkrachten van meer informatie worden voorzien.

Discussie

Om in de behoefte van het basisonderwijs te voorzien is het belangrijk dat informatie beschikbaar komt, die gebaseerd is op wetenschappelijk onderzoek.

Onder wetenschappers zijn de meningen over hoogsensitiviteit verdeeld. Breeuwsma (2005) wijst het concept van de hand, omdat het niet wetenschappelijk bewezen is. Tot die conclusie komt hij op basis van het boek dat Aron voor het grote publiek heeft geschreven. Hij heeft echter nagelaten om zich te verdiepen in haar wetenschappelijke publicaties.

Aron heeft, door middel van verschillende soorten wetenschappelijk onderzoek, de eigenschap zorgvuldig onderzocht (1997, 2005). De door haar ontwikkelde HSP-schaal is inmiddels door andere onderzoekers, waaronder in Nederland Walda (2007), onderkend als een bruikbaar instrument om hoogsensitiviteit te meten.

Puma (2006) komt na literatuuronderzoek tot de conclusie dat hoogsensitiviteit een adequaat diagnostisch concept is. Ik ben van mening dat we van hoogsensitiviteit niet een nieuwe

diagnose moeten maken. Een diagnose kan stigmatiserend werken. Hoogsensitiviteit als diagnose betekent dat er een etiket bij komt en dat hoogsensitiviteit als een afwijking wordt gezien.

Het is van belang dat hoogsensitiviteit bij leerlingen als zodanig kan worden herkend door leerkrachten en pedagogen. Vooral om deze leerlingen de ondersteuning te kunnen bieden die ze nodig hebben.

Bovendien kunnen de uiterlijke kenmerken van hoogsensitiviteit lijken op die van ADHD en PDD-NOS. Hoogsensitieve kinderen, die overactief en ongeconcentreerd worden door overprikkeling, kunnen ten onrechte de diagnose ADHD krijgen. Als hoogsensitiviteit als eigenschap er- en herkend wordt door deskundigen, is het mogelijk om een beter onderscheid te maken tussen hoogsensitiviteit enerzijds en diagnoses als ADHD en PDD-NOS anderzijds.

Aanbevelingen

1. Het basisonderwijs in Leeuwarden heeft behoefte aan meer informatie over de kenmerken van hoogsensitieve leerlingen en hun pedagogische en didactische behoeften in het onderwijs. Dit geldt niet alleen voor de intern begeleiders die daar zelf om vragen. Ook de leerkrachten hebben deze kennis nodig.

2. De informatie moet gebaseerd zijn op wetenschappelijk onderzoek. Meer onderzoek is nodig naar:

- de lijst met kenmerken van Aron en hoe die in het onderwijs gebruikt kan worden als signaleringslijst;
- hoe hoogsensitieve leerlingen in het onderwijs optimaal kunnen worden ondersteund;
- of deze leerlingen behoefte hebben aan andere didactische werk- en opdrachtsvormen.

Reflectie

Het werken aan dit onderzoek heeft me plezier en voldoening gegeven. De vragen die ik aan het begin aan de orde stelde zijn beantwoord.

Ik heb veel geleerd over hoogsensitiviteit. Het is een bijzondere eigenschap die, naast valkuilen, ook een grote waarde heeft. Als hoogsensitieve leerlingen op de juiste manier worden ondersteund, kan hun stilte verbroken worden en kunnen zij laten zien welke kwaliteiten ze in huis hebben. Daarvan profiteren niet alleen zichzelf maar ook de leerkracht en de groep.

In het basisonderwijs in Leeuwarden is behoefte aan meer kennis over hoogsensitiviteit.

Tijdens dit onderzoek heb ik veel informatie verzameld. Het is een nieuwe uitdaging voor mij om die te gaan verspreiden.

LITERATUURLIJST

- Aron, A. & Aron, E.N. (1997) Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. Journal of Personality and Social Psychology, 73 (2), 345-368.
- Aron, A., Aron, E.N. & Davies, K.M. (2005) Adult Shyness: The Interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. Personality and Social Psychology Bulletin, 31 (2), 1-17.
- Aron, E.N. (2004a) Hoogsensitieve personen, hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt? Amsterdam: Archipel
- Aron, E.N. (2004b) Het hoogsensitieve kind. Help je kinderen op te groeien in een wereld die hen overweldigt. Amsterdam: Archipel.
- Benham, G., (2006) The Highly Sensitive Person: Stress and physical symptom reports. Personality and Individual Differences, 40, 1433-1440.
- Beuken, M. van den, (2004) Hooggevoeligheid als uitdaging. Deventer: Ankh-Hermes.
- Bont, C. (2005) Hoogsensitiviteit als kracht. Werken met je intuïtie. Utrecht/Antwerpen: Spirit
- Bosman, A.M.T. (2007) Boekbespreking. Tijdschrift voor Orthopedagogiek, 46, 245-247.
- Breeuwsma, G. (2005) Dus jij komt van een andere planeet? Over Indigokinderen, Nieuwetijdskinderen, Hoog Sensitieven en andere mystificaties. De Psycholoog, 5, 254-261.
- Landelijk informatiepunt Hoogsensitieve Kinderen (LiHSK) (2006) Rapport onderzoek 'Hooggevoelige kinderen in het basisonderwijs.' Retrieved 6 juni 2007 van <http://www.lihsk.nl/onderzoek.htm>.
- Liss, M., Timmel, L., Baxley, K. & Killingworth P. (2005) Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety and depression. Personality and Individual Differences, 39, 1429-1439.
- Marletta-Hart, S. (2003) Leven met hooggevoeligheid; van opgave naar gave. Baarn: Ten Have.
- Muijsert-van Blitterswijk, C. (2003) Nieuwetijdskinderen, het intuïtieve kind en gezin, onderwijs en hulpverlening. Deventer: Ankh-Hermes.
- Nauta, P. & Giesing, M. (2007) Achtergronden van en tips voor de omgang met leerlingen met een specifieke hulpvraag. Nauta en Giesing.
- Neal, J.A., Edelmann, R.J. & Glachan M. (2002) Behavioral inhibition and symptoms of anxiety and depression: Is there a specific relationship with social phobia? British Journal of Clinical Psychology, 41, 361-374.
- Nieuwenbroek, S. (2006) Hoogsensitieve leerlingen. Esch: Quirijn

- Pfeifer, S. (2004) Hooggevoelige mensen; leven tussen gave en kwetsbaarheid. Heerenveen: Groen.
- Puma, E. (2006) In hoeverre is hooggevoeligheid een adequaat concept voor orthopedagogische diagnostiek? Afstudeerscriptie Groningen: Rijksuniversiteit, faculteit der Psychologische, Pedagogische en Sociologische wetenschappen.
- 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.
- Veen, G. van der (2006) Hoogsensitieve kinderen in het basisonderwijs. Steenwijk: LiHSK.
- Veen, H.-J. van der (2007) Bestaat hoogsensitiviteit eigenlijk wel? Lugos; Tijdschrift over hoogsensitieve kinderen in onderwijs en opvoeding, 10, 3-8.
- Walda, S. (2007) Hoogsensitiviteit bij Kinderen in het Basisonderwijs scriptie over onderzoek. Retrieved op 11 oktober 2007 van <http://www.annabosman.eu/onderwijs/scripties>.

BIJLAGE 1

De lijst met kenmerken van Aron, vragenlijst voor ouders

Mijn kind:

1. schrikt snel;
2. heeft last van kleren die kriebelen, naden in sokken of kledingmerkjes tegen zijn huid;
3. houdt over het algemeen niet van grote verrassingen;
4. leert meer van een vriendelijke terechtwijzing dan van strenge straf;
5. lijkt mijn gedachten te kunnen lezen;
6. gebruikt moeilijke woorden voor zijn leeftijd;
7. ruikt elk vreemd geurtje;
8. heeft een scherpzinnig gevoel voor humor;
9. lijkt zeer intuïtief;
10. is moeilijk in slaap te krijgen na een opwindende dag;
11. heeft moeite met grote veranderingen;
12. wil zich verkleden als zijn kleren nat of zanderig zijn geworden;
13. stelt veel vragen;
14. is een perfectionist;
15. heeft oog voor het verdriet van anderen;
16. houdt meer van rustige spelletjes;
17. stelt diepzinnige, beschouwende vragen;
18. is zeer gevoelig voor pijn;
19. kan slecht tegen een luidruchtige omgeving;
20. heeft oog voor detail (iets dat van plaats is veranderd, een verandering in iemands uiterlijk, e.d.);
21. kijkt eerst of het veilig is alvorens ergens in te klimmen;
22. presteert het best wanneer er geen vreemden bij zijn;
23. beleeft de dingen intensief.

Het is de bedoeling om bovenstaande 23 vragen te beantwoorden met 'ja' of 'nee'. Daarna kan geturfd worden hoe vaak het antwoord 'ja' is.

Indien er op meer dan 13 vragen 'ja' is geantwoord zou het om een hoogsensitief kind kunnen gaan. Om hierover meer duidelijkheid te krijgen is het zinvol om een van de boeken van Elaine Aron te lezen.

Aron, 2004, blz 14/15.

BIJLAGE 2

Het gebruikte instrument

Vragen interview over Hoogsensitiviteit

1. Sexe van de respondent: vrouw/man
Leeftijd: onder de 25 jaar
 26 - 35 jaar
 36 - 45 jaar
 46 - 55 jaar
 ouder
Aantal jaren in het onderwijs: , waarvan als intern begeleider:
2. Heb je eerder gehoord over de eigenschap hoogsensitiviteit? ja/nee
3. Heb je gelezen over hoogsensitiviteit? ja/nee
Boek(en):
Artikel(en):
4. Heb je op een andere manier kennis opgedaan over dit onderwerp? ja/nee
Zo ja, hoe?
Gesprekken met deskundigen
Gesprekken met vrienden/kennissen
Gesprekken met ouders
Lezing bijgewoond
Anders, nl

Let op ! Indien drie keer ‘nee’ dan door naar vraag 7, 10, 13, 14 en 15

5. Kun je drie eigenschappen noemen die volgens jou kenmerkend zijn? ja/nee
Zo ja, welke?
6. Zou je het bij een leerling herkennen ? ja/nee/misschien
Zo ja, waaraan:
Gevoelig voor sfeer, spanningen, ruzies
Erg stil en/of teruggetrokken
Zich goed kunnen inleven in de gevoelens van anderen
Grote opmerkingsgave
Bedachtzaam
Groot beeldend vermogen/grote fantasie
Bij overprikkeling: ofwel teruggetrokken ofwel druk, agressief en chaotisch
Moeite met veranderingen
- 6a Gebruik je de lijst met kenmerken van Elaine Aron? ja/nee
- 6b Heb je het al bij een leerling herkend? ja/nee
- 6c Wat heb je toen gedaan?

7. Zijn er collega's van je team die je over dit onderwerp vragen hebben gesteld? ja/nee
 Zo ja, hoe vaak gedurende het vorige schooljaar?
 1 of 2 x,
 3 - 5 x Zijn dit steeds dezelfde collega's? Ja/nee
 6 - 9 x
 meer dan 10 x. Om hoeveel collega's gaat het?
- 8a. Is het als onderwerp aan de orde geweest in een leerlingbespreking ja/nee
 Zo ja, hoe vaak?
- 8b. Is het als onderwerp aan de orde geweest in een teamvergadering ja/nee
 Zo ja, hoe vaak?
- 8c. Is er een vorm van overleg met collega intern begeleiders? ja/nee
 Zo ja, is het in dit overleg als onderwerp aan de orde geweest? ja/nee
 Zo ja, hoe vaak?
9. Is hoogsensitiviteit een eigenschap die je 'meeneemt' in het kijken naar zorgleerlingen?
 ja/nee
10. Heb je hierover vragen gekregen van ouders? ja/nee
 Zo ja, welke?
 Heb je hierover mededelingen gekregen van ouders? ja/nee
 Zo ja, welke?
11. Neemt in jouw werk de belangstelling voor en de vragen over hoogsensitiviteit toe?
 ja/nee/misschien
12. Weet je wat deze leerlingen in het onderwijs nodig hebben? ja/nee
 Zo ja, wat zijn volgens jou hun behoeftes?
 Liefde, aandacht en bevestiging van de leerkracht
 Vaste eigen plek in een rustige hoek van de klas
 Rust
 Aanmoediging
 Regelmaat en ordening
 Eerlijkheid in de communicatie
 Grenzen en structuur
 Rustige aanmaning/herinnering aan afspraken in plaats van vermaning en straf
 Intuïtieve en bezielende begeleiding
13. Zou je er meer informatie over willen hebben? ja/nee
 Zo ja hoe belangrijk vind je dat, op een schaal van 1 tot 5 waarbij 1 een beetje is en 5 heel erg belangrijk:

 Zo ja, over welke aspecten?
14. Als je er meer informatie over zou willen hebben waar zou je die zoeken?
 Boeken
 Internet
 Deskundigen
 Anders:
15. Als er een folder over hoogsensitiviteit zou zijn zou je die aanschaffen? ja/nee/

misschien

16. Zou je die in de orthotheek leggen? ja/nee/ misschien
17. Breng je de eigenschap hoogsensitiviteit op een actieve manier onder de aandacht van de collega's van je team? ja/nee
Zo ja, hoe?

Tenslotte zou ik je nog twee persoonlijke vragen willen stellen

18. Herken je jezelf/je partner in de informatie over hoogsensitiviteit? ja/nee/misschien
Herken je je eigen kind erin? ja/nee/misschien