

# Hoogsensitiviteit: hype of kans?

We horen steeds vaker de term ‘hoogsensitief’ bij ouders of leerkrachten. Wat is dat en hoe zorg je ervoor dat het niet een volgend etiket wordt? Hebben deze leerlingen echt iets anders nodig en wat dan? Hoe ga jij als IB’er hiermee om? In dit artikel gaat het vooral over welke waarden een belangrijke basis zijn voor het omgaan met hooggevoelige leerlingen. *Eerste Hulp Bij Hooggevoeligheid!* Suzanne van Assenbergh

## Hooggevoelig

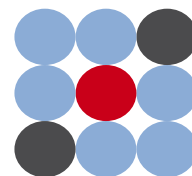
De laatste tijd komen er meer hooggevoelige mensen in mijn praktijk. Ik vraag mij af: “Hoe komt dit en wat is hooggevoelig eigenlijk? Hoe kun je als intern begeleider ervoor zorgen dat collega’s goed afstemmen op deze leerlingen? Een omschrijving: *‘Een hooggevoelige persoon is gevoeliger dan*

*gemiddeld voor de vele prikkels en indrukken van elke dag. De via de zintuigen binnengekomen prikkels worden intenser verwerkt via het zenuwstelsel, dat sterker is ontwikkeld dan bij een gemiddeld persoon. Ook worden emoties, sfeer en spanningen van zichzelf en anderen vaak intens beleefd. (T’Kindt & Van den Daele, 2011).’*

## Aantal kenmerken hooggevoeligheid:

- Ze zijn behulpzaam, komen op voor anderen en zetten zichzelf vaak op de laatste plaats
- Moeite met het maken van keuzes of het innemen van een standpunt
- Twee uitersten, oftewel alles of niets!
- Handelen vanuit hun gevoel
- Rijke fantasie en belevingswereld
- Groot aanpassingsvermogen
- Opmerkzaam en alert
- Sneller moe
- Perfectionistisch
- Denken vaak na over wereldzaken

*Suzanne van Assenbergh werkt als zelfstandig onderwijsspecialist, energetisch coach en mindbalance docent bij Be2thepoint.*



Naast het fenomeen hooggevoeligheid zie ik als onderwijsspecialist sowieso dat meer mensen hun gevoeligheid tonen. Het wordt meer en meer geaccepteerd en als gewoon beschouwd. Ik ben opgegroeid in een tijd waarin controle en denken belangrijk waren, en intuïtie er niet zo toe deed. Gevoeligheid werd zelfs als een zwakte beschouwd. Op school werd het gewaardeerd als je ergens goed over nagedacht had of een plan kon laten zien. Later als leerkracht had ik vaak een onderbuikgevoel en wilde ik leerlingen direct helpen. Destijds kon ik niet de goede woorden vinden om mijn gevoel te beschrijven. Een gevoel is geen hard bewijs dat het niet goed gaat met een kind. Inmiddels heb ik gemerkt dat een onderbuikgevoel vaak de start kan zijn van een observatie of gesprek. Onderzoek je gevoel en leer het te begrijpen met je verstand, is mijn motto!

### Hype of realiteit?

Door te veel moeten, te veel informatie, te veel denken en doen komen mensen steeds meer in conflict met hun gevoel. Mijn ervaring is dat balans vinden en houden tussen wat je voelt en wat je denkt één van de belangrijkste items is, zowel bij volwassenen als leerlingen. Echter, niet iedereen die reageert vanuit zijn gevoel of die zijn gevoelens laat zien is hooggevoelig. (Hoog)gevoelige leerlingen zijn er altijd al geweest. Het lijkt nu meer voor te komen. Wellicht heeft dit te maken met de drukte, de snelheid, hoge eisen en de prestatiedrang in onze samenleving. Op dit moment zie ik dat er ouders zijn die hooggevoeligheid erkennen, zij vinden dat het aandacht moet krijgen en een andere manier van leren vraagt. Deze groep komt vaak uit de spirituele hoek en meent zelfs dat er aparte scholen voor hooggevoelige leerlingen nodig zijn. Dat is bijzonder, want juist voor hooggevoelige personen is verbinding belangrijk. Daarnaast is er een

groep ouders en leerkrachten die hooggevoeligheid volledig ontkennen en menen dat dit weer een nieuwe hype is met alle gevolgen van dien.

En daar gaat het naar mijn mening mis. Hooggevoeligheid is geen nieuwe rage. Er zijn echt leerlingen die extreem gevoelig zijn en alle prikkels ongefilterd binnen krijgen, en zij zijn er altijd al geweest. Tegenstellingen zijn niet gunstig, ze zorgen ervoor dat beide partijen meer en sterker bij hun mening blijven. Tegenstellingen zijn ook niet oplossingsgericht, we vervreemden van elkaar. Waar het om gaat is: het hooggevoelige kind herkennen en erkennen binnen het onderwijs. Niet door deze leerlingen te labelen, maar door hun te geven wat zij nodig hebben om optimaal tot ontwikkeling en leren te komen. Mijn inziens is dat niets nieuws. Voor ieder kind is het belangrijk om zijn eigen gebruiksaanwijzing te leren kennen, maar voor hooggevoelige leerlingen is dit een must, omdat zij zonder dat ze het zelf in de gaten hebben, zich aanpassen aan de ander of dat wat een situatie nodig heeft. Dat wat nodig is aanvoelen is een kwaliteit van hooggevoelige leerlingen, maar pas dan een kwaliteit, als ze weten wat zij zelf nodig hebben!

### Zelfvertrouwen

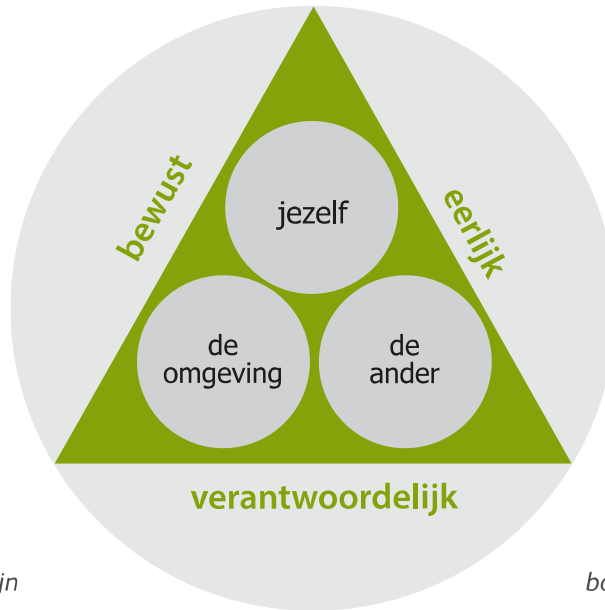
Ik kom steeds vaker in mijn werk als coach leerlingen tegen die op school vastlopen, want de school is een omgeving met veel prikkels. Voor deze leerlingen geldt dat zij vooral leren om naar zichzelf te luisteren, zich bewust worden van wat zij nodig hebben en daarop te vertrouwen. Grappig genoeg weten en doen leerlingen dit van nature, zoals het voorbeeld van een 4-jarig jongetje: *Bas komt uit school en is moe van een lange dag prikkels, rent naar zijn kamer, doet de deur dicht en gaat op zijn bed liggen met zijn ogen dicht. Komt na 10 minuten terug en zegt*

lachend: “Daar ben ik weer!”  
Zijn moeder vraagt wat hij gedaan heeft. Bas antwoordt: “Even lekker uitgerust en nu wil ik wel wat drinken.” Bas is zich bewust van zijn eigen behoeften, zijn moeder neemt hem serieus, erkent en herkent zijn behoeften. Doordat zijn moeder hem vertrouwt en er niets van vindt, wordt Bas bevestigd en groeit zijn zelfvertrouwen.

### Verantwoordelijk

Dat hooggevoelige leerlingen zich verantwoordelijk voelen voor de wereld om hen heen, blijkt uit het volgende voorbeeld.

Tom zit in groep 3. In de pauze ontstaat een ruzie tussen twee jongens. Ze staan te schreeuwen en voordat ze elkaar in de haren willen vliegen, springt Tom ertussen. “Wat doen jullie? Stop ermee!”, schreeuwt Tom. “Bemoei je er niet mee, ga weg!”, schreeuwt een van de jongens. “Hij begon, je moet hem pakken”, roept de ander. Juf Anita komt



aangerend en vraagt wat er aan de hand is en zegt tegen Tom dat hij zich er niet mee moet bemoeien. “Maar ik wil helpen”, zegt Tom. Juf Anita neemt de jongens mee naar binnen om te praten en vraagt aan Tom, een beetje boos, waarom hij zich altijd bemoeit met ruzies. “Kijk juf, het is heel belangrijk dat leerlingen

geen ruzie maken, zo ontstaan namelijk oorlogen. Je hebt twee mensen die zijn het niet met elkaar eens en die krijgen ruzie, dan hebben ze vrienden die ze gaan helpen en voordat je het weet krijg je een oorlog. Dus als niemand ruzie heeft ontstaan er geen oorlogen meer.” Hooggevoelige personen zijn verantwoordelijk, bewust en eerlijk ten opzichte van zichzelf, de ander en de omgeving. Dit zijn waarden, die een belangrijke rol spelen bij het begeleiden van hooggevoelige leerlingen.

## TIPS

Zie hooggevoeligheid als kans en ga in overleg met de directie voor een gesprek in teamverband. Normaliseer hooggevoeligheid in plaats van het te problematiseren. Bewaak met de leerkrachten belangrijke kleine aanpassingen in de groep zoals:

- Open de dag en sluit de dag positief af
- Spreek het kind persoonlijk aan
- Gebruik geen macht en jaag het kind niet op
- Respecteer de gevoelens van het kind, ook al vind jij het overdreven!
- Laat het kind emoties wel uiten, maar blijf zelf rustig (boosheid, angst, verdriet)

## SAMENVATTING

Hooggevoelige leerlingen verdienen een kans. Door herkenning en erkenning kunnen zij binnen het reguliere onderwijs tot hun recht komen. Ga zonder oordeel in gesprek, luister, wees nieuwsgierig naar wat hen bezighoudt, oordeel niet, maar leer hen te vertrouwen op zichzelf en te benoemen wat zij ervaren, denken en voelen. Weet dat zij zich altijd persoonlijk aangesproken en verantwoordelijk voelen voor de ander en de situatie. Draag zorg voor hun zelfvertrouwen, zodat faalangst geen kans krijgt!