



Departement Social Work

Afstudeerrichting Maatschappelijk Werk

**De bereikbaarheid en noden van hoogsensitieve leerlingen in het
secundair onderwijs**

Door Hanne Tans

**Bachelorproef aangeboden tot het bekomen
van het bachelor diploma sociaal werk
(maatschappelijk assistent)**

Hasselt

Academiejaar 2015-2016



Departement Social Work

Afstudeerrichting Maatschappelijk Werk

**De bereikbaarheid en noden van hoogsensitieve leerlingen in het
secundair onderwijs**

Door Hanne Tans

**Bachelorproef aangeboden tot het bekomen
van het bachelor diploma sociaal werk
(maatschappelijk assistent)**

Hasselt

Academiejaar 2015-2016

Woord vooraf

Beste lezer

Van harte welkom in mijn bachelorproef, de laatste loodjes naar het behalen van een diploma. Het geeft de opportuniteit om je eigen onderzoek te voeren. Al vrij snel was ik zeker van mijn onderwerp, namelijk hoogsensitiviteit. Omdat ik zelf de karaktereigenschap bezit, ben ik nóg enthousiaster om mijn onderzoek succesvol af te ronden.

Tot nu toe werd er weinig onderzoek gevoerd binnen mijn thema. Dit geeft meer moeilijkheden, maar met de steun van verschillende personen vond ik mijn motivatie steeds weer terug.

In de eerste plaats wil ik mijn stagementor van het PCLB, Rutger Gijbels, bedanken. Jij hebt me enorm goed begeleid doorheen het eindwerkproces. Door je grote interesse voor het onderwerp kon ik steeds op jou rekenen. Hoewel ik last heb van uitstelgedrag, bleef jij me toch motiveren om mijn bachelorproef af te werken.

Verder wil ik mijn promotor van de hogeschool PXL, Sarina Reekmans, bedanken. Jij zorgde voortdurend voor de nodige feedback en evaluatie. Doorheen het proces kon ik altijd bij jou terecht met vragen.

Ook HSP Vlaanderen wil ik bedanken voor de inspiratie omtrent mijn onderzoeksvraag. Ze gaven aan dat de grootste moeilijkheden lagen op vlak van bereikbaarheid. Op die manier weet ik nu reeds dat mijn onderzoek relevant is voor hen en voor andere organisaties.

Ten slotte wil ik mijn ouders, mijn zus en vriend bedanken voor hun eeuwige geduld. In mijn hogeschoolcarrière maakte ik een verkeerde keuze waardoor ik 3 jaar verkwistte. Mijn ouders gaven me de kans om aan een volledig nieuwe opleiding te beginnen. In het totaal vertoefde ik zes jaar aan de hogeschool. Dank jullie wel voor zowel de financiële als emotionele steun doorheen mijn loopbaan. Dankzij jullie geduld en vertrouwen ben ik bijna in de mogelijkheid om mijn diploma af te halen. Zonder jullie was dit niet gelukt!

Veel leesplezier!

Hanne Tans

Abstract

Mijn bachelorproef staat volledig in het teken van hoogsensitiviteit, een eigenschap die nog niet zo bekend is. Ondanks de eerder beperkte informatie, geniet het begrip steeds meer aandacht en hieraan wil ook ik mijn steentje bijdragen.

Op vraag van HSP Vlaanderen onderzoek ik de noden en bereikbaarheid van hoogsensitieve jongeren tussen 14 en 18 jaar. Op die leeftijd is het namelijk cruciaal te weten of je de eigenschap bezit. Hoe eerder die bewustwording plaatsvindt, hoe beter je op een gezonde en evenwichtige manier ermee kunt omgaan.

De concretisering van mijn onderzoek begint met de afname van de HSP-test van Elaine Aron. Verder volgt een steekproeftrekking uit de hoogsensitieve leerlingen om hen te bevragen naar hun noden en bereikbaarheid.

De voornaamste conclusie situeert zich op het vlak van de naam(on)bekendheid van het begrip. Jongeren kunnen na de bevraging eindelijk een naam plakken op hun specifieke gedragingen. Dit opent deuren naar verdere ondersteuning.

Inhoudsopgave

Inhoud

Woord vooraf.....	4
Abstract.....	5
Inhoudsopgave.....	6
Lijst met afkortingen	8
Lijst met tabellen / figuren / grafieken	9
Inleiding.....	10
1 Probleemstelling en onderzoeksvragen.....	11
1.1 Probleemstelling.....	11
1.2 Onderzoeksvragen.....	12
1.3 Relevantie	12
1.3.1 Micro	12
1.3.2 Meso	12
1.3.3 Macro.....	13
2 Bespreking stageplaats	14
2.1 Algemeen.....	14
2.2 Domeinen.....	14
2.3 Koppeling met hoogsensitiviteit	15
3 Theoretisch kader	17
Inleiding.....	17
3.1 Literatuurstudie	18
3.1.1 Hoogsensitiviteit, wat betekent dat?	18
3.1.2 Verschillende vormen.....	19
3.1.3 Hoogsensitiviteit, (weer) een nieuwe stoornis?.....	20
3.1.4 Hoogsensitiviteit in combinatie met onderwijs	22
3.1.5 Wanneer ben je hoogsensitief?	23
3.1.6 Feiten en cijfers over de mentale gezondheid van jongeren.....	26

Besluit.....	28
4 Praktijkgedeelte.....	29
Inleiding.....	29
4.1 Onderzoeksmethode.....	29
4.1.1 Onderzoeksvorm.....	29
4.1.2 Onderzoekspopulatie.....	30
4.1.3 Steekproeftrekking.....	31
4.2 Dataverzameling.....	32
4.2.1 Externe validiteit.....	32
4.2.2 Instrumentele validiteit.....	33
4.3 Resultaten.....	34
4.3.1 Kwantitatief onderzoek.....	34
4.3.2 Kwalitatief onderzoek.....	36
Conclusies en aanbevelingen.....	42
Conclusies.....	42
Aanbevelingen.....	43
Besluit.....	45
Kritische reflectie.....	46
Doorlopen proces.....	46
Uiteindelijke product.....	48
Zelfreflectie.....	49
Bibliografie.....	50
Bijlagen.....	53
Bijlage 1.....	53
Bijlage 2.....	54

Lijst met afkortingen

HSP	Hoogsensitief persoon
HSP Vlaanderen	Vlaamse vereniging voor hoogsensitieve personen
PCLB	Provinciaal Centrum voor Leerlingenbegeleiding
ASS	Autismespectrumstoornis
ADHD	Attention Deficit Hyperactivity Disorder
ADD	Attention Deficit Disorder
MW-groep	Maatschappelijk Werkers-groep
PSSD	Provinciale Secundaire School Diepenbeek
PIBO	Provinciaal Instituut voor Biotechnisch Onderwijs

Lijst met tabellen / figuren / grafieken

Figuur 1: bekendheid organisaties..... p. 22

Figuur 2: percentage leerlingen dat hoogsensitief of niet-hoogsensitief scoort p. 29
op de test

Figuur 3: aantal respondenten per leerjaar dat deelnam aan de zelftest HSP p. 30

Inleiding

De laatste tijd hoorde ik regelmatig het woord 'hoogsensitiviteit'. Dit wekte al gauw mijn interesse. Vroeger werd ik door mijn ouders en mijn leerkrachten omschreven als een eerder stil en verlegen meisje. Naarmate ik ouder werd, merkte ik zelf een hogere gevoeligheidsgraad op in de zin van negatieve opmerkingen waarover ik lang kon blijven piekeren. Na het inwinnen van meer informatie rond hoogsensitiviteit, voelde ik me aangesproken. Terecht, zo bleek uit de zelftest.

Door de belangstelling voor het onderwerp twijfelde ik niet over het thema van mijn bachelorproef. Voor de zoektocht naar een onderzoeksvraag, schakelde ik de hulp in van HSP Vlaanderen, oftewel de Vlaamse vereniging voor hoogsensitieve personen. Zij deelden hun bezorgdheid rond de bereikbaarheid en noden van hoogsensitieve leerlingen in het secundair onderwijs. De lezer zal niet alleen een antwoord krijgen op bovenstaande onderzoeksvraag, maar hij zal ook andere verrassende conclusies kunnen lezen.

Deze bachelorproef is ingedeeld in 5 hoofdstukken. In de eerste plaats verwerft de lezer meer informatie over de probleemstelling en maatschappelijke relevantie. Waarom is het belangrijk dat jongeren bereikt worden en de nodige ondersteuning krijgen?

Aangezien ik stage loop bij een Centrum voor Leerlingenbegeleiding bespreek ik in hoofdstuk 2 concreet de werking van mijn stageplaats. Hierin wordt ook de koppeling gemaakt met hoogsensitiviteit.

Nadien volgt het theoretisch gedeelte waarin essentiële literatuur, die aansluit bij de onderzoeksvraag, verzameld wordt. Die literatuurstudie biedt de nodige handvatten om het verloop van hoofdstuk 4, het praktijkgedeelte, te stimuleren. In dit hoofdstuk zal de lezer onder meer geïnspireerd worden door citaten die hoogsensitieve leerlingen deelden.

Last but not least...in hoofdstuk 5 werp ik een kritische blik op het doorlopen proces van mezelf als onderzoeker. Er wordt inzicht gegeven in de hindernissen die ik tegenkwam doorheen mijn lange tocht naar de eindbestemming.

1 Probleemstelling en onderzoeksvragen

1.1 Probleemstelling

Hoewel het begrip hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid de voorbije jaren weinig aandacht genoot, komt het tegenwoordig meer en meer in de kijker te staan. Een hoogsensitief persoon (HSP) ervaart zintuiglijke indrukken en prikkels van de buitenwereld intenser dan gemiddeld. Zo reageert hij bijvoorbeeld feller op lichten, harde muziek, vreemde geuren, een drukke groep van mensen, chaos... Die intensere ervaring wordt vastgesteld bij ongeveer 15 – 20% van de bevolking (Aron, 2004).

Vervolgens kadert men hoogsensitiviteit vaak onterecht binnen de ziektes of stoornissen. Het gaat eerder om een karaktereigenschap. Autismespectrumstoornis (ASS) of aandachtstekortstoornis (ADHD) zijn termen die regelmatig voorkomen in het schoolse leven. Hierdoor kennen leerlingen op de één of andere manier deze diagnoses ook. Omdat hoogsensitiviteit geen ziekte is en dus niet van veel aandacht geniet, kennen leerlingen deze eigenschap en/of de signalen ervan ook niet. Dit kan betekenen dat ze geen hulp zoeken omdat ze de signalen nergens kunnen plaatsen. De leeftijden tussen 14 en 18 jaar zijn net cruciaal om begeleiding te krijgen. De puberfase is voor veel jongeren niet gemakkelijk. Ze gaan op zoek naar hun identiteit. Als ze in die zoektocht zwakkere punten tegenkomen (bv. niet houden van drukke menigten zoals de speelplaats), kan die confrontatie voor problemen zorgen. Ze voelen zich 'anders'. Als hier geen rekening mee gehouden wordt, kan hoogsensitiviteit leiden tot problemen zoals stress.

Bovendien zullen ook de ouders niet onmiddellijk denken aan hoogsensitiviteit. Ze zullen eerder stellen dat hun kind een rustig type is en daarom niet van drukke menigten houdt. Er bestaat dus een grotere kans dat signalen van hoogsensitiviteit vergeten worden. Nochtans is het belangrijk om als ouder, leerkracht, leerlingenbegeleider...die signalen te herkennen en hierop in te spelen.

Ondersteuning vragen bij psychische kwetsbaarheden blijft jammer genoeg nog vaak uit. Daarom koppel ik mijn onderzoek aan de doelstellingen van Rode Neuzen Dag. Eén op de vijf jongeren kampt met psychische problemen en dat brengt dikwijls zware gevolgen met zich mee (VTM, 2015). Het is dus belangrijk om ondersteuning te krijgen zodat maximale zelfontplooiing nagestreefd kan worden.

1.2 Onderzoeksvragen

Mijn onderzoeksvragen zijn:

- hoeveel procent van de leerlingen van de Provinciale Secundaire School Diepenbeek (PSSD) zijn hoogsensitief?
- via welke kanalen informeren hoogsensitieve leerlingen uit de Provinciale Secundaire School Diepenbeek zich en waar hebben ze het meeste nood aan?

1.3 Relevantie

1.3.1 Micro

Hoogsensitieve jongeren tussen 12 en 18 jaar zijn een moeilijk te bereiken doelpubliek. Met mijn onderzoek wil ik allereerst de jongeren informatie bijbrengen over hoogsensitiviteit. Voornamelijk gaat het hier om de signalen, zodat ze deze kunnen herkennen en eventueel kunnen koppelen aan hun eigen gedrag. Ook krijgen lezers via mijn studie de mogelijkheid om zichzelf te testen op hooggevoeligheid (zie bijlage 1) en kunnen ze, indien nodig, hiervoor hulp aanvragen. Niet alleen voor hoogsensitieve personen, maar voor jongeren in het algemeen is het belangrijk dat ze ondersteuning vinden op vlak van psychische kwetsbaarheden. Graag wil ik dus een zicht krijgen op welke informatiekkanalen jongeren gebruiken als ze ergens mee worstelen. Dit brengt evenzeer in kaart hoeveel procent van mijn onderzoekspubliek wel degelijk informatie opzoekt.

Vervolgens wil ik weten welke hulp hoogsensitieve leerlingen uit het secundair onderwijs het meest noodzakelijk vinden. Dit is belangrijke informatie die organisaties kunnen meenemen. Vermits hoogsensitiviteit geen stoornis is, wordt er vaak niet verder op ingegaan. Dat is een gemiste kans omdat die jongeren soms wél nood hebben aan ondersteuning. Via mijn onderzoek wil ik dus concreet in kaart brengen welke noden hoogsensitieve jongeren hebben. Zo weten de belanghebbenden wat ze precies moeten ondernemen om steun te bieden.

1.3.2 Meso

In de literatuurstudie haal ik de verschillende signalen van hoogsensitiviteit aan. Niet alleen als leerling, maar ook als ouder, leerkracht, leerlingenbegeleider en CLB'er is het belangrijk om die signalen te herkennen en niet over het hoofd te zien. Door de signalen te herkennen, kunnen deze belanghebbenden bijdragen aan de maximale zelfontplooiing waarop elk kind recht heeft.

Voor organisaties is het niet altijd duidelijk op welke wijze ze jongeren het beste kunnen bereiken. Daarom breng ik via mijn onderzoek in kaart welke kanalen de doelgroep voornamelijk gebruikt om zich te informeren. Zo kunnen de betrokken organisaties hierop inspelen en hun gebied van bereikbaarheid uitbreiden.

Omdat hoogsensitiviteit stilaan meer in de kijker komt te staan, is het voor organisaties, therapeuten, psychologen...belangrijk om de juiste hulp aan te bieden omtrent deze eigenschap. In mijn onderzoek wil ik hier een antwoord op krijgen door na te gaan welke hulp jongeren het meest noodzakelijk vinden. De betrokken hulpverleners kunnen hun werking dan evalueren aan de hand van mijn resultaten.

1.3.3 Macro

Zoals eerder aangehaald is er rond hoogsensitiviteit nog geen diagnose gesteld. Dit betekent dat deze eigenschap sneller over het hoofd kan worden gezien en die personen geen of de verkeerde ondersteuning krijgen. De kans bestaat bijvoorbeeld dat er verkeerde diagnoses gekoppeld worden aan het hoogsensitieve gedrag. Dat kan leiden tot overbodige medicatie.

Tegenwoordig is het niet gemakkelijk om als HSP in onze samenleving te vertoeven door de grote informatiestroom waarmee we dagelijks geconfronteerd worden. We lopen onszelf voorbij in een maatschappij waar drukte en stress als normaal ervaren worden. Hoogsensitieve mensen krijgen in zo'n maatschappij niet de mogelijkheid om tot rust te komen (Autismeworks, 2016).

In Frankrijk nam de overheid reeds maatregelen omtrent hoogsensitiviteit. Voor de Franse overheid bestaat er voldoende wetenschappelijk bewijs rond hoogsensitiviteit om vast te stellen dat het schade berokkent aan (jonge) personen. Ieder persoon zit in een bepaalde energie. Dat eigen magnetische veld komt in het gedrang door alle stralingen waarmee we te maken krijgen. Die stralingen kunnen zowel fysische als psychische reacties uitlokken. Een HSP ervaart daardoor klachten als extreme moeheid, irritatie, hoofdpijn, misselijkheid, druk gedrag... (Autismeworks, 2016).

2 Bespreking stageplaats

2.1 Algemeen

Mijn derdejaarsstage loop ik in het Provinciaal Centrum voor Leerlingenbegeleiding Limburg. Ik kreeg twee stagescholen toegekend waarin ik leerlingen begeleid, namelijk de Provinciale Secundaire School Diepenbeek (PSSD) en het Provinciaal Instituut Biotechnisch Onderwijs (PIBO). Zoals de naam al doet vermoeden focust het PCLB zich op provinciale en gemeentelijke scholen. Hierin onderscheiden ze zich van hun collega's van het gemeenschapsonderwijs en het vrij onderwijs.

CLB staat voor het Centrum voor Leerlingenbegeleiding. Elke school in Vlaanderen is gekoppeld aan zo'n centrum. Ouders, leerkrachten, directies en leerlingen zelf kunnen er terecht voor informatie, hulp en begeleiding. Het PCLB werkt vanuit een multidisciplinair perspectief. Zo werken verschillende professionelen samen: artsen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, psychologen, pedagogen. Die multidisciplinaire samenwerking zorgt ervoor dat de leerling in zijn totale persoonlijkheid benaderd wordt (Mertens, 2014).

Het CLB werkt vraaggestuurd. Je kan dus met vragen en problemen altijd zelf aankloppen bij de CLB-medewerker. Een bespreking met de leerkracht of school gebeurt vaak eerst. Zij kunnen het probleem soms zelf oplossen en anders nemen ze contact op met het CLB wegens ongerustheid over een bepaalde leerling. Af en toe neemt het centrum zelf initiatief. Als een leerling vaak spijbelt, bijvoorbeeld. Of bij verplichte medische onderzoeken en inentingen (Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming, sd).

Verder is het PCLB ingedeeld in regioteams: team Noord, Zuid, Lager en het secretariaat. Noord en Zuid focussen zich op de secundaire scholen terwijl team lager uiteraard instaat voor de ondersteuning in basisscholen. In deze 3 teams vindt er wekelijks een overleg plaats waarvan casusbesprekingen een belangrijk onderdeel zijn. Naast de teams zijn er in het PCLB ook disciplinegroepen. Voor de maatschappelijk werkers is er de MW-groep die 4 keer per jaar samenkomt (Mertens, 2014).

2.2 Domeinen

Het CLB is actief op 4 domeinen:

- Leren en studeren
- Schoolloopbaanbegeleiding
- Psychosociale begeleiding
- Preventieve gezondheidszorg

Binnen leren en studeren focust het CLB zich op jongeren met leerproblemen en leerstoornissen. Als er zich problemen voordoen op vlak van lezen, schrijven of leren wordt er in overleg met de leerling, ouders en leerkracht gezocht naar gepaste hulp of begeleiding. Indien er sprake is van een ernstiger probleem wordt er vaak doorverwezen naar gespecialiseerde diensten. De echte studiemethodiek valt echter volledig onder de bevoegdheid van de school. Dit onderdeel kan voor een CLB-medewerker wel als dekmantel dienen om andere dingen in kaart te brengen. Het is voor een leerling vaak gemakkelijker om te praten over een leermethode dan over een moeilijke thuissituatie. Via de leermethode kan dan eerst een vertrouwensrelatie opgebouwd worden.

Onder schoolloopbaanbegeleiding valt alles rond studiekeuzebegeleiding. Van TSO naar BSO, van het regulier onderwijs naar het buitengewoon onderwijs, van BSO naar leertijd...zijn mogelijke overgangen. Ook leerplichtbegeleiding en de opvolging bij tuchtmaatregelen horen hieronder. Schoolloopbaanbegeleiding wordt gezien als het belangrijkste domein van de CLB-medewerker omdat hij hierin de expert is. Een doorverwijzing rond studiekeuze is niet mogelijk.

Verder is het CLB actief op het domein 'psychosociale begeleiding'. Dit is een ruim begrip dat nog onderverdeeld kan worden in verschillende onderwerpen. Voorbeelden binnen dit domein zijn: gedragsproblemen, verslaving, sociale vaardigheden, verwerkingsproces, zelfdoding, mishandeling, psychiatrische problemen...

Ten slotte helpt het CLB mee aan preventieve gezondheidszorg. Hieronder horen de nodige vaccinaties, hygiëne, tienerzwangerschappen, seksuele problemen, anticonceptie, gezonde voedingsgewoonten... (Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming).

2.3 Koppeling met hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit, het onderwerp van mijn onderzoek, situeert zich voornamelijk binnen het psychosociaal functioneren. Opvolgen en begeleiden van het welbevinden staat hierin centraal. Leerlingen moeten zich goed kunnen voelen op school, want ze brengen hier een groot deel van hun tijd door. Het CLB wil stress, faalangst, leer- en ontwikkelingsproblemen, gedragsmoeilijkheden, emotionele of sociale problemen...zo snel mogelijk opsporen en de leerlingen hierin begeleiden. Als de hulpvraag niet aansluit bij de werking van het CLB worden de leerling en ouders doorverwezen naar meer gespecialiseerde hulpverlening.

In het kader van mijn onderzoek wil ik te weten komen via welke kanalen (hoogsensitieve) leerlingen van de PSSD informatie opzoeken. Het CLB kan voor de leerlingen een belangrijk en gemakkelijk informatiekanaal zijn. Ze kunnen hier namelijk laagdrempelig terecht met problemen op allerlei verschillende vlakken. Zo ook hoogsensitieve jongeren.

3 Theoretisch kader

Inleiding

Hoogsensitiviteit of hooggevoeligheid...twee woorden met dezelfde betekenis. Zelf prefereer ik de term hoogsensitiviteit om de karaktereigenschap te benoemen. Deze zal ik dus ook voornamelijk gebruiken doorheen mijn onderzoek.

In de literatuurstudie verzamel ik voldoende achtergrondinformatie over de eigenschap hoogsensitiviteit. Hierbij komen o.m. een begrippenverduidelijking en signalenlijst kijken. Verder verduidelijk ik de bevindingen van belangrijke personen die een doorbraak betekenden binnen het kader van hoogsensitiviteit.

Verschillende jongeren kampen met psychische problemen. Omdat er nog zo'n taboe rust op deze problematiek wil ik in mijn literatuurstudie een antwoord verwerven op de vragen: hoeveel jongeren kampen met psychische problemen? Zoeken jongeren hulp voor hun psychische problemen? Zo ja, waar zoeken ze die hulp?

Hoogsensitiviteit kan gekaderd worden binnen de psychische problematiek omdat een HSP, door de enorme hoeveelheid aan prikkels, stress kan ervaren. Daarom wens ik via het literatuuronderzoek een algemeen antwoord te krijgen op de hulp die jongeren al dan niet krijgen.

3.1 Literatuurstudie

3.1.1 Hoogsensitiviteit, wat betekent dat?

Aan de term hoogsensitiviteit wordt automatisch het werk van Elaine N. Aron gekoppeld. In 1997 gaf zij meer aandacht aan het begrip na een publicatie in het wetenschappelijke tijdschrift *Journal of Personality and Social Psychology*. Ze omschreef haar bevindingen omtrent sensory-processing sensitivity, in de Nederlandse taal beter bekend als hoogsensitiviteit (Aron & Aron, 1997). Hoogsensitiviteit wordt vastgesteld bij 15 – 20% van de bevolking (Aron, 2004).

Een hoogsensitief persoon (HSP) ervaart prikkels en indrukken intenser dan mensen met een minder gevoelig zenuwstelsel. Zo is die persoon bijvoorbeeld meer gevoelig voor licht en geluid, drukke menigten... Een HSP voelt zich sneller overweldigd en raakt dan overprikkeld. Als reactie op die overprikkeling heeft hij de behoefte om zich terug te trekken op zichzelf (HSP Vlaanderen, 2012 - 2015). Als je te lang wordt blootgesteld aan een drukke omgeving waar enorm veel prikkels aanwezig zijn, kan het zenuwstelsel uitgeput raken. Je hebt tijd nodig om te recupereren van al die indrukken. Hoogsensitiviteit hoeft echter niet altijd nadelig te zijn. Als HSP ga je bewuster om met subtiele prikkels en gedragingen die plaatsvinden in je omgeving (Aron, 1996, 2013).

Leerkrachten kennen allemaal wel leerlingen die zich moeilijk kunnen concentreren, wegdromen, afgeleid zijn, diepzinnige vragen stellen en imposante gevoelens krijgen bij de kleinste prikkels. Prikkels als een strenge opmerking van een leerkracht, een te warm lokaal, sterke geuren... kunnen een hoogsensitieve leerling zo aangrijpen dat ze helemaal van slag zijn. Die hoogsensitieve leerlingen krijgen vaak onterecht de stempel van AD(H)D, faalangst, sociaal onhandig of verlegen opgedrukt (Nieuwenbroek, 2006).

3.1.2 Verschillende vormen

3.1.2.1 Fysiek hoogsensitief

Hoogsensitieve kinderen ervaren meer moeilijkheden met harde geluiden, fel licht, drukke plaatsen... Ze hebben nood aan rust en voelen zich ook beter in een rustige omgeving waarin ze tijd hebben om de blootstelling aan de enorme hoeveelheid prikkels te verwerken. Dit lukt het beste op hun eigen tempo.

3.1.2.2 Emotioneel hoogsensitief

Ook op emotioneel vlak voelen hoogsensitieve kinderen dingen anders aan. Zo begrijpen ze hoe andere klasgenoten zich voelen en kunnen ze hierop inspelen. Ze zijn erg empathisch aangelegd. Dit brengt echter met zich mee dat een HSP zich het leed van anderen hard aantrekt. Verder beschikken hoogsensitieve kinderen over een rijke innerlijke belevingswereld waar ruimte is voor levendige dromen en fantasieën.

3.1.2.3 Nieuwe situaties

HSP'ers die terecht komen in een nieuwe omgeving of situatie voelen zich overweldigd. Een vertrouwde omgeving is namelijk belangrijk voor hen. Ze houden graag vast aan oude en vertrouwde gewoontes. Een nieuwe stad, nieuwe kleren of een nieuwe vriendenkring brengen stress en aanpassingsproblemen met zich mee (Vaneechoutte, 2015).

3.1.3 Hoogsensitiviteit, (weer) een nieuwe stoornis?

Zoals eerder aangehaald krijgen hoogsensitieve jongeren vaak onterecht het etiket van ASS of AD(H)D opgeplakt. In vergelijking met ASS en AD(H)D valt hoogsensitiviteit niet onder de noemer 'stoornis'. Het gaat om een karaktereigenschap. Indien een kind in de klas onrustig en prikkelbaar gedrag vertoont, maakt men onmiddellijk de koppeling met ADHD. De reden waarom dit gebeurt, is omdat de symptomen gelijken op die van hoogsensitiviteit. De onrust van een kind kan evenwel verklaard worden door de enorme hoeveelheid prikkels die hij binnenkrijgt. De oorzaak van prikkelbaarheid kan ook zijn: een drukke omgeving. Het verschil zit in de context. Een ADHD'er zal zich in eender welke context onrustig gedragen omdat die drukte in zijn hoofd zit. Een HSP kan rustig worden als hij uit de drukte bevrijd wordt.

3.1.3.1 Hoogsensitiviteit en AD(H)D

Ook ADD wordt vaak verward met hoogsensitiviteit en andersom. Begrijpelijk, want de kenmerken zijn erg gelijkend. Voorbeelden van die kenmerken zijn: rustig, teruggetrokken, warmvoelend, sociaal, gevoelig, betrokken, zich regelmatig overspoeld voelen, gevoelig voor licht, geluid en kleur. ADD'ers ervaren een continue innerlijke onrust wat resulteert in een stroom van gedachten of zichtbaar wordt via bijvoorbeeld tikken met de voet. Ze houden hun onrust zoveel mogelijk voor zichzelf en dit vraagt veel energie van een persoon. Dat kan leiden tot prikkelbaar gedrag of moe zijn. Het grootste verschil met een HSP is dat ADD'ers minder controle kunnen uitoefenen over hun gedachten. Een HSP kan die controle meer bewaken of kan het aanleren. Vervolgens kan hij zijn gedachten gemakkelijker uitleggen.

Om te besluiten denkt een HSP eerst diep na vooraleer hij handelt. Dit is allesbehalve het geval bij een AD(H)D'er die net heel impulsief handelingen stelt. Als leerkracht of ouder is het dus belangrijk om de context te bekijken waarin het gedrag gesteld wordt. Een goede testing moet gebeuren, vooraleer je er een diagnose opplakt en de verkeerde begeleiding aanraadt. Een stoornis vraagt namelijk een heel andere aanpak dan de eigenschap hoogsensitiviteit (Hogenkamp, 2015).

3.1.3.2 Hoogsensitiviteit en autisme

Er bestaat vaak verwarring tussen hoogsensitiviteit en ASS. Overgevoeligheid voor prikkels is namelijk een kenmerk dat sterk aanwezig is in beide gevallen. Ook de angst voor veranderingen en de drang naar routine speelt zowel een HSP als een persoon met ASS parten. Allebei worden ze niet graag op de vingers gekeken, verkiezen ze één-op-één-gesprekken, zijn ze perfectionistisch ingesteld en kunnen ze lang nadenken over het 'waarom' van dingen. Ondanks de aanwezigheid van ontzettend veel raakvlakken, is er toch een levensgroot verschil: een HSP beschikt over een goed inlevingsvermogen en merkt snel op als de gesprekspartner zich anders voordoet. Hij kan veel afleiden uit lichaamstaal, stemgeluid en subtiele signalen. Dit in tegenstelling tot een persoon met autisme waarbij men weinig tot geen lichaamstaal kan registreren. Het principe *'What you see, is what you get'* is hier van toepassing.

Hoewel overgevoeligheid voor prikkels vanuit beide aandoeningen verklaard kan worden, merkt men ook hier een onderliggend verschil op. De oorzaak van overprikkeling bij een HSP ligt bij de overvloed aan non-verbale communicatie. Hij gaat emoties van anderen op zichzelf betrekken. Als iemand depressief is, voelt een HSP die somberheid. Iemand met autisme ervaart daarentegen overprikkeling door het gemis van het vermogen om emoties aan te voelen. Alle energie wordt gestoken in hoe ook zij een helpende hand kunnen bieden aan vrienden zonder blunders te begaan op sociaal vlak.

Om te concluderen gebeurt bij beide personen een opslorping aan energie, maar vanuit twee verschillende onderliggende oorzaken. Na het plaatsvinden van sociale contacten heeft zowel een HSP als iemand met autisme nood aan rust en stilte. Op die manier kunnen de lege batterijen weer aangevuld worden (AutSider, 2015).

3.1.4 Hoogsensitiviteit in combinatie met onderwijs

Hoe herken je een hoogsensitief kind in de klas? Moet je anders omgaan met een hoogsensitieve leerling dan met een andere leerling? Als leerkracht / ouder / volwassene is het belangrijk om rekening te houden met de eigenschap zodat het kind zijn kwaliteiten ten volste kan benutten en ontwikkelen. De volwassene moet zich bewust zijn van de invloed die hij heeft op kinderen. Thuis heeft de ouder een voorbeeldfunctie, maar in de klas dient ook de leerkracht zich open te stellen als een inspiratiebron naar de leerlingen toe.

Ten eerste is de herkadering van het gestelde gedrag een belangrijke taak van een leerkracht om de hoogsensitieve leerling te helpen. Een HSP vertoont perfectionistisch gedrag en werkt daarom trager. Hier vindt vaak een onterechte verwarring met luiheid plaats. Ze durven soms geen antwoord te formuleren op de vraag van de leerkracht wegens schrik om fouten te maken. Ook hier is de reden niet 'luiheid'. Verder verkiest een HSP een één-op-één gesprek boven het vertoeven in grote groepen. Soms wil hij ontsnappen aan de drukte en zoekt hij een rustige plaats op om alles te verwerken. Dit heeft niets te maken met asociaal gedrag. Om zo goed mogelijk tegemoet te komen aan de noden van de leerling, speelt die herkadering dus een belangrijke rol. Een leerkracht die zich inleeft in de leefwereld van de hoogsensitieve leerling, zal ook meer respectvol kunnen omgaan met de specifieke kenmerken.

Bovendien is overprikkeling een kenmerk waarmee hoogsensitieve leerlingen te kampen krijgen. In de klas zitten ze met verschillende leerlingen samen en dat betekent dat er ook meer prikkels aanwezig zijn. Een HSP heeft dus af en toe nood aan stilte en rust om alles te verwerken. Een leerkracht kan dit best in de gaten houden. Als de overprikkeling plaatsvindt, verliest de leerling namelijk zijn concentratie. Daarom is het aangeraden om ruimte te bieden voor die verwerking.

Een veilige omgeving is essentieel voor de ontplooiing van een HSP. De leerkracht moet een goed evenwicht vinden tussen uitdagen en beschermen. De uitdaging mag niet te groot zijn omdat de leerling dan het bos door de bomen niet meer zal zien en zijn zelfvertrouwen gaat verliezen.

Ook neem je als leerkracht de leerling in kwestie beter apart om een bepaalde situatie of gebeurtenis te bespreken. Het is afgeraden om hen in publiek te straffen of terecht te wijzen. Als je de leerling apart neemt, geef je ruimte voor uitleg van zijn gedrag of handeling. Op die manier heb je de volledige aandacht van de leerling zonder afleiding en zal de terechtwijzing op meer effect kunnen rekenen.

Om een beter zicht te krijgen op de volledige situatie van de HSP is de samenwerking met ouders aangewezen. Ze kunnen meer uitleg geven over het gedrag thuis zodat je als leerkracht een totaalbeeld krijgt.

Ten slotte is het belangrijk om in het achterhoofd te houden dat hoogsensitiviteit niet alleen maar een last is en enkel negatieve gevolgen heeft. Ook een HSP heeft talenten waarmee hij kan uitpakken. Beperk dus zoveel mogelijk het 'etiketjes plakken' en bestudeer ook de positieve kenmerken van de eigenschap (Michiels, z.d.).

3.1.5 Wanneer ben je hoogsensitief?

3.1.5.1 Algemene kenmerken

Hoogsensitiviteit kan gelinkt worden aan verschillende kenmerken. Als leerling, ouder of leerkracht is het belangrijk om hier oog voor te hebben. Femke de Grijs (2012), toegepast psycholoog en ervaringsdeskundige op het gebied van hooggevoeligheid, stelde de belangrijkste kenmerken samen. Ieder mens is uniek en zal zich dus herkennen in andere kenmerken.

Allereerst geniet een HSP de voorkeur voor:

- stilte en rust
- kunst en schoonheid
- rechtvaardigheid en respect
- bezieling
- spiritualiteit

Verder gedraagt een HSP zich op een specifieke manier:

- creatief, plichtsgetrouw en gewetensvol
- perfectionistisch
- houdt er niet van om op de vingers gekeken te worden
- prefereert werken op eigen tempo
- leert snel
- handelt voorzichtiger

Bovendien registreert een HSP op een specifieke manier:

- oog voor details
- meer bewust van subtiele signalen uit omgeving
- scherpere zintuigen
- gevoelig voor paranormale zaken
- gevoelig voor pijn
- sterkere emoties

Vervolgens zijn er ook kenmerken te zien in relatie tot anderen:

- goed inlevingsvermogen
- sferen en stemmingen van anderen goed aanvoelen
- snel van streek raken door onvriendelijke opmerkingen
- geraakt worden door hartelijke opmerkingen

Ten slotte ervaart een HSP innerlijk:

- een rijke belevingswereld
- moeite om in eigen energie te blijven
- emoties van anderen op zichzelf betrekken
- stemmingswisselingen
- gevoelig voor verslavingen of depressie
- snel last van stress
- gemakkelijk overweldigd geraken in een omgeving met veel indrukken
- zich niet altijd begrepen voelen en daardoor zich terugtrekken
- door gevoeligheid een lager gevoel van eigenwaarde, wat samen kan gaan met verlegenheid

(de Grijs, 2012)

Marcel van Hart maakt echter een kanttekening bij de factor verlegenheid. Hij haalt het volgende aan:

“Ze lijken verlegen, maar zijn dat niet. Ze zijn juist zeer sociaal. Wel zijn ze zeer gevoelig voor de meningen van anderen.” (van Harten, z.d.).

Ook uit de studie van Elaine N. Aron & Arthur Aron blijkt dat sociale introversie gerelateerd, maar niet identiek is aan hoogsensitiviteit. Uit de resultaten van de kwalitatieve studie werd duidelijk dat personen die aan alle hoogsensitieve voorwaarden voldeden, toch niet het profiel hadden van sociale introversie (Aron & Aron, 1997).

3.1.5.2 Theorie van Elaine N. Aron: “DOES”

In theorie stabiliseren karaktertrekken zich na verloop van tijd en komen ze terug in verschillende contexten. Als men gaat kijken naar de aanwezigheid van een bepaalde eigenschap, is het belangrijk om oog te hebben voor de verschillende manieren waarop kenmerken zich zichtbaar maken. Betekent dit dan dat je de eigenschap niet hebt als er één kenmerk ontbreekt? In kader van hoogsensitiviteit kan het letterwoord ‘DOES’ helpen. Dit staat voor: *Diepgaande verwerking* (Depth of processing), *Overstimulatie* (Overarousal), *Emotionele Intensiteit* (Emotional Intensity) en *Sensorische Sensitiviteit* (Sensory Sensivity). DOES wordt gebruikt als hulpmiddel om alle kenmerken te onthouden die aanwezig moeten zijn om te kunnen spreken van hoogsensitiviteit. Natuurlijk kan het ook voorkomen dat iemand gestresseerd is omdat er te veel dingen rondom hem gebeuren. Dit kan echter het gevolg zijn van een stressvolle omgeving of een moeilijke geschiedenis. Deze situatie kan geplaagd worden onder ‘*Overstimulatie*’, maar om te spreken van hoogsensitiviteit moeten aan de meeste of alle vier letters voldaan worden (Zentner & Shiner, 2012).

Diepgaande verwerking stelt Aron centraal als het meest belangrijke criterium waaraan voldaan moet worden om te kunnen spreken van hoogsensitiviteit. Naast het meer tijd nodig hebben om beslissingen te nemen, geeft een HSP ook speciale aandacht aan de betekenis van het leven. Dit gaat gepaard met levendige dromen, een rijke verbeelding en appreciatie voor de kunst. Een HSP gaat bewust om met zijn handelen en zal, in tegenstelling tot impulsieve mensen, altijd eerst nadenken over de gevolgen van zijn acties (Zentner & Shiner, 2012).

Overstimulatie betekent dat je gemakkelijk overweldigd geraakt in een omgeving van enorm veel prikkels en informatie. Burn-out en stress zijn dus twee begrippen die onlosmakelijk gerelateerd zijn aan dit kenmerk. In tegenstelling tot de diepteverwerking die meer innerlijk plaatsvindt, maakt dit kenmerk zich sneller zichtbaar tegenover anderen in de vorm van vermijdend gedrag. Ten eerste vermijdt een HSP situaties met een groot aanbod aan stimuli. Denk hierbij aan feestjes, een winkelcentrum, contact met buitenstaanders... Ook geeft hij sneller dan anderen een activiteit op en heeft hij meer tijd nodig voor zichzelf. Daarnaast probeert hij de blootstelling aan prikkels zo min mogelijk te houden. Op vakantie zal een HSP bijvoorbeeld liever de avond doorbrengen in zijn hotelkamer, na een hele dag van sightseeing. Enerzijds kan de negatieve reactie van vermijdend gedrag een oplossing bieden, maar anderzijds kan hij gebruik maken van verschillende copingstrategieën om de stress te verminderen. HSP’ers moeten assertiviteit aanleren en dienen een levensstijl aan te nemen die voldoende ruimte biedt voor meditatie en rust.

Emotionele intensiteit betekent dat een HSP alles veel intenser beleeft. Die reacties kunnen zowel positief als negatief zijn. Voorbeelden van reacties zijn: wenen, gemakkelijk lachen, bijna manisch enthousiast worden over creatieve projecten, erg aangegrepen worden door agressieve films of tv-series, heel gevoelig zijn voor kritiek van anderen, vermijdend gedrag vertonen omdat ze gemakkelijk beïnvloed worden door alles... Een hoge emotionele intensiteit betekent niet dat er automatisch sprake is van hoogsensitiviteit. Hiervoor moeten dus ook de andere kenmerken (DOES) aanwezig zijn.

Sensorische sensitiviteit is het eerste wat mensen koppelen aan de term hoogsensitiviteit. Indien ernaar gevraagd wordt, erkent een HSP onmiddellijk zich bewust te zijn van subtiliteiten in zijn omgeving, bijvoorbeeld vogels die zingen. Ze voelen zich ook niet goed bij lawaai, fel licht, vreemde geuren... Verder is een HSP gevoeliger voor pijn en vermijdt hij daarom ruwe activiteiten of sporten, zonder de reden hiervoor te weten. Meerdere personen kunnen last hebben van hun zintuigen, maar als het gaat om één zintuig specifiek, kan dit ook wijzen op een neurologische aandoening. ASS kan hieronder vallen. Als niet alle letterwoorden aanwezig zijn, kunnen de kenmerken dus wijzen op iets helemaal anders (Zentner & Shiner, 2012).

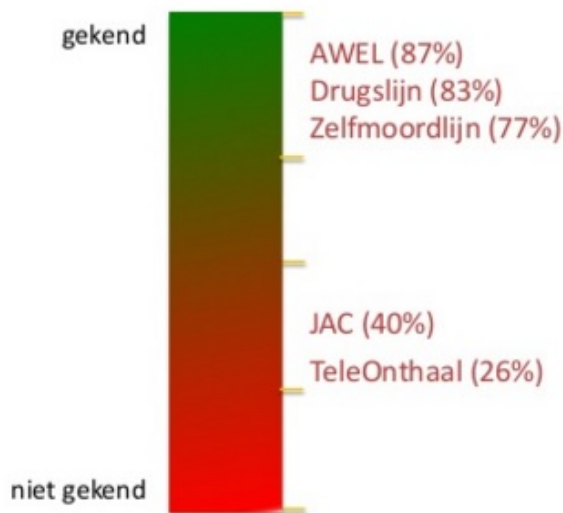
3.1.6 Feiten en cijfers over de mentale gezondheid van jongeren

Uit een onderzoek van 2010 van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVG) blijkt dat het goed gaat met de 1,4 miljoen jongeren in Vlaanderen. De gemiddelde levenstevredenheid schommelt rond de 90% (Van Speybroeck, 2015). De meisjes voelen zich slechter naarmate ze ouder worden. Jongens daarentegen voelen zich beter in hun vel. Ook is er een verschil tussen jongeren uit het ASO en uit het BSO. Jongeren uit het algemeen secundair onderwijs zeggen dat ze zich beter voelen dan jongeren uit het beroepssecundair onderwijs.

Er is echter een kanttekening bij dat welbevinden. 31,4% van de jongeren tussen 15 en 24 jaar kreeg te kampen met psychische problemen. Nog steeds leven er 420 000 kinderen onder de armoedegrens; dat staat gelijk met 20%. Psychische problemen komen vaker voor bij mensen die leven in armoede. Naast armoede is ook pesten een terugkomend probleem in de scholen. Uit de cijfers blijkt dat 39% van de jongeren al slachtoffer was van pesten op school.

Verder staat België bovenaan het lijstje West-Europese landen als het gaat om geweld. Vier op de tien jongeren kwam reeds in aanraking met fysiek geweld. Ook op vlak van kindermishandeling kregen de vertrouwenscentra in 2013 melding van 10 838 kinderen. In 2010 bereikte het Centrum voor Algemeen Welzijnswerk 8 340 jongeren tussen 12 en 17 jaar. Hierbij gaat het om 8,7% van het totaal aantal aangemelden. De voornaamste begeleiding situeert zich binnen de psychische problematiek. In Vlaanderen kampen 80 000 mensen met psychische problemen, maar worden er slechts 32 000 behandeld. Voor de omgeving is het moeilijk om die noodzaak voor behandeling in te schatten.

Hoe zit het met de bekendheid van het laagdrempelig aanbod in Vlaanderen? AWEL, de Drugslijn en de Zelfmoordlijn zijn gekende instanties bij het publiek. Het JAC en Teleonthaal zijn minder gekend met 40% en 26%.



Figuur 1: bekendheid organisaties ¹

(Van Speybroeck, 2015)

Voor jongeren blijkt de stap naar professionele hulpverlening nog te groot. Een bekende omgeving wordt geprefereerd. Er rust nog steeds een taboe op psychische problemen en het tonen van kwetsbaarheid blijft een probleem (Van Speybroeck, 2015).

¹ Herdrukt van "Feiten en cijfers over de mentale gezondheid van kinderen en jongeren", door Van Speybroeck, J. 2015, 21 mei. Geraadpleegd van <http://www.slideshare.net/janvanspeybroeck/kinderen-en-jongeren-facts-and-figures>

Besluit

Hoogsensitiviteit valt niet onder stoornissen of ziekten en onderscheidt zich op die manier dus van ASS of AD(H)D. Door het ontbreken van de diagnose, is er weinig wetenschappelijke informatie over te vinden. In mijn literatuurstudie baseerde ik me voornamelijk op een gekend persoon binnen de hoogsensitiviteit, namelijk Elaine N. Aron. Ik vulde die informatie aan met bronnen van voornamelijk therapeutische aard.

Het feit dat er nog weinig te vinden is over de karaktereigenschap, bevestigt de relevantie van mijn onderzoek. In het algemeen is er nog te weinig focus en informatie beschikbaar over hoogsensitiviteit, met als gevolg een tekort aan ondersteuning en begeleiding voor degenen die er nood aan hebben. Daarom wil ik met mijn onderzoek specifiek op zoek gaan naar de noden van hoogsensitieve jongeren omdat de leeftijden tussen 12 en 18 jaar cruciaal zijn voor een optimale zelfontplooiing.

Uit reeds bestaand onderzoek blijkt dat 80 000 mensen kampen met psychische problemen waarvan er slechts 32 000 behandeld worden. De reden hiervoor zou de onzichtbaarheid van psychische problemen zijn. Bij de uitvoering van mijn bachelorproef kijk ik of een gebrek aan informatie een oorzaak kan zijn. In de literatuurstudie haal ik de (on)bekendheid van het laagdrempelig aanbod in Vlaanderen aan. Het JAC hoort onder de mindergekende organisaties terwijl deze belangrijke ondersteuning biedt voor de doelgroep jongeren.

Tot slot merkte ik bij het opmaken van de literatuurstudie dat de verzameling van achtergrondinformatie moeizaam verliep. Hetgeen typisch en het meest gekend is aan hoogsensitiviteit, namelijk overprikkeling, stond overal vermeld. Hieraan was er dus absoluut geen gebrek. De verdieping in het fenomeen bleef echter wel uit. Toch voel ik me voorbereid om aan het praktijkgedeelte te beginnen. Mijn hoogsensitieve respondenten zullen niet altijd weten dat ze de karaktertrek bezitten. Daarom moet ik voldoende kennis hebben over de algemene informatie en de kenmerken om die ook op de juiste manier over te brengen.

4 Praktijkgedeelte

Inleiding

In het praktijkgedeelte tracht ik een antwoord te vinden op mijn twee onderzoeksvragen, namelijk:

- hoeveel procent van de leerlingen van de Provinciale Secundaire School Diepenbeek (PSSD) zijn hoogsensitief?
- via welke kanalen informeren hoogsensitieve leerlingen uit de Provinciale Secundaire School Diepenbeek zich en waar hebben ze het meeste nood aan?

In dit hoofdstuk wordt eerst beschreven welke methode gebruikt zal worden om een antwoord te vinden op bovenstaande onderzoeksvragen. Verder zullen de onderzoeksresultaten, bekomen via interviews, besproken worden. De resultaten worden geanalyseerd en omgevormd tot conclusies. Hieruit vloeien aanbevelingen voor het werkveld. Doorheen het praktijkgedeelte zal regelmatig een kritische vergelijking gemaakt worden met de theorie, verworven in de literatuurstudie.

4.1 Onderzoeksmethode

4.1.1 Onderzoeksvorm

Het onderzoek focust zich op twee onderzoeksvragen. De eerste vraag peilt naar het aantal hoogsensitieve leerlingen in een school. Hier gaat het dus om kwantitatief onderzoek. Anderzijds worden die hoogsensitieve leerlingen bevraagd over hoe ze informatie opzoeken en aan welke hulp ze nood hebben. Deze vraag kadert binnen het kwalitatief onderzoek.

De dataverzameling vindt plaats in de Provinciale Secundaire School Diepenbeek waar 600 leerlingen ingeschreven zijn. Een zelftest voor hoogsensitiviteit, die via Smartschool (digitaal leerplatform) verspreid wordt naar alle leerlingen, verzamelt meer informatie over welke leerlingen hoogsensitief scoren. Die verzameling geeft statistische gegevens weer over het aantal leerlingen die de eigenschap bezitten. Kwantitatief onderzoek geeft de mogelijkheid om een breed beeld te krijgen op de situatie omdat de bevraging gebeurt bij een grote populatie.

Nadien volgt de uitvoering van het kwalitatief onderzoek a.d.h.v. open interviews. Onder meer worden hoogsensitieve leerlingen bevraagd over hoe ze informatie opzoeken en aan welke hulp ze het meeste nood hebben. In plaats van feiten en cijfers, bekomen kwalitatieve interviews ruime antwoorden op de 'waarom' en de 'hoe' vraag. Op die manier ervaart de lezer meer inzicht in het onderwerp hoogsensitiviteit. Er vindt een brede exploratie plaats van het thema. Respondenten krijgen de mogelijkheid om zo ruim mogelijk hun verhaal te vertellen.

Daarnaast geeft deze vorm van onderzoek diepgaande informatie door in te gaan op achterliggende motivaties, meningen, behoeften en wensen van respondenten. In tegenstelling tot kwantitatief onderzoek, geeft kwalitatief onderzoek de mogelijkheid om door te vragen op specifieke antwoorden van de respondent. Doordat de respondent de ruimte krijgt om een open gesprek te voeren, kan er dieper ingegaan worden op de materie. Vaak krijgt de onderzoeker bij het doorvragen informatie waar hij in eerste instantie niet aan had gedacht. Omdat er veel ruimte is in een open gesprek, kan de interviewer nieuwe inzichten verkrijgen over de noden bij en de bereikbaarheid van hoogsensitieve leerlingen.

Ondanks de verwachting van non-respons, zal de representativiteit van het onderzoek niet in het gedrang komen. De school geeft toestemming om de test uit te voeren, maar liever niet tijdens de lessen. Daarom zal de test thuis door de leerlingen afgelegd worden via Smartschool. Niet alle leerlingen zullen dit uit eigen beweging doen. Doch, als de helft dit doet, blijft er nog een grote populatie van 300 leerlingen over. Volgens de literatuur bezitten zo'n 15 à 20% de eigenschap 'hoogsensitief'. Dit zou betekenen dat er van de 300 leerlingen 45 à 60 hoogsensitief zijn. Om kwalitatieve open interviews te doen zal hieruit nog een steekproef getrokken moeten worden om de uitvoering haalbaar te houden.

4.1.2 Onderzoekspopulatie

Voor het kwantitatieve gedeelte van het onderzoek ligt de focus op de leerlingen van de Provinciale Secundaire School Diepenbeek (PSSD). Hier zitten 600 leerlingen van de 2^e en 3^e graad, zowel ASO, TSO als BSO. De test zal dus naar alle leerlingen verstuurd worden.

4.1.3 Steekproeftrekking

De hoeveelheid respondenten die als hoogsensitief bestempeld worden, dienen als maatstaf voor de steekproeftrekking. Als dat aantal hoger ligt dan 12, wordt een steekproef uitgevoerd om het pragmatisch haalbaar te houden. Die steekproef gebeurt in selecte vorm. De respondenten die deelnemen aan het kwalitatief onderzoek zijn door mijn persoonlijke beoordeling gekozen.

De keuze voor een selecte vorm komt voort uit een bewuste handeling. Uit de literatuurstudie bleek reeds de overlapping tussen hoogsensitiviteit en ASS of AD(H)D. Om de representativiteit van het onderzoek niet in het gedrang te brengen, werd het dossier van elke leerlingen overlopen in LARS (het registratiesysteem waarvan het CLB gebruik maakt om verslagen van gesprekken te verzamelen). Zo konden leerlingen met een bepaalde diagnose reeds uitgesloten worden.

4.2 Dataverzameling

Zoals eerder beschreven, werd er in de bachelorproef geopteerd voor zowel een schriftelijke als een mondelinge dataverzameling. Allereerst werd er een vragenlijst afgenomen om op die manier de hoogsensitieve leerlingen te onderscheiden. De afname van zo'n enquête is een gestructureerde vorm van dataverzameling, aangezien de vragen en antwoordcategorieën vastliggen. Het verdere verloop van de dataverzameling gebeurde via interviews, die een ongestructureerde vorm aannemen. Ongestructureerd betekent hier dat er wel een aantal vaste open startvragen zijn, maar dat de respondent alle vrijheid heeft in de antwoordformulering. Om hoofdvragen te bekomen, werd er gebruik gemaakt van een topiclijst (zie bijlage 2).

Verder is het wenselijk dat de onderzoeker geen leidende of sturende vragen stelt. Tevens moet hij durven doorvragen en interesse tonen in de informatie die de respondent aanreikt.

Na de steekproeftrekking volgde er contact met de respondenten via Smartschool. Van de school kreeg ik een tijdspanne van 20 minuten om een interview af te nemen, zodat de leerling erna nog kon deelnemen aan de lesactiviteit. Zo werd er elk lesuur een leerling ingepland. Dat bood ruimte om tijdens de resterende tijd het interview te analyseren.

4.2.1 Externe validiteit

De onderzoeksresultaten gelden in de eerste plaats voor de leerlingen van de Provinciale Secundaire School Diepenbeek. Tijdens het interview wordt hen gevraagd naar de last die ze op school ervaren waarvan hoogsensitiviteit de oorzaak is. Uiteraard werkt niet elke school op dezelfde wijze en wordt die last niet overal zo bevonden. Tevens kan hoogsensitiviteit op een ruime manier ingevuld worden. Hiermee wordt bedoeld dat niet elke leerling last heeft van geluiden, stemmingswisselingen... Ze beleven de eigenschap dus op een andere manier.

Bovendien zal het onderzoek via een mondelinge bevraging peilen naar de bereikbaarheid van jongeren. Waar of bij wie zoeken ze informatie op? De wijze waarop leerlingen informatie zoeken, wordt niet beïnvloed door de school. Daarom kan dit doorgetrokken worden naar een bredere populatie van HSP'ers.

4.2.2 Instrumentele validiteit

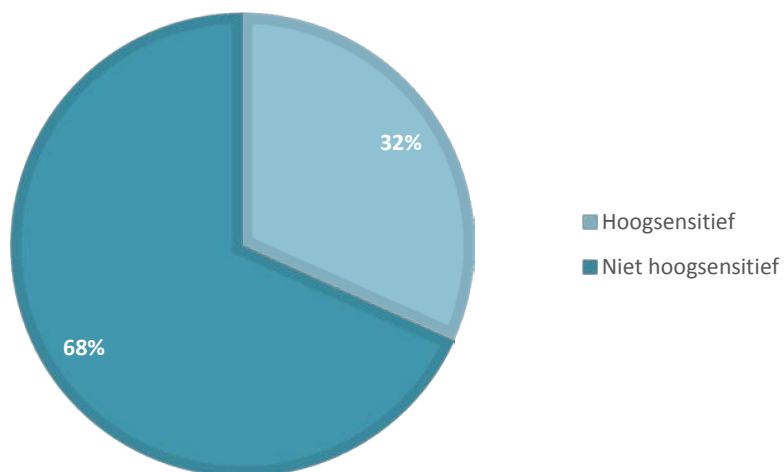
Om het aantal hoogsensitieve leerlingen te bekomen, maakte ik gebruik van de zelftest voor hoogsensitieve personen. Dr. Elaine Aron en Dr. Arthur Aron zijn de grondleggers van deze Highly Sensitive Person Scale, ontwikkeld in 1994. In 2006 werd een onderzoek gevoerd omtrent de wetenschappelijke waarde van de zelftest. De test bestaat uit 23 stellingen. Indien er een positief antwoord gegeven wordt op 14 of meer vragen, betekent dit dat men hoogsensitief is.

De eenvoud van de test, zorgde voor een argwanend publiek. Uit wetenschappelijk onderzoek van Smolewska, McCabe en Woody, in samenwerking met 851 personen, bleek echter dat de zelftest een geldig en erg betrouwbaar criterium is om hoogsensitiviteit te meten (HSP Vlaanderen, 2012 - 2015).

4.3 Resultaten

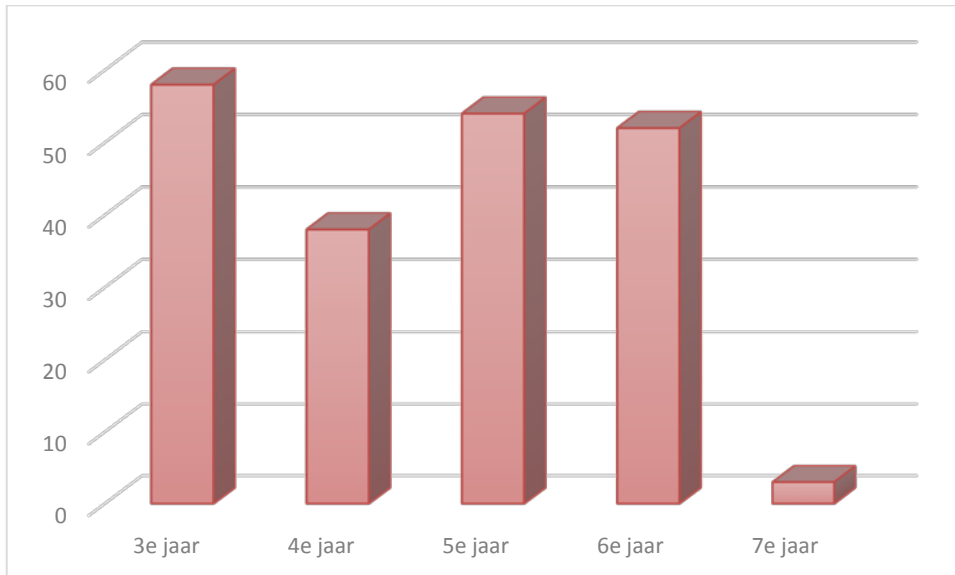
4.3.1 Kwantitatief onderzoek

Aan het kwantitatieve gedeelte van het onderzoek namen 205 respondenten deel. Ondanks de non-respons van 400 leerlingen, ben ik toch tevreden over de populatie die deelnam. Van de 205 respondenten blijken 65 de eigenschap hoogsensitiviteit te bezitten. Dit staat gelijk aan 32%, een stuk meer dan aangegeven werd in de literatuurstudie. Daar sprak men slechts over 15 à 20%. Hier kan een verklaring aan gekoppeld worden die ik verder toelicht in de kritische reflectie.



Figuur 2: percentage leerlingen dat hoogsensitief of niet-hoogsensitief scoort op de test

Uit de resultaten blijkt ook dat respondenten uit verschillende leerjaren deelnamen aan de test. Er zijn geen grote verschillen merkbaar tussen de leerjaren op vlak van bereidheid om deel te nemen aan de bachelorproef. Van het 7^e leerjaar zijn er minder respondenten omdat een 7^e jaar enkel georganiseerd wordt binnen het Beroepssecundair Onderwijs. In de andere leerjaren zit zowel ASO, TSO als BSO.



Figuur 3: aantal respondenten per leerjaar dat deelnam aan de zelftest HSP

4.3.2 Kwalitatief onderzoek

4.3.2.1 Kennis hoogsensitiviteit

Van de 12 leerlingen zijn er slechts 3 bekend met de eigenschap. Dit betekent dus dat de resterende respondenten nog nooit gehoord hebben van de term. Er is dus sprake van naamonbekendheid bij $\frac{3}{4}$ van de respondenten.

De 3 leerlingen die de eigenschap kenden, wisten reeds voor ze de test aflegden dat zij als hoogsensitief bevonden werden. Die bewustwording gebeurde in de drie gevallen bij een psycholoog, waar ze terecht kwamen met bezorgdheden als: weinig weerbaarheid, stress, onzekerheid, faalangst... Hier bleek hoogsensitiviteit aan de basis te liggen van bovenstaande problematieken.

Verder bevroeg ik de impact die de zelftest had op leerlingen die nog niet bekend waren met mijn onderwerp. Hoewel ik de bezorgdheid had van een te zware impact, waren de antwoorden toch positief. De test zorgde ervoor dat respondenten eindelijk weten vanwaar hun gedragingen komen.

“Ik ben wel blij dat ik nu weet dat zoiets bestaat. Ik kan nu eindelijk iets plakken op hetgeen ik altijd voel.”

4.3.2.2 Kenmerken

In de literatuurstudie verzamel ik belangrijke kenmerken waarin hoogsensitieve personen zich meestal herkennen. Tijdens het interview toon ik deze lijst waaruit de leerling die kenmerken aanduidt die bij hem voornamelijk van toepassing zijn. Uit deze vraag blijkt dat een aantal zich herkent in veel kenmerken, terwijl anderen hoogsensitiviteit als een mindere last ervaren. Eigenaardig is echter de overlapping van acht kenmerken die bij alle respondenten aanwezig zijn.

Ten eerste beamen alle geïnterviewden de nood aan rust en stilte. Door de grote hoeveelheid prikkels waaraan mensen dagelijks blootgesteld worden, hebben hoogsensitieve personen de behoefte om zich terug te trekken. Respondenten koppelen dit vooral aan het schoolse functioneren. Ze maken vaak deel uit van grote, drukke klassen waar ze veel moeite moeten doen om zich te concentreren. Dit slurpt heel wat energie op waarna rust en stilte nodig is om het hoofd leeg te maken.

Verder ervaren ze allemaal een zekere druk als ze op de vingers gekeken worden. Dit beïnvloedt in grote mate hun prestaties en brengt stress met zich mee. Een derde kenmerk dat ieder apart aanhaalt, is het geraakt worden door onvriendelijke opmerkingen. Hiermee maakt een leerling de koppeling met het krijgen van feedback of kritiek. Hoewel je weet dat het goed bedoeld is en dat feedback je verder kan helpen, kan het toch hard aankomen. Die onvriendelijke opmerkingen zinderen nog lang na.

“Als ze dan iets tegen mij zeggen, dan trek ik mij dat zo hard aan... Dan zit ik daar 's avonds in mijn bed nog altijd aan te denken en soms zelfs een week later nog.”

Schrik om fouten te maken is ook een kenmerk dat bij iedereen terugkomt. Dit kenmerk brengt een beperking met zich mee tijdens de les. De hoogsensitieve leerlingen durven vaak geen antwoord te geven op de vraag uit schrik dat het antwoord verkeerd is.

Zo halen respondenten het volgende aan:

“Als anderen denken dat het heel simpel en logisch is, trek ik me terug, want dan ben ik bang om te zeggen dat ik het niet begrijp”

“Als ik iets niet begrijp, ga ik mij gewoon terugtrekken. Ik ga niks vragen in de les. Ik voel me heel onzeker.”

Vervolgens speelt een laag gevoel van eigenwaarde bij hoogsensitieve leerlingen. Ze geven allemaal aan erg onzeker te zijn. Zo deelde een leerling mee hoeveel moeite ze had om iemand in de ogen te kijken tijdens een gesprek. In een veilige omgeving lukt dit beter.

Ten slotte krijgen alle respondenten snel last van stress. Vrij logisch als je kijkt naar bovenstaande eigenschappen waarvan HSP'ers last ondervinden. Leerlingen halen volgende situaties aan:

“Vorig jaar zat ik in het tweede op STV en daar had ik techniek. En we hadden daar redelijk veel toetsen. Ik dacht altijd: ik ga niet klaar geraken en dan begon ik te bibberen en had ik zoveel stress. Daarna gaf ik het gewoon op. Nu is dat minder doordat ik op beroeps zit.”

“Heel veel stress, zeker als ik veel te doen heb en denk dat ik het niet op tijd ga klaar hebben.”

Naast kenmerken die op iedereen van toepassing waren, kwam stemmingswisselingen ook vaak terug. Van gelukkig naar wenen, van blij naar gefrustreerd... Aangezien de meeste leerlingen geen weet hadden van de oorzaak van die stemmingswisselingen, namelijk hoogsensitiviteit, konden ze me er niet meer over vertellen. Zij beschouwden het als iets normaal.

Het merendeel van de respondenten ervaart gevoeligheid op vlak van geluid. Dit kan voorkomen in allerlei situaties. Achtergrondgeluiden die anderen niet horen, worden vaak wel opgemerkt door HSP'ers. Eén van de leerlingen haalt een voorbeeld aan van in de klas waar ze gek wordt als iemand met zijn pen zit te tikken. Iemand anders haalt aan:

“Geluid, dat irriteert mij altijd. Als ik er geen nood aan heb, kan ik daar niet tegen. Ik hoor heel veel geluiden die anderen niet horen, bijvoorbeeld de boxen die aanstaan in de klas.”

Van de overige 3 respondenten kreeg ik nog informatie over hun grootste last, maar ook over de kracht van hoogsensitiviteit. Omdat deze leerlingen al langer vertrouwd zijn met de karaktereigenschap kunnen ze perfect benoemen waar ze het meeste last van hebben. Dit stemt in grote mate overeen met de eerder aangehaalde kenmerken, zoals je onmiddellijk gekwetst voelen na een onvriendelijke opmerking.

Eén respondent heeft het vooral moeilijk op vlak van emoties. Ze neemt veel negatieve, zware emoties op en vertelt:

“We waren nu naar een toneel gegaan met school en dat ging over iemand die in Breendonk in het kamp heeft gezeten. Ik kan mij daar dan heel fel in inleven, maar daar moet ik mij echt voor afsluiten. Anders ga ik heel lang met die emoties blijven rondlopen.”

Hoewel hoogsensitiviteit veel negatieve kenmerken in zich draagt, brengt het ook positieve gevolgen met zich mee. De 3 volgende krachten worden aangehaald:

- inlevingsvermogen
- blije gevoelens veel intenser ervaren
- snel aan iemand zien of die verdrietig of blij is

4.3.2.3 Informatie opzoeken

Jongeren in de puberteit zijn een moeilijk te bereiken doelpubliek. Daarom won ik meer informatie in over de manier waarop zij hulp zoeken. Indien hoogsensitieve jongeren nood hebben aan hulp of informatie, zoeken ze deze op via het internet. De oorzaak hiervan is niet gemakzucht, maar sluit weer aan bij hun hoogsensitieve karakter. Ze gebruiken internet omdat ze dingen liever voor zichzelf houden. Ze willen anderen niet lastig vallen met hun problemen.

Behalve internet, raadplegen een aantal respondenten ook regelmatig hun ouders of vrienden. Een veilige omgeving is belangrijk voor een HSP. Er moet eerst vertrouwen zijn alvorens ze hun bezorgdheden gaan delen.

“Ik vraag dan aan mijn zus, ouders en vriendinnen, maar ik zou niet ergens hulp gaan zoeken bij een organisatie. Ik ga mijn problemen niet vertellen aan iemand vreemd.”

Nood aan meer info/hulp

De leerlingen die reeds informatie opzochten over hoogsensitiviteit, vonden het aanbod aan informatie over het algemeen voldoende. Toch bleven sommigen achter met een leeg gevoel. Ze wisten namelijk niet hoe het nu verder moest. Er kwamen vragen zoals: “Hoe ga ik hier mee om?”, “Wat moet ik nu juist doen?...” Voor antwoorden op bovenstaande vragen bleven ze op hun honger zitten. Deze vonden ze niet gemakkelijk terug op het internet.

“Wat ik ook wel wil weten, is wat ik er dan mee moet doen. Bijvoorbeeld bij mijn laag gevoel van eigenwaarde, dat heb ik heel fel. Meestal als ik met iemand praat, durf ik niet in die zijn ogen te kijken en dan heb ik wel zoiets van: hoe kan ik dit nu oplossen?”

4.3.2.4 Combinatie hoogsensitiviteit en school

Last

De respondenten ervaren de combinatie van hoogsensitiviteit en school vaak als een last. De leerlingen konden snel aangeven waar ze moeite mee hadden. Iets dat vaak terugkomt, is de grootte van de klassen. Hoe groter de groep, hoe drukker de klas. Dat brengt veel indrukken met zich mee (door elkaar praten, lachen, roepen...) en werkt uitputtend voor hoogsensitieve leerlingen. Hierdoor zijn ze snel afgeleid en dat heeft een negatief effect op de concentratie. Thuiskomen na een drukke schooldag betekent in slaap vallen of woedend worden van alle opgekropte emoties doorheen de dag.

Leerlingen die gevoelig zijn voor geluiden geven aan dat het moeilijk is om in het midden te zitten in de klas. Het geluid komt dan van overal. Als ze achteraan zitten, hebben ze een beter overzicht van de klas en hebben ze minder last van het lawaai. Niet alleen stoort een HSP zich aan geluiden van andere leerlingen, maar ook aan leerkrachten die schreeuwen. Dat komt erg beangstigend over.

Stress is een woord dat zonder twijfel voorkomt in het woordenboek van een hoogsensitief persoon. De respondenten koppelen stress aan een grote berg taken. Indien ze door de bomen het bos niet meer zien, geraken ze in paniek en kunnen ze ontploffen. Ontploffen betekent hier wenen of woedend worden. Ook spreekbeurten zijn gerelateerd aan stress. Door het laag gevoel aan eigenwaarde is het moeilijk om voor een klas te staan waar iedereen naar je kijkt. Zoals bij de kenmerken al duidelijk werd, kan een HSP dagenlang piekeren over onvriendelijke opmerkingen van een klasgenoot. Eén van de respondenten zit in een klas waar iedereen rechtuit zijn mening zegt. Ze haalt aan dat dit ontzettend moeilijk is voor haar omdat zij dat niet durft. Ze betreft al die opmerkingen op zichzelf.

Toekomst

Na het opnoemen van de lasten vind ik het belangrijk om af te sluiten met een toekomstbeeld. Ik bevroeg de leerlingen naar hun noden op schools vlak opdat zij als HSP beter kunnen functioneren. "Kleinere klassen maken waar minder lawaai is en dus minder prikkels aanwezig zijn", is een uitspraak die vaker terugkomt.

Verder ondervinden ze de behoefte aan begeleiding rond structureren. Een hoogsensitieve leerling ziet door de bomen het bos niet meer bij een grote hoeveelheid aan toetsen en taken. Hoewel structureren op zo'n moment een uitweg kan bieden, zijn veel leerlingen de wanhoop al nabij. Als ze reeds in paniek zijn, is het moeilijk om alsnog structuur aan te brengen in hun hoofd. Begeleiding hierbij is dus wenselijk opdat ze dat zelf kunnen leren.

Daarnaast geeft een respondent de tip aan de school om meer in te zetten op persoonlijke aandacht naar leerlingen. Ze zegt het volgende:

“Als de leraar een onderwerp uitlegt, dan zijn er altijd mensen die het niet begrijpen en die niets durven zeggen. Dus misschien dat de leraar dan kan doorvragen. Ik ga het probleem dan zelf uitzoeken, maar daar sukkel ik dan zo mee. En als ik toch uitleg vraag, heb ik het een stukje beter begrepen, maar meestal nog niet helemaal. En dan durf ik het helemaal niet meer te vragen.”

Ten slotte beschrijft een leerling de helse tocht door de gang bij een lokaalwissel:

“We moeten dan door zo’n smalle gang waar iedereen tegen elkaar gepropt staat en dan moet je je daar zo door wringen. Er is dan ook nog eens veel lawaai door de echo’s. Het is voor mij echt een hel om door die gang te wandelen als er veel leerlingen buiten staan.”

Conclusies en aanbevelingen

Conclusies

De voornaamste conclusie bevindt zich op vlak van naam(on)bekendheid. Omdat $\frac{3}{4}$ van de respondenten geen weet heeft van de eigenschap, mislopen ze op die manier verdere ondersteuning. HSP Vlaanderen gaf reeds aan hoe cruciaal de leeftijd tussen 14 tot 18 jaar is om die ondersteuning te krijgen. Dit wordt nogmaals bevestigd door een leerling die het volgende aanhaalt:

“Toen ik kleuter was, weende ik al veel. Toen ik ouder werd, was dat anders. Ik was positiever en er waren niet veel negatieve invloeden. Maar nu in de puberteit wordt die hoogsensitiviteit zwaarder.”

Dit citaat sluit nauw aan bij de bezorgdheid van HSP Vlaanderen. Jongeren die in de puberteit zitten, zijn het moeilijkst te bereiken doelpubliek. Nochtans hebben ook zij nood aan verdere hulp.

Omwille van de moeilijke bereikbaarheid van de doelgroep, bevroeg ik hen naar de manier waarop zij informatie zoeken. Hieruit bleek internet het meest populair. Omdat hoogsensitiviteit echter minder bekend is, kan de doelgroep hier rond ook geen informatie opzoeken. Alle 12 respondenten zochten pas informatie op nadat de karaktereigenschap werd vastgesteld. Die naam(bekend)heid zorgt ervoor dat de bereikbaarheid naar jongeren toe op vlak van hoogsensitiviteit niet optimaal is. Dit sluit aan bij de maatschappelijke relevantie van mijn onderzoeksresultaten voor het werkveld. In de hulpverlening zou eerst ingezet moeten worden op naam(bekend)heid van het begrip alvorens men meer jongeren kan bereiken. Ook voor scholen bieden mijn onderzoeksresultaten een meerwaarde. Zo krijgen ze een beter zicht op de lasten die hoogsensitieve leerlingen ervaren en kunnen ze hierop inspelen. Dit kan leiden tot betere prestaties.

Volgens de respondenten ontbrak er ook informatie over hoe men moet omgaan met de karaktertrek. Uit deze bezorgdheid blijkt nogmaals het typische gedrag van een HSP, namelijk nadenken over gevolgen en eventuele oplossingen. Hoe meer ze gaan piekeren over die gevolgen, hoe meer stress dat met zich meebrengt. Dit sluit aan bij de diepgaande verwerking, onderdeel van de DOES-kenmerken van Elaine Aron die in de literatuurstudie werden aangehaald.

In het theoretisch gedeelte vergeleek ik hoogsensitiviteit met onder andere ASS. Uit de dataverzameling werd dat verschil ook snel duidelijk. In de lijst van kenmerken beaamden respondenten hun aanleg voor het aanvoelen van stemmingen van anderen. Een kenmerk dat absoluut niet aanwezig is bij een persoon met een ASS.

Hoewel aan hoogsensitiviteit geen diagnose gekoppeld is, brengt de eigenschap toch veel last met zich mee. Zeker in school, waar de doelgroep een groot deel van zijn tijd doorbrengt. De literatuurstudie gaf al een beter zicht op de combinatie van onderwijs en hoogsensitiviteit. Een herkenning van dat theoretisch gedeelte blijkt uit de resultaten van de dataverzameling. Respondenten gaven bijvoorbeeld aan schrik te hebben om een fout antwoord te geven in de klas. In de literatuur speelt herkadering van gedrag een belangrijke rol. Leerkrachten mogen dat vermijdend gedrag niet verwarren met luiheid, maar horen het in een bredere context te plaatsen.

Lasten kunnen omgezet worden naar noden. De behoefte die leerlingen aanhalen om beter te kunnen functioneren in de klas of school kan samengevat worden als meer persoonlijke aandacht. Uiteraard is dit niet vanzelfsprekend voor leerkrachten die lesgeven voor een klas van 20 leerlingen. In de mate van het mogelijke zou het echter voor elke leerling een positief verhaal betekenen als men gedifferentieerd te werk gaat met aandacht voor elk individu.

Aanbevelingen

Vermits naambekendheid behoorde tot de voornaamste conclusies, neem ik dit verder op als aanbeveling. Hoogsensitieve jongeren kunnen veel last ondervinden van hun karaktereigenschap. In zo'n geval zou ondersteuning aangewezen zijn. Omdat hoogsensitiviteit minder in de kijker staat dan ADHD of ASS, kennen jongeren het begrip niet. Hierdoor zullen ze minder snel de juiste link leggen en daardoor begeleiding mislopen.

Op meso- en macroniveau zou men moeten inspelen op die onbekendheid. In de relevantie van mijn onderzoek besprak ik reeds hoe mensen met een opvoedende rol (ouders, leerkrachten...) hun steentje kunnen bijdragen op mesoniveau. Indien er in de klas een hoogsensitieve leerling zit, kan de leerkracht bijvoorbeeld een les geven rond hoogsensitiviteit. Op die manier verspreidt het begrip zich en kunnen anderen zichzelf erin herkennen. Niet alleen is dit bevorderend voor de naambekendheid, ook de klas kan op die manier meer rekening houden met de lasten die de hoogsensitieve leerling ervaart. Tevens zullen organisaties die ondersteuning bieden aan HSP'ers eerst moeten inzetten op het verwerven van naambekendheid. Uit de dataverzameling blijkt dat een HSP voornamelijk informatie opzoekt via internet, maar ze kunnen dat niet doen voor ze het begrip kennen. Lezingen organiseren in scholen kan een uitweg bieden.

Respondenten gaven moeilijkheden aan omtrent de combinatie van hoogsensitiviteit en school. Vertrekkende uit die lasten, stelden ze verbeterpunten op die een positieve weerslag zouden hebben op hun functioneren. Een belangrijk gegeven om als school of leerkracht in het achterhoofd te houden. Zo hebben hoogsensitieve leerlingen, maar zeker ook andere klasgenoten, bijvoorbeeld behoefte aan positieve bekrachtiging. Het zou hen veel vooruit helpen als ze af en toe erkenning krijgen voor hun werk.

Als leerkracht een klas van 20 leerlingen in de hand houden, is niet de gemakkelijkste taak. Nochtans zou dit bevorderend zijn voor de concentratie van een HSP. Bovendien zou het ook een reducerend effect hebben op de stress die de hoogsensitieve leerling ervaart in een drukke klas met veel lawaai. Volgens de respondenten zouden kleinere klassen al een grote stap vooruit zijn.

Een ander verbeterpunt dat de stress vermindert, is hulp bij het structureren. Leerkrachten zouden één lesuur kunnen inruilen voor een les rond structureren. Dit is niet alleen relevant voor hoogsensitieve leerlingen, maar voor iedereen.

Vervolgens blijkt uit de resultaten dat de respondenten een bepaald deel informatie missen. Het gaat hierbij om de manier waarop je moet omgaan met hoogsensitiviteit. Via internet vonden de hoogsensitieve leerlingen vooral de omschrijving en kenmerken van het begrip. Ze misten echter manieren om ermee om te gaan. Het zou een meerwaarde betekenen als deze informatie aangeboden kan worden via het internet. Zo kan een HSP zelf al bepaalde stappen ondernemen om de lasten te beperken. Uit literatuurstudie bleek al dat de stap naar hulpverlening nog steeds een grote drempel is. Ook blijft er een taboe rusten op de psychische problematiek. Om toch tegemoet te komen aan ondersteuning voor hoogsensitieve jongeren kan men d.m.v. het aanbieden van tips al een stap vooruit zetten.

Op grond van de resultaten geef ik tot slot enkele suggesties mee voor verder onderzoek binnen mijn onderwerp. Aangezien er weinig tot geen onderzoek gevoerd werd rond de noden van hoogsensitieve jongeren, beschouw ik mijn onderzoek als explorerend. Om een beter beeld te verkrijgen over de noden, is verder onderzoek op grootschalige wijze wenselijk: een grotere onderzoeksgroep zou een positieve invloed hebben op de externe validiteit. Hoe meer respondenten men bij het onderzoek betreft, hoe groter de betrouwbaarheid om de resultaten te veralgemenen naar de reële populatie. Omdat ik wegens beperkte tijd slechts 12 respondenten kon bevragen, verloopt mijn veralgemening moeizamer. Verdiepend onderzoek is dus aangewezen. Ondanks het eerder verkennende karakter van mijn onderzoek, verzamelde ik reeds significante resultaten die als basis gebruikt kunnen worden bij verder onderzoek.

Besluit

De meest bruikbare informatie die voortvloeide uit de kwantitatieve bevraging was het percentage hoogsensitieve leerlingen. Van de 205 respondenten blijken 65 de eigenschap hoogsensitiviteit te bezitten; dit staat gelijk aan 32%. Dat ligt hoger dan mijn vooropgestelde verwachting van 20%. De dataverzameling gebeurde niet via de ideale weg, maar via een digitaal leerplatform. Door het gebrek aan mogelijkheid tot controle, kon ik dus enkel hopen op de 'goodwill' van de leerlingen.

Tijdens de dataverzameling werd bevestigd dat de vooropgestelde onderzoeksmethode, namelijk interviews, de juiste keuze was. Respondenten kregen de ruimte om hun eigen verhaal te vertellen waarop ik als interviewer kon doorvragen. Negen van de twaalf leerlingen kenden het begrip hoogsensitiviteit niet. Voor mij was dit het meest schokkende besluit. In de probleemstelling werd de relevantie van verdere ondersteuning bij de eigenschap reeds duidelijk. Dit is echter niet mogelijk als jongeren niets weten over het bestaan van het begrip.

Vervolgens benoemen de hoogsensitieve leerlingen duidelijk waar ze last van hebben in de klas. Die lasten zetten ze om in noden om beter te kunnen functioneren. Differentiatie is een allesomvattend woord voor de individuele noden. Hoogsensitieve jongeren kan je het gemakkelijkst bereiken via het internet. Ze zullen namelijk eerder zelfstandig informatie opzoeken om niemand met hun problemen lastig te vallen.

Tot slot kan de professionele hulpverlening, met een aanbod aan ondersteuning op vlak van hoogsensitiviteit, als startpunt de naambekendheid van het begrip wegnemen. Van daaruit kan men werken aan bereikbaarheid van de doelgroep en inspelen op de noden in het informatieaanbod. Op die manier is de eerste stap naar ondersteuning voor hoogsensitieve jongeren gezet.

Kritische reflectie

Hoewel hoogsensitiviteit een onderwerp is dat minder in de kijker staat, hield me dat niet tegen in de keuze voor een thema. Het opmaken van een bachelorproef kan vergeleken worden met een lange wandeltocht waarbij je wel eens stuit op hindernissen. Ook ik kwam tijdens mijn tocht af en toe een impasse tegen, maar ik vond toch altijd een uitweg. In dit hoofdstuk bespreek ik welke problemen ik aantrof en op welke wijze ik hiermee omging. Er volgt dus een kritische blik op mijn doorlopen proces, het uiteindelijke product en mezelf.

Doorlopen proces

Allereerst blik ik terug op de verzameling van literatuur. Omdat het woord hoogsensitiviteit recent pas werd toegevoegd aan mijn woordenboek, voelde ik op voorhand dat het om een minder bekend begrip ging. Dat gevoel werd bevestigd doorheen de literatuurstudie. Via google scholar probeerde ik meer informatie in te winnen door me te wenden tot reeds gepubliceerde eindwerken. Dit liep niet van een leien dakje. Binnen mijn onderwerp was het aanbod aan eindwerken eerder beperkt. Daarom baseerde ik me voornamelijk op de Amerikaanse psychologe Elaine N. Aron, een bekende naam binnen het thema hoogsensitiviteit. Vermits dit om Engelse literatuur ging, vertaalde ik relevante onderdelen naar het Nederlands. Verder verliep de verzameling van theorie voornamelijk via bronnen van therapeutische aard, wegens gebrek aan wetenschappelijke informatie. Hoogsensitiviteit is geen stoornis, wel een karaktereigenschap. Vandaar het eerder beperkte aanbod aan wetenschappelijke bronnen.

Hoewel de zoektocht naar literatuur moeizaam verliep, bood dat theoretisch gedeelte veel bruikbare inzichten voor de uitvoering van de dataverzameling. Er werden doorheen de literatuur voldoende handvatten aangeboden om het praktijkgedeelte tot een goed einde te brengen. Dit gaf ook de mogelijkheid om doorheen de bachelorproef regelmatig een kritische vergelijking te maken met de literatuur.

Tijdens het concretiseren van de onderzoeksmethode stootte ik op enkele moeilijkheden. Het doel was om hoogsensitieve leerlingen te bevragen naar hun noden in de klas opdat ze beter zouden kunnen functioneren. Dit betekende echter dat ik leerlingen moest selecteren die enkel en alleen last hebben van hoogsensitiviteit, zodat hun antwoorden niet door andere stoornissen beïnvloed worden. Iemand met ADHD kan ook last ondervinden van hoogsensitiviteit, maar die combinatie kan andere resultaten opleveren. Bijgevolg zouden mijn resultaten niet meer representatief zijn. Daarom viste ik via Smartschool uit welke leerlingen ook last hadden van een andere stoornis. Deze werden dan verwijderd uit de lijst van mogelijke respondenten. Zo hield ik hoogsensitieve respondenten over en kwam de representativiteit dus niet in het gedrang.

Een andere impasse waar ik tegen aanliep, was het mandaat van de school om het onderzoek uit te voeren. Eerst speelde het idee om de zelftest in de klas af te nemen zodat ik controle kon uitoefenen op de deelname. Dit bleek echter tijdrovend voor de school. Vandaar de keuze voor Smartschool waar controle niet mogelijk was. Ik rekende dus volledig op de discipline van de leerlingen. Ook voor het kwalitatieve gedeelte van het onderzoek kreeg ik een eerder beperkt mandaat. De leerlingen mochten niet veel missen van de les waardoor diepte-interviews niet altijd mogelijk waren. Desondanks verzamelde ik toch veel relevante resultaten.

De onderzoeksresultaten laten een groot percentage van hoogsensitieve leerlingen zien, dit in vergelijking met de literatuur. Verschillende oorzaken kunnen hieraan gelinkt worden. In het theoretisch gedeelte vergeleek ik hoogsensitiviteit met AD(H)D en ASS, omwille van de gelijkende kenmerken. Hoewel onderzoek heeft uitgewezen dat de zelftest van Elaine Aron betrouwbaar is, merk ik op dat mensen met autisme vaak ook als hoogsensitief bestempeld worden, ondanks de kardinale verschillen. Een autist zal vanuit zijn stoornis enkele stellingen van de zelftest met 'ja' beantwoorden en zo voldoende punten scoren om als HSP aanzien te worden. Hij kan zich immers evenzeer snel overweldigd voelen door de vele prikkels, niet houden niet van veranderingen, één-op-één gesprekken prefereren, eerder aanzien worden als verlegen... In de HSP-test staan echter enkele cruciale vragen die heel duidelijk het verschil maken met autisme. Indien die vragen met 'nee' beantwoord worden, kan die persoon niet hoogsensitief zijn. Het gaat om volgende vragen:

- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- Ik word beïnvloed door stemmingen van anderen.
- Wanneer ik een ruimte binnen ga, voel ik meteen wat er veranderd zou moeten worden om een warme sfeer te creëren.

Een andere hypothese die ik koppel aan het hoge percentage hoogsensitieve leerlingen is het karakter van een HSP. 'Plichtsgetrouw zijn', een kenmerk dat bij een HSP meestal aanwezig is. Vanuit dat hoger plichtsgevoel zal de hoogsensitieve leerling dus sneller de neiging hebben om deel te nemen aan de test. Daarnaast kan interesse meespelen in de keuze om de test al dan niet uit te voeren. Leerlingen die van zichzelf weten dat ze gevoeliger zijn, zullen uit interesse voor het resultaat eerder participeren dan iemand anders.

Hoewel het merendeel van de respondenten geen kennis had van hoogsensitiviteit, liep het kwalitatieve gedeelte van het onderzoek voldoende vlot. Leerlingen konden onmiddellijk de link leggen met hun specifieke gedragingen waarvan hoogsensitiviteit de oorzaak is. Waar ik wel tegen aanliep, was de onzekerheid van de respondenten, een kenmerk dat eigen is aan het karakter van een HSP. In het begin tastten ze af of de omgeving veilig genoeg aanvoelde om zichzelf bloot te geven. Eens de onveiligheid plaats maakte voor vertrouwen, kreeg ik veel respons. Die veilige omgeving werd snel gecreëerd doordat ik zelf de eigenschap hoogsensitiviteit bezit.

Uiteindelijke product

Uit de kritische reflectie rond het doorlopen proces bleek dat verschillende impasses de weg naar het eindresultaat hebben versperd. Toch vond ik elke keer opnieuw een alternatieve weg naar de oplossing. Die motivatie om het onderzoek tot een goed einde te brengen, heb ik te danken aan mijn grote interesse voor het onderwerp.

Hoe meer moeilijkheden zich voordeden, hoe onzekerder ik werd over de relevantie van mijn bachelorproef. De interviews waren vrij oppervlakkig wegens de beperkte tijd. Ik maakte me dus zorgen dat ik niet voldoende relevant materiaal verzameld zou hebben. Bij het uittypen van de onderzoeksresultaten stond ik echter terug vaster in mijn schoenen. De resultaten bleken namelijk erg betekenisvol voor de antwoordformulering op mijn onderzoeksvraag. Er konden fundamentele conclusies getrokken worden uit de resultaten.

Indien er geen sprake was van een tijdslimiet, zou ik het onderzoek nog meer in de diepte uitgevoerd hebben. Nu kon ik enkel de respondenten bevragen naar hun noden op schools vlak. Graag had ik bijvoorbeeld ook willen onderzoeken hoe ouders van hoogsensitieve jongeren die eigenschap bij hun zoon/dochter ervaren. Ik zou zelfs nog verder durven gaan en de bevraging doortrekken naar de leerkrachten. Merken leerkrachten hier iets van in de klas? Hoe zouden zij eventueel kunnen ondersteunen? Dit zou opgenomen kunnen worden als suggestie voor verder onderzoek.

Om te concluderen ben ik erg trots op hetgeen ik bereikt heb in mijn bachelorproef. Ondanks de onmogelijkheid tot verdiepend onderzoek, vergaarde ik significante resultaten die een duidelijk antwoord bieden op de bezorgdheid van HSP Vlaanderen. Ik hoop dus dat ouders, leerkrachten, scholen, externe organisaties...met deze noden aan de slag kunnen gaan.

Zelfreflectie

Niet alleen is het belangrijk om een kritische blik te werpen op het doorlopen proces en het eindproduct. Ik kijk daarnaast ook terug op mezelf als onderzoeker. Zoals eerder aangehaald liet ik me niet gemakkelijk tegenhouden door situaties die de uitvoering van de bachelorproef hinderden. Met de steun van mijn promotor en stagementor vond ik een alternatief. Die steun had ik nodig voor het verdere verloop van de bachelorproef. Ik had erg veel nood aan de bevestiging of ik al dan niet goed bezig was. Dit zou ik weer kunnen relateren aan de schrik die hoogsensatieve personen hebben om fouten te maken.

Een groot werkpunt voor mij als onderzoeker is het voldoen aan een tijdsplanning. Voor de aanvang van de stageperiode, maakten we zo'n planning op. Het is me echter niet gelukt om deze te volgen. De dataverzameling kon ik pas uitvoeren na de paasvakantie omwille van de paasexamens. Hierdoor schoof alles op. Verder had ik de combinatie bachelorproef en stage onderschat. Jammer genoeg kwam af en toe het uitstelgedrag de kop opsteken, wat stress en paniek met zich meebracht. De laatste loodjes wogen in mijn geval dus zeker het zwaarst. Ook liet ik me al eens meeslepen in een spiraal van klaaggezangen, maar over het eindresultaat ben ik toch wel tevreden en trots.

Kortom, ik leerde veel bij over mezelf als onderzoeker. Vermits ik zelf hoogsensatief ben, vond ik snel aansluiting met de respondenten. Ik weet hoe betekenisvol een veilige omgeving is. Voor mij was het dus het belangrijkste dat de respondent zich op zijn gemak voelde tijdens het interview. Ik ben er zeker van dat die vertrouwensrelatie op een positieve wijze heeft bijgedragen tot de onderzoeksresultaten.

Bibliografie

- Aron, E. N. (1996, 2013). Hoe blijf je overeind als de wereld je overweldigt? In E. N. Aron, *Hoogsensitieve personen*. Levboeken.
- Aron, E. N. (2004, November 3). "The highly sensitive child (and adults, too): Is sensitivity the same as being gifted?". Opgehaald van The Highly Sensitive Person.
- Aron, E. N. (2011, maart 18). *Psychotherapy and the highly sensitive person*. Opgehaald van Informations- und Forschungsverbund Hochsensibilität: http://www.hochsensibel.org/dokumente/Aron-PsyTh_Review.pdf
- Aron, E. N. (2015). Het hoogsensitieve kind. In E. N. Aron, *Emotionele kwetsbaarheid* (p. 342). Lev.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). *Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to*. Opgehaald van Journal of Personality and Social Psychology: http://hsperson.com/pdf/JPSP_Aron_and_Aron_97_Sensitivity_vs_I_and_N.pdf
- Autismeworks. (2016). *Hoogsensitiviteit*. Opgehaald van Autismeworks: <http://www.autismeworks.nl/hoogsensitiviteit/>
- AutSider, S. (2015). *Autisme versus HSP*. Opgehaald van Leven met autisme: <http://www.outsider.net/nl/Levenmetautisme/default.html>
- Baarda, B. (2014). *Dit is onderzoek!* Groningen/ Houten: Noordhoff Uitgevers.
- de Grijs, F. (2012, juli 20). *HSP kenmerken: de vijf belangrijkste op een rij*. Opgehaald van Femke de Grijs, toegepast psycholoog voor vermoeide HSP: <http://femkedegrijs.com/5-hsp-kenmerken/>
- Hogenkamp, I. (2015, mei 29). *AD(H)D of hooggevoelig?* Opgehaald van De papaver, counseling & coaching: <http://www.depapaver.eu/beheer/index.php/adhd-of-hooggevoelig/>
- HSP Vlaanderen. (2012 - 2015). *Wat is hoogsensitiviteit?* Opgehaald van HSP Vlaanderen: http://www.hspvlaanderen.be/index.php?p=wat_is_het
- HSP Vlaanderen. (2012 - 2015). *Zelftest*. Opgehaald van HSP Vlaanderen: <http://www.hspvlaanderen.be/?p=node0026>
- Mertens, W. (2014, oktober 16). *Multidisciplinaire werking in 3D*. Hasselt, Limburg.
- Michiels, A. (z.d.). *Een hoogsensitief kind in mijn klas: tien tips*. Opgehaald van Hoogsensitieve kinderen, informatiebrochure voor voor ouders, onthaalouders,

opvoeders en leerkrachten:
http://hooggevoeligvlaanderen.be/onewebmedia/HSK_brochure.pdf

Nieuwenbroek, S. (2006). Uitgangspunten. In S. Nieuwenbroek, *Hoogsensitieve leerlingen* (p. 10). Esch: Quirijn.

Poelman, M. (2011). *Drempels die allochtone holebi's ervaren bij coming-in*. Opgeroepen op december 04, 2015, van Steunpunt gelijke kansen: <http://www.steunpuntgelijkekansen.be/wp-content/uploads/II.34-Drempels-die-allochtone-holebis-ervaren-bij-coming-in.pdf>

Smolewska, K., McCabe, S., & Woody, E. (2006, April). The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale*, 1269-1279.

Society for Personality and Social Psychology. (2012). *Sensory Processing Sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity*. Opgehaald van Personality and Social Psychology Review: <http://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2013/08/Pers-Soc-Psychol-Rev-2012-Aron-1088868311434213.pdf>

Swaen, B. (2013). *Onderzoeksmethoden*. Opgehaald van Scribbr: <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/kwalitatief-vs-kwantitatief-onderzoek/>

Swaen, B. (2013). *Onderzoeksmethoden*. Opgehaald van Scribbr: <https://www.scribbr.nl/onderzoeksmethoden/kwalitatief-vs-kwantitatief-onderzoek/>

van Harten, M. (z.d.). *HSP kenmerken, wat betekent het om hoogsensitief te zijn?* Opgehaald van Plexus Solaris, praktijk voor natuurgerichte therapieën: <http://www.plexus-solaris.nl/hsp-begeleiding/hsp-kenmerken/>

Van Speybroeck, J. (2015, mei 21). *Hoe is het gesteld met de geestelijke gezondheid van de Vlaamse kinderen en jongeren?* Opgehaald van Kinderen en jongeren facts and figures: <http://www.slideshare.net/janvanspeybroeck/kinderen-en-jongeren-facts-and-figures>

Vaneechoutte, A. (2015, april 27). *Wat is hoogsensitiviteit?* Opgehaald van Klasse: <https://www.klasse.be/691/wat-is-hoogsensitiviteit/>

Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming. (sd). *Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB)*. Opgehaald van Vlaanderen is onderwijs en vorming:

<http://onderwijs.vlaanderen.be/ouders/ondersteuning-en-begeleiding/leerlingenbegeleiding/centrum-voor-leerlingenbegeleiding-clb>

Vorming, V. M. (sd). *Centrum voor Leerlingenbegeleiding*. Opgehaald van Onderwijs Vlaanderen:

http://www.ond.vlaanderen.be/clb/Leerkracht_hulpverlener/Schoolondersteuning.htm#Leerlinggebonden_aanbod:_rol_van_de_school_

VTM, Q.-m. B. (2015, december 5). *Wat is Rode Neuzen Dag?* Opgehaald van Rode Neuzen Dag: <http://rodeneuzendag.be/waarom>

Zentner, M., & Shiner, R. (2012). Temperament in Psychotherapy. In M. Zentner, & R. Shiner, *Handbook of temperament* (pp. 645 - 627). New York: Guilford Press.

Bijlagen

Bijlage 1

Zelftest

Beantwoord iedere vraag al naargelang je gevoel je ingeeft. Vink het vakje voor de vraag aan als het in ieder geval enigszins voor jou opgaat. Laat het vakje leeg als het niet speciaal of helemaal niet voor jou geldt.

- Ik ben me bewust van subtiele signalen in mijn omgeving.
- Ik word beïnvloed door de stemmingen van anderen.
- Ik ben nogal gevoelig voor pijn.
- Tijdens drukke dagen merk ik dat ik behoefte heb om me terug te trekken in mijn bed of in een donkere kamer of een andere plek waar ik ongestoord alleen kan zijn.
- Ik ben bijzonder gevoelig voor de effecten van cafeïne.
- Ik raak gemakkelijk overvoerd door dingen als fel licht, sterke geuren, grove weefsels of harde sirenes.
- Ik heb een rijke en complexe innerlijke belevingswereld.
- Ik voel me niet op mijn gemak bij harde geluiden.
- Ik kan diep geroerd raken door kunst of muziek.
- Ik ben consciëntieus.
- Ik schrik gemakkelijk.
- Ik voel me opgejaagd als ik veel moet doen in korte tijd.
- Als mensen zich in een fysieke omgeving niet prettig voelen weet ik meestal wat er moet gebeuren om dat te veranderen (door bijvoorbeeld het licht te dimmen of het meubilair te verplaatsen).
- Ik raak geïrriteerd als mensen proberen me te veel dingen tegelijk te laten doen.
- Ik doe erg mijn best te voorkomen dat ik fouten maak of dingen vergeet.
- Ik kijk uit principe niet naar gewelddadige films of TV-shows.
- Ik voel me ongemakkelijk als er veel om me heen gebeurt.
- Als ik erge honger heb heeft dat een sterke invloed op mijn concentratievermogen of mijn humeur.
- Veranderingen in mijn leven brengen me van mijn stuk.
- Ik heb een neus voor delicate geuren, smaken, geluiden en kunstwerken en geniet daarvan.
- Het vermijden van situaties die mij van streek maken of overbelasten heeft bij mij een hoge prioriteit.
- Als ik met iemand moet wedijveren of op mijn vingers word gekeken, word ik zo nerveus of gespannen dat mijn prestaties veel minder zijn dan gewoonlijk.
- Als kind werd ik door mijn ouders of leraren gevoelig of verlegen gevonden.

bereken waarde

Onderzoek en samenstelling door Elaine N. Aron

Als je veertien of meer vragen met "ja" hebt beantwoord, ben je waarschijnlijk hoog sensitief.

Figuur 4: zelftest hoogsensitiviteit

Bijlage 2

TOPICLIJST

Algemeen: hoogsensitiviteit

TOPIC	VRAGEN
Kennis hoogsensitiviteit	<ul style="list-style-type: none">- Had je al eens gehoord van de term hoogsensitiviteit?<ul style="list-style-type: none">o Zo nee:<p>“Dat is een karaktereigenschap waarbij je snel overprikkeld kan geraken. In ons leven worden we blootgesteld aan enorm veel prikkels (harde geluiden, sirenes, fel licht, drukke plaatsen...). Iemand die hoogsensitief is, heeft daar meer moeite mee dan iemand anders omdat die prikkels feller binnenkomen. We hebben dus ook sneller nood aan rust en stilte. Nu klinkt dat misschien negatief, maar het is zeker ook positief, want we kunnen ons goed inleven in de gevoelens van anderen. We weten ook sneller wat anderen nodig hebben om zich ergens goed te voelen.”</p>o Zo ja: waar had je dit al eens gehoord?
Weet van hoogsensitiviteit	<ul style="list-style-type: none">- Wist je voor je de test nam dat je hoogsensitief bent?- Zo ja:<ul style="list-style-type: none">o Op welke leeftijd heb je dit ontdekt?o Hoe heb je dit ontdekt?o Wat vind je zelf het moeilijkst aan hoogsensitief zijn?o Wat vind je zelf leuk aan hoogsensitief zijn?- Zo nee:<ul style="list-style-type: none">o Herken je jezelf in die signalen die ik hiervoor opnoemde?o Zo ja, In welke signalen concreet?<ul style="list-style-type: none">▪ Gevoelig voor licht, geluid, drukte▪ Goed kunnen inleven in anderen▪ Creatief▪ Rijke innerlijke belevingswereld▪ Interesse voor spiritualiteito Welke impact had het op jou van nu ineens te weten dat je hoogsensitief bent?o Worden nu bepaalde dingen duidelijk?<ul style="list-style-type: none">▪ Welke?

Informatie opzoeken

TOPIC	VRAGEN
Zoeken naar informatie algemeen	<ul style="list-style-type: none">- Zoek je wel eens informatie op als je je niet goed voelt of ergens meer info over wilt?<ul style="list-style-type: none">o Interneto Organisatieo Tijdschrifto Schoolo Ouderso ...
Zoeken naar informatie hoogsensitiviteit	<ul style="list-style-type: none">- Zocht je reeds informatie op over hoogsensitiviteit?<ul style="list-style-type: none">o Zo ja:<ul style="list-style-type: none">▪ Waar?▪ Was dit voor de test of erna?▪ Welke informatie of hulp zou voor jou nog handig zijn om gebruik van te kunnen maken?o Zo nee:<ul style="list-style-type: none">▪ Als je dit nu toch zou willen doen, waar zou je die informatie dan zoeken?▪ Welke informatie of hulp zou je graag krijgen?

Hoogsensitiviteit in combinatie met school

TOPIC	VRAGEN
Hoogsensitiviteit op school	<ul style="list-style-type: none">- Hoe lukt de combinatie van hoogsensitiviteit met school?- Waarvan heb je last?- Wat zou beter kunnen?

(Leeg blad)

(Onbedrukte kaft)