

## **Hoogsensitiviteit, een talent**

### **Psycho-educatiefilmpjes voor hulpverleners en leerkrachten**

Promotor: mevrouw L. T'Kindt

Academiejaar: 2015 – 2016

Bachelorproef voorgedragen door:  
Camille MEERSMAN en Eileen GHYSELINCK  
tot het bekomen van  
de graad van Bachelor in de ergotherapie



## **Hoogsensitiviteit, een talent**

### **Psycho-educatiefilmpjes voor hulpverleners en leerkrachten**

Promotor: mevrouw L. T'Kindt

Academiejaar: 2015 – 2016

Bachelorproef voorgedragen door:  
Camille MEERSMAN en Eileen GHYSELINCK  
tot het bekomen van  
de graad van Bachelor in de ergotherapie

## ABSTRACT

<b>Hoogsensitiviteit, een talent</b>	
<b>Psycho-educatiefilmpjes voor hulpverleners en leerkrachten</b>	
Promotiejaar:	2016
Student(en):	Camille Meersman & Eileen Ghyselincx
Promotor(en):	Mevr. Linda T'Kindt
Trefwoorden:	Hoogsensitiviteit, onderwijs, hulpverlening
<p>Hoogsensitiviteit is een persoonlijkheidskenmerk, dat 15 à 20 % van de bevolking bezit. Het groeiend aantal prikkels in onze maatschappij kan bij hoogsensitieve kinderen en jongeren voor overprikkeling zorgen, waardoor normaal functioneren moeilijker wordt.</p> <p>Het probleem is dat hoogsensitiviteit te weinig (h)erkend wordt en dat vooral de negatieve aspecten worden benadrukt.</p> <p>Door het volgen van infoavonden, afname van 20 diepte-interviews bij verschillende disciplines en bevraging bij HSP-professionals wordt duidelijk welke zaken ontbreken en moeten vervat zitten in de filmpjes.</p> <p>Aan de hand van drie educatieve filmpjes, afgestemd op de doelgroep (lager, secundair onderwijs en hulpverlening) worden een theoretisch kader en praktische tips meegegeven om de levenskwaliteit van deze kinderen en jongeren te verhogen.</p> <p>Na het bekijken van de filmpjes en evaluatiefiches blijkt dat er nog enkele verbeterpunten mogelijk zijn. Toch zou 80 tot 100% de filmpjes nu al aanraden aan collega's en de tips in de praktijk gebruiken.</p>	

# INHOUDSOPGAVE

1	Introductie .....	10
1.1	Wat is hoogsensitiviteit .....	10
1.1.1	Betekenis .....	10
1.1.2	Nature of nurture .....	11
1.1.3	Kenmerken van hoogsensitiviteit .....	11
1.1.4	Neurologische onderzoeken en de diversiteit binnen hoogsensitiviteit .....	12
1.1.4.1	De verwerking van visuele prikkels.....	12
1.1.4.2	De neurotransmitter endorfine .....	13
1.1.4.3	Rechter- en linkerhersenhelft.....	14
1.1.4.4	De BIS en de BAS .....	14
1.2	Hoogsensitiviteit versus andere stoornissen uit de DSM V .....	16
1.2.1	Hoogsensitiviteit is geen stoornis.....	16
1.2.2	Hoogsensitiviteit versus andere stoornissen .....	16
1.2.2.1	Hoogsensitiviteit versus AD(H)D.....	17
1.2.2.2	Hoogsensitiviteit versus ASS.....	18
1.2.2.3	Hoogsensitiviteit versus Sensorische integratiestoornis .....	19
1.3	Hoogsensitiviteit en psych(osomat)ische klachten.....	20
1.3.1	Hoogsensitiviteit en de cirkel van overprikkeling .....	21
1.4	Hoogsensitiviteit en de diverse talenten .....	23
1.5	Hoe testen op hoogsensitiviteit.....	23
1.6	Tips and tricks voor het omgaan met hoogsensitiviteit.....	25
1.6.1	In het algemeen.....	25
1.6.2	In het onderwijs.....	25
1.6.3	In de hulpverlening met de focus op ergotherapie .....	26
1.7	Nood aan verduidelijking rond hoogsensitiviteit in de hulpverlening en het onderwijs .....	27
1.x	Probleemstelling en doelstelling .....	28
2	Methode, plan van aanpak.....	30
2.1	PDCA-cyclus .....	30
2.1.1	Plan.....	30
2.1.1.1	Verzamelen informatie .....	30
2.1.1.2	Afbakenen filmpje .....	31
2.1.1.3	Beeldmateriaal .....	32
2.1.2	Do .....	32
2.1.3	Act .....	33
2.1.4	Check .....	34
2.2	Infoavonden .....	35
2.2.1	Lezing “waarom frisdrank iemand met HSP kan helpen.” .....	35
2.2.1.1	Belangrijke informatie .....	35
2.2.1.2	Tips gericht naar leerkrachten.....	36
2.2.1.3	Tips gericht naar hulpverleners .....	36
2.2.1.4	Algemene tips.....	36
2.2.1.5	Talenten van hoogsensitieve kinderen/jongeren .....	37
2.2.2	3-delige cursus omgaan met je hooggevoelig kind.....	37
2.2.2.1	Wat is hoogsensitiviteit .....	37
2.2.3	Belangrijke tools binnen het onderwijs en de hulpverlening .....	39
2.2.3.1	Overprikkeling .....	39
2.2.3.2	Communicatie .....	41

2.3	Diepte-interviews .....	42
2.3.1	Verduidelijking grafieken algemeen .....	44
2.3.2	Valkuilen hoogsensitief persoon .....	44
2.3.3	Talenten hoogsensitief persoon .....	45
2.3.4	Tekorten en misverstanden rond hoogsensitiviteit .....	46
2.3.5	Tips hulpverlening .....	47
2.3.6	Tips onderwijs .....	48
2.3.7	Zelfzorg .....	49
2.3.8	Tips filmpje .....	50
2.3.9	Belang van ergotherapie .....	51
2.4	Informatie verkregen door experts .....	52
2.4.1	Hoogsensitiviteit versus autismespectrumstoornis (ASS) .....	52
2.4.1.1	Sensorische sensibiliteit .....	52
2.4.1.2	(In)flexibiliteit .....	54
2.4.1.3	Veranderingen .....	54
2.4.1.4	Routines .....	55
2.4.1.5	Sociale interacties .....	56
2.4.1.6	Joint attention .....	56
2.4.1.7	Gedragsproblemen .....	57
2.4.1.8	Communicatie .....	58
2.4.1.9	Conflictgedrag .....	59
2.4.1.10	Verbeelding .....	59
2.4.1.11	Motoriek .....	60
2.4.2	Hoogsensitiviteit versus AD(H)D .....	60
2.4.3	Persoonlijkheidsstoornissen .....	62
2.4.3.1	Hoogsensitiviteit versus borderline .....	62
2.4.3.2	Vermijdende persoonlijkheidsstoornis .....	63
2.4.3.3	De afhankelijke persoonlijkheidsstoornis .....	63
3	Resultaten .....	64
3.1	Filmpjes .....	64
3.1.1	Filmpje lager onderwijs .....	64
3.1.2	Filmpje secundair onderwijs .....	64
3.1.3	Filmpje hulpverleners .....	64
4	Discussie .....	65
4.1	Kritische beoordeling methode .....	65
4.1.1	Algemene beoordeling .....	65
4.1.2	Bevorderende en belemmerende factoren .....	65
4.2	Kritische beoordeling beroepsproduct .....	66
4.2.1	Beoordeling studenten zelf .....	66
4.2.2	Beoordeling mensen uit het werkveld .....	67
4.2.2.1	Beoordeling lager onderwijs .....	67
4.2.2.2	Beoordeling secundair onderwijs .....	69
4.2.2.3	Beoordeling hulpverlening .....	73
4.3	Vervolg bachelorproef .....	75
4.4	Meerwaarde voor de ergotherapie .....	75
5	Conclusie .....	76
	LITERATUURLIJST .....	77
	BIJLAGENLIJST .....	80
	BIJLAGE A: 27-punten HSP-schaal .....	81
	BIJLAGE B: Toestemmingsbrief film- en beeldopname .....	82

BIJLAGE C: Vragenlijsten diepte-interviews per discipline / persoon .....	83
BIJLAGE D: Google docs evaluatiecriteria voor de 3 psycho-educatiefilmpjes .....	89
BIJLAGE E: Tips in communicatie met een hoogsensitief kind.....	113
BIJLAGE F: Informed consent.....	114
BIJLAGE G: Draaiboeken.....	118

## TABELLENLIJST

Tabel 1: Verschillen hoogsensitiviteit en ADHD

Tabel 2: Verschillend hoogsensitiviteit en ASS

Tabel 3: Weergave verstuurd mails en ontvangen evaluaties

Tabel 4: Sensorische sensibiliteit HSK-ASS deel 1 Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 5: Sensorische sensibiliteit HSK-ASS deel 2 Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 6: (In)flexibiliteit HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 7: Routines HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 8: Sociale interacties HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 9: Gedragsproblemen HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 10: Communicatie HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 11: Conflictgedrag HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 12: Verbeelding HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 13: Motoriek HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 14: Motoriek HSK-ADHD Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 15: Hoogsensitiviteit – Borderline Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 16: Hoogsensitiviteit - Vermijdende persoonlijkheidsstoornis Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Tabel 17: Hoogsensitiviteit - afhankelijke persoonlijkheidsstoornis Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)



## FIGURENLIJST

Figuur 1: Glas van overprikkeling

Figuur 2: De cirkel van overprikkeling Tol, A. (2014). Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Amsterdam: Boom Nelissen

Figuur 3: PEO-model Le Granse, M., van Hartingsveldt, M., & Kinébanian, A. (2012). *Grondslagen van de ergotherapie*. Amsterdam: Reed Business.

Figuur 4: PCDA-cyclus. Predi (2016).

Figuur 5: Filter in de hersenen. T'Kindt, L. (2016). 3-delige cursus Omgaan met je hooggevoelig kind. Gent: HSP-Vlaanderen.

Figuur 6: Werking hoogsensitief brein. T'Kindt, L. (2016). 3-delige cursus Omgaan met je hooggevoelig kind. Gent: HSP-Vlaanderen.

Figuur 7: Schema van Voets T'Kindt, L. (2016). 3-delige cursus Omgaan met je hooggevoelig kind. Gent: HSP-Vlaanderen.

Figuur 8: 365-regel ademhaling

Figuur 9: Valkuilen hoogsensitiviteit

Figuur 10: Talenten hoogsensitiviteit

Figuur 11: Tekorten en misverstanden rond hoogsensitiviteit

Figuur 12: Tips hulpverlening

Figuur 13: Tips onderwijs

Figuur 14: Zelfzorg hoogsensitiviteit

Figuur 15: Tip lay-out filmpje

Figuur 16: Belang ergotherapie

Figuur 17: Inrichting lokaal lager onderwijs

Figuur 18: Omgang overprikkeling lager onderwijs

Figuur 19: Aanpak hoogsensitieve leerling lager onderwijs

Figuur 20: Talenten inzetten hoogsensitieve leerling lager onderwijs

Figuur 21: Duur filmpje lager onderwijs

Figuur 22: Aanraden filmpje lager onderwijs aan collega's

Figuur 23: Meerwaarde filmpje lager onderwijs

Figuur 24: Meerwaarde filmmateriaal lager onderwijs

Figuur 25: Meerwaarde afbeeldingen lager onderwijs

Figuur 26: Tips lager onderwijs

Figuur 27: Omgang overprikkeling secundair onderwijs

Figuur 28: Inrichting lokaal secundair onderwijs

Figuur 29: Aanpak hoogsensitieve leerling secundair onderwijs

Figuur 30: Talenten inzetten hoogsensitieve leerling secundair onderwijs

Figuur 31: Duur filmpje secundair onderwijs

Figuur 32: Meerwaarde filmpje secundair onderwijs      Figuur 33: Aanraden filmpje secundair onderwijs aan collega's

Figuur 34: Meerwaarde filmmateriaal secundair onderwijs

Figuur 35: Meerwaarde afbeeldingen filmpje secundair onderwijs

Figuur 36: Tips secundair onderwijs

Figuur 37: Inrichting lokaal hulpverlening

Figuur 38: Duur filmpje hulpverlening

Figuur 39: Tips hulpverlening

## WOORD VOORAF

De nood aan psycho-educatie rond hoogsensitiviteit wordt in deze bachelorproef duidelijk. De talentvolle karaktereigenschap komt de laatste tijd meer naar voor in de media, maar ook ergotherapeuten, andere hulpverleners en leerkrachten (lager en secundair onderwijs) beginnen zich hieromtrent vragen te stellen. Wat is hoogsensitiviteit? Is het al dan niet een stoornis? Wat is de beste omgang met hoogsensitieve leerlingen en cliënten?

Door deze opkomende prangende vragen, krijgen wij (twee derdejaarsstudenten ergotherapie aan de Arteveldehogeschool) de eer om deze bachelorproef uit te werken.

Hiervoor wordt een woord van dank uitgebracht aan verschillende betrokkenen.

Eerst en vooral willen wij onze dank betuigen aan de externe promotor, mevr. Linda T'Kindt. Dank voor de vele hulp, feedbackmomenten en sturing gedurende de bachelorproef. Dank aan mevr. Ilse Van Daele en HSP-Vlaanderen voor het vertrouwen in de studenten. Dank aan mevr. Christel Vanhoyweghen om ons bij te staan met raad en daad tijdens de goede opvolging van het proces.

Graag willen we onze dank betuigen aan de verschillende disciplines die meewerken aan de diepte-interviews, maar ook aan de experts die hun kennis rond hoogsensitiviteit delen.

Dank aan de verschillende instanties voor het openstellen van hun locatie en het mee helpen verzamelen van beeldmateriaal. We willen in het bijzonder ook de personen die de filmpjes monteren bedanken voor hun tijd en technische skills.

Niet te vergeten willen we onze ouders, vrienden, kennissen en andere bereidwilligen bedanken voor het vele naleeswerk en moedgevende steun.

Ten slotte willen we elkaar bedanken voor de geleverde inspanningen en het professionele teamwork.

*“Ondergetekenden Camille Meersman en Eileen Ghyselincx dragen de uiteindelijke verantwoordelijkheid voor deze bachelorproef en staan toe dat hun werk in de mediatheek van de hogeschool wordt opgeslagen, geraadpleegd en gefotokopieerd”.*

Camille Meersman en Eileen Ghyselincx

Gent, mei 2016

# 1           **INTRODUCTIE**

In deze bachelorproef wordt in eerste plaats geduid wat hoogsensitiviteit inhoudt. Hoogsensitiviteit wordt vaak gezien als een stoornis of ondervonden als hinder. Het is eigenlijk een gave als hoogsensitieve personen er op een goede manier mee omgaan. De talenten van een hoogsensitief persoon en de positieve eigenschappen worden in deze bachelorproef verder toegelicht. In het bijzonder binnen het onderwijs en de hulpverlening met extra aandacht voor ergotherapeuten.

De laatste jaren komt hoogsensitiviteit steeds meer in de media. Zo was er onlangs (12 mei 2015) een congres aan de VUB. Het is niet toevallig dat het aanzien wordt als een maatschappelijk probleem, aangezien 15 tot 20% van de bevolking hoogsensitief is.

De bachelorproef begint met een theoretisch deel dat opgesteld is aan de hand van een literatuurstudie. Zo zal aan bod komen wat hoogsensitiviteit is, door verduidelijking van de kenmerken en het bekijken van neurologische onderzoeken. In de introductie zal duidelijk geschetst worden dat het gaat om een persoonlijkheidskenmerk en niet om een stoornis. Er wordt aandacht besteed aan andere stoornissen die hoogsensitieve personen onterecht toegewezen krijgen. Daarnaast wordt aangehaald hoe kan getest worden op hoogsensitiviteit, alsook welke tips en tricks er bestaan om te kunnen omgaan met dit persoonlijkheidskenmerk. Er wordt gekeken hoe leerkrachten en hulpverleners op dit moment kijken naar hoogsensitiviteit. Tot slot merkten we in de literatuur op dat er nood is aan verduidelijking. Hieruit kwam dan ook het doel van deze bachelorproef naar voor, nl. het maken van psycho-educatief filmpjes die zorgen voor verduidelijking en handige tips and tricks, gericht aan onderwijs en hulpverlening.

## **1.1           Wat is hoogsensitiviteit**

### **1.1.1        Betekenis**

Elaine N. Aron introduceert de term Hooggevoeligheid in het jaar 1996. Volgens haar is 15 tot 20% van de gehele bevolking hooggevoelig. De andere benamingen die zij gebruikt zijn: "Sensitiviteit", "Sensory Processing Sensitivity" (SPS) en "Highly Sensitive Person" (HSP). Als hoogsensitief persoon beleef je enerzijds een verfijnde waarneming van prikkels en anderzijds loop je het risico om overspoeld te geraken wanneer er teveel van deze prikkels op je afkomen (Aron, 2010).

### **1.1.2 Nature of nurture**

Flamend is het eens met wat Aron zegt, namelijk dat hoogsensitiviteit geen stoornis is. Uit het onderzoek blijkt dat hoogsensitiviteit niet noodzakelijk genetisch bepaald is. Met andere woorden is het dus geen genetische aandoening, zoals het Syndroom van Down. Flamend specificeert het eerder als een epigenetische aandoening. Epigenetisch wil zeggen dat het gen niet beschadigd en ongeneesbaar is. Er is wel een afwijking in de expressie van de genen. Hoogsensitiviteit kan dus enerzijds doorgegeven zijn van ouder op kind of verworven zijn na de geboorte (Flamend, 2014).

In een volgend onderzoek (Aron, Aron, & Davies, 2005) onderzoeken ze of er een verband is tussen verlegenheid en hoogsensitiviteit. Verlegen zijn kan zowel een aangeboren als een aangeleerde eigenschap zijn. Hoogsensitieve personen zijn niet noodzakelijk verlegen. Desondanks kan verlegenheid wel naar de voorgrond treden wanneer hoogsensitieve personen problemen en/ of moeilijkheden ervaren. Dit kan bijvoorbeeld een grote verandering in het leven zijn die heel wat stress met zich meebrengt. Ook de omgevingsfactoren spelen hierin een belangrijke rol. Het is vaak een combinatie van een aangeboren aanleg tot verlegenheid en de omgeving die hierop inspeelt. Hoogsensitieve personen die in een negatieve thuisomgeving opgroeien, hebben vaker een negatief affect dat kan leiden tot verlegenheid. Dit proces speelt zich uiteraard bij iedereen af. Uit voorgaand onderzoek blijkt dat de impact sterker is bij hoogsensitieve personen.

Het milieu waarin een hoogsensitief persoon opgroeit is één van de bepalende factoren. Zo zegt N. Aron ook dat hoogsensitieve personen met een moeilijke jeugd niet enkel vatbaarder zijn voor verlegenheid, maar ook voor depressiviteit en angstgevoelens. Wanneer de jeugdfase van een hoogsensitief persoon wel goed verloopt, is de kans op verlegenheid, angstgevoelens en depressie daarom niet hoger als bij niet-hoogsensitieve personen (Aron, 2010).

### **1.1.3 Kenmerken van hoogsensitiviteit**

De voornaamste kenmerken die personen met hoogsensitiviteit ervaren worden volgens N. Aron weergegeven in vier onderverdelingen. Zij maakt gebruik van de specifieke term "DOES".

De letter "D" staat voor "Diepgaande verwerking", waardoor hoogsensitieve personen gewetensvoller zullen handelen, een intensiever inlevingsvermogen ervaren en de dromen levendiger zijn. Ze gaan gedachten en keuzes wikken en wegen alvorens een beslissing te nemen.

De letter "O" staat voor "Overactivatie". Een te grote activatie leidt tot verschillende ongemakken, zoals stress of overbelasting en zal ervoor zorgen dat ze beneden hun niveau functioneren.

De letter "E" staat voor "Emotionele intensiteit", waardoor ze kunnen over-/onderreageren op zowel positieve als negatieve emoties. Zo kunnen hoogsensitieve personen zich extreem gelukkig of intens verdrietig voelen (Aron, 2010).

Ten slotte staat de letter "S" voor "Sensorische sensitiviteit" of de zintuigelijke gevoeligheid. Hoogsensitieve personen ervaren zintuigelijke prikkels intenser. Er kan sprake zijn van een lage

pijngrens, het vermogen om subtiele verschillen waar te nemen en een lage tolerantie. Aron gaat ervan uit dat deze vier kenmerken aanwezig moeten zijn om te spreken over hoogsensitiviteit (Aron, 2010).

Elke Van Hoof, professor aan de VUB, spreekt echter niet over vier factoren om hoogsensitiviteit te bepalen. De professor meldt dat enkel de factor “diepgaande verwerking” een essentieel kenmerk is. Hierdoor beschikken hoogsensitieve personen niet over de filter die zegt welke informatie wel of niet verder mag. Bij hen komen alle prikkels intenser naar binnen. Dit betekent dat de filter in de hersenen, die o.a. de zintuiglijke stimuli verwerkt, minder goed filtert dan bij personen die niet hoogsensitief zijn. Uit deze diepgaande verwerking kunnen overactivatie, emotionele intensiteit en sensorische sensitiviteit voortvloeien.

Daarnaast wil de professor de aandacht vestigen op zowel de negatieve aspecten van hoogsensitiviteit als op de positieve meerwaarde van de persoonlijkheidseigenschap. Momenteel is er nood aan preventie en zelfzorg. Mensen met hoogsensitiviteit denken te vaak aan anderen en te weinig aan zichzelf en dit kan tot problemen leiden (Ongenaë, 2015).

Naar aanleiding van het congres aan de VUB wordt een samenvatting gepubliceerd (Van Hoof, 2015). Hierin wordt bevestigd dat hoogsensitiviteit vooral gekenmerkt wordt door “diepgaande verwerking”. Personen met hoogsensitiviteit hebben hierdoor het “pauze to check” systeem of denken eerst na en handelen pas nadien. Personen die hoogsensitief zijn, willen dus goed geïnformeerd worden en alles verwerken vooraleer ze overgaan tot actie en zo weerstand vermijden.

Er moet echter rekening gehouden worden met de grote diversiteit onder de hoogsensitieve personen. In het onderzoek (Shepherd, Heinonen-Guzejev, Hautus, & Heikkilä, 2015) wordt ook verwezen naar “the big five.” The big five is een persoonlijkheidstest die de vijf persoonlijkheidsdimensies omvat. Deze zijn: extraversie, mildheid, ordelijkheid, emotionele stabiliteit en autonomie. Uit deze vijf persoonlijkheidsdimensies kunnen we stellen dat de dimensie “extraversie / introversie” de sterkste relatie toont met hoogsensitieve personen. Uit het onderzoek blijkt dat zowel hoogsensitieve mannen als vrouwen eerder van het introverte type zijn.

#### **1.1.4 Neurologische onderzoeken en de diversiteit binnen hoogsensitiviteit**

##### *1.1.4.1 De verwerking van visuele prikkels*

Uit onderzoek naar temperament bij hoogsensitieve personen (Jagiellowicz et al., 2011) blijkt dat de manier waarop iemand informatie verwerkt, een sleutel is naar de verschillen in temperament. De verwerking van visuele informatie werd opgevolgd door een fMRI scan. Dit is een scan die de hersenen driedimensionaal in beeld brengt en waarop te zien is welke hersengebieden actief zijn bij het waarnemen van visuele informatie. Hoogsensitieve personen vertonen meer hersenactiviteit bij

het verwerken van visuele prikkels. Bij hoogsensitieve personen is er geen verschil tussen de reactietijd bij het waarnemen van grote en kleine verschillen, wat wel zo is bij niet-hoogsensitieve personen. Dit kunnen we verklaren omwille van het feit dat hoogsensitieve personen alle informatie die binnenkomt, ongeacht de welke, grondiger verwerken.

Aron et al. (2010) zijn een studie gestart die nagaat of culturele verschillen een invloed hebben bij het waarnemen van visuele prikkels. De studie leert ons dat mensen die niet hoogsensitief zijn, sterker reageren op prikkels die cultuurafhankelijk zijn. Cultuur beïnvloedt dus onze waarneming. Bij hoogsensitieve personen is dit verschil significant minder. Dit kan te verklaren zijn omdat ze een aangeboren voorkeur hebben om grondiger prikkels te verwerken, ongeacht de cultuurachtergrond.

Daarnaast toont de studie van Acevedo et al. (2014) aan dat er bij mensen met hoogsensitiviteit meer hersenactiviteit is. Bij het zien van foto's met gezichtsuitdrukkingen en de daaraan gekoppelde emoties reageren ze sterker. Dit wordt aangetoond d.m.v. een fMRI scan. Bij het zien van gezichtsuitdrukkingen met positieve emoties is er meer activiteit dan bij negatieve of neutrale emoties. De activiteit is ook sterker bij emoties van dichte kennissen dan bij emoties van onbekenden. Hoogsensitieve personen hebben een sterkere hersenactiviteit waardoor de reactie op emoties verschilt. Ze hebben een sterk bewustzijn, empathie en motorcontrol als reactie op emoties. De motorcontrol stuurt signalen uit onze hersenen door aan onze spieren, zodat ze de juiste informatie krijgen over de uit te voeren bewegingen.

#### 1.1.4.2 *De neurotransmitter endorfine*

Hoogsensitieve personen hebben een gevoeliger zenuwstelsel. Uit onderzoek blijkt dat de neurotransmitters, zoals endorfine, hierbij een grote rol spelen. Endorfine is het snelst werkend anti-stress hormoon. Het kalmeert immers ons zenuwstelsel in minder dan 5 seconden. Onderzoek toont aan dat hoogsensitieve personen vaak endorfine resistent zijn. Dat wil zeggen dat hun lichaam minder gevoelig geworden is voor een lichaamseigen stof, in dit geval endorfine. Hierdoor worden de prikkels minder goed gefilterd en/of komen de prikkels harder aan. Endorfine remt normaal gezien de NMDA-receptoren (N-methyl-D-asparaginezuur). Wanneer er minder endorfine geproduceerd wordt, is er minder remming van NMDA-receptoren. Dit heeft tot gevolg dat er een chronisch gevoel van onrust en prikkelbaarheid ontstaat (Exendo, z.j.)

Er is ook een tweede stresshormoon, Cortisol, maar deze heeft een hogere inwerkingstijd van ongeveer 60 minuten. Cortisol wordt pas geactiveerd als endorfine de stresshormonen niet kan kalmeren. Tot slot speelt ook Dynorphin een belangrijke rol. Het endorfinesysteem bestaat uit 3 receptoren: KOR (Kappa opioïde receptoren), MOR (Mu opioïde receptoren) & DOR (Dopamine opioïde receptoren). Dynorphin stuurt de KOR receptoren, deze staan centraal in het loslaten van pijn en emoties en bij het verwerken van prikkels en stress. Aangezien hoogsensitieve personen een

tekort hebben aan endorfine en KOR receptoren hebben zij meer tijd nodig om prikkels te verwerken en emoties los te laten (Exendo, z.j.).

#### *1.1.4.3 Rechter- en linkerhersenhelft*

Uit een onderzoek over de neuropsychologie van emoties (Van Strien, 2000) blijkt dat de nodige evidentie er is dat beide hersenhelften op verschillende wijze bijdragen aan de emotionele informatieverwerking. De linkerhersenhelft is meer betrokken bij positieve emoties, sociale emoties en de regulering van emoties. De rechterhersenhelft is meer betrokken bij negatieve en primaire emoties en de waarneming van emoties. Primaire emoties zijn emoties die onbewust en automatisch worden opgeroepen, zoals bv. schrikken.

Elaine N. Aron geeft aan dat de rechterhersenhelft bij hoogsensatieve personen vaak actiever is dan de linkerhersenhelft (Aron, 2010). Bij beelddenkers is ook de rechterhersenhelft actiever. Beelddenken is een cognitieve stijl waarbij beroep gedaan wordt op visuele informatie. Het is andere manier van het verwerken van informatie (Bezem, 2016). Het is dus niet toevallig dat heel wat hoogsensatieve personen ook beelddenkers zijn.

#### *1.1.4.4 De BIS en de BAS*

Aron & Aron onderzochten in 1997 de relatie tussen hoogsensitiviteit, emotionaliteit en introversie. Er zijn twee systemen in de hersenen die een verschil aantonen in persoonlijkheid. Het eerste is de BAS (Behavioural Activation System), ook wel gedragsbenaderingssysteem genoemd. Het tweede betreft het gedragsvermijdendensysteem of de BIS (Behavioural Inhibition System). Mensen die hoogsensitief zijn horen eerder onder de BIS.

Personen die meer kenmerken hebben van het gedragsvermijdendensysteem (BIS) zijn eerder introverte personen. Mensen die introvert zijn, zijn gevoeliger voor geluid, pijn, geuren en visuele prikkels. Ze horen en zien daarom niet beter. De prikkels worden in de hersenen intenser en anders verwerkt. Het verschil zit hier niet in de zintuigen, het zit in de hersenen.

Het gedragsvermijdendensysteem zorgt ervoor dat personen eerst nadenken alvorens te handelen. Mensen met een gedragsbenaderingssysteem (BAS) gaan eerder impulsief handelen en daarna nadenken. Deze geremdheid bij personen uit de BIS kan leiden tot angst en moeilijkheden in nieuwe situaties. Mensen die introvert zijn, zijn gezonder dan personen die extravert zijn in een gezonde omgeving en minder gezond in een stressvolle omgeving. Hieruit kan afgeleid worden dat het voor hoogsensatieve personen erg belangrijk is dat ze zich goed voelen in hun omgeving.

Hoogsensitiviteit kan gedeeltelijk gerelateerd worden aan introversie. Hetzelfde geldt voor emotionaliteit. Deze factoren hebben wel een relatie met hoogsensitiviteit, maar zijn er niet van afhankelijk. Emotionaliteit wordt zowel bepaald door de genen als door vroegere ervaringen.



Personen met hoogsensitiviteit ervaren emoties intenser en ervaringen spelen hierbij ook een rol (Aron & Aron , 1997).

## **1.2 Hoogsensitiviteit versus andere stoornissen uit de DSM V**

### **1.2.1 Hoogsensitiviteit is geen stoornis**

N. Aron is tegen de opname van de term “hoogsensitiviteit” in de DSM. Het is geen stoornis, het is een persoonlijkheidskenmerk. Aron duidt op de verschillen tussen hooggevoeligheid en autisme, het Syndroom van Asperger, ADHD, stemmingsstoornissen, angststoornissen, somatisatiestoornissen en persoonlijkheidsstoornissen zoals borderline (Aron, 2010).

Naar aanleiding van het eerste internationale congres in 2015 betreffende “hoogsensitiviteit” aan de VUB, verschijnt een artikel in de Knack (Ongenaë, 2015). In dit artikel duidt professor Elke Van Hoof dat inderdaad 15 tot 20% van de bevolking hoogsensitief is. Ze wil benadrukken dat het geen nieuw label is, aangezien het een persoonlijkheidskenmerk is en geen stoornis.

Een persoonlijkheidskenmerk kan een rol spelen bij het ondervinden van moeilijkheden. Het kan echter niet aanzien worden als de enige oorzaak van iemands problemen. Wanneer hoogsensitieve personen niet weten hoe om te gaan met deze eigenschap, kan dit leiden tot depressie, angst, werkstress of stress in het algemeen. Professor Elke Van Hoof pleit voor meer wetenschappelijk onderzoek en start naar aanleiding hiervan een grootschalig onderzoek waarvan de resultaten wellicht deze zomer (2016) bekend zullen zijn.

Volgens Elke Van Hoof komt de term “hoogsensitiviteit” overeen met de beschrijving “negatief affect en reactiviteit” uit de ontwikkelingspsychologie. Beiden krijgen door het stresssysteem een reactie van overprikkeling, stress en angst wanneer de hoogsensitieve persoon geconfronteerd wordt met een uitdaging. Met andere woorden, als hoogsensitieve personen voor een uitdaging staan, reageert hun stresssysteem sneller, waardoor ze sneller overprikkeld raken (Ongenaë, 2015).

### **1.2.2 Hoogsensitiviteit versus andere stoornissen**

De bachelorproef richt zich vooral op kinderen en jongeren die hoogsensitief zijn. De stoornissen die hieronder aan bod komen zijn de stoornissen waarmee ergotherapeuten het vaakst in contact komen en waar nog te vaak verwarring heerst met hoogsensitiviteit.

Eerdere literatuurbronnen, waaronder N. Aron (2010) en Van den Daele & T'Kindt (2011), geven weer dat er vaak verwarring en onduidelijkheid heerst over het begrip “hoogsensitiviteit”. Deze onduidelijkheid houdt een gevaar in om verkeerd te diagnosticeren. Er kan eventueel wel sprake zijn van een samenhang van stoornissen met hoogsensitiviteit. Toch is het belangrijk dat er aandacht is voor etikettering of labeling. Als ergotherapeut moeten we hiervoor alert zijn.

### 1.2.2.1 Hoogsensitiviteit versus AD(H)D

Van den Daele & T'Kindt (2011) geven de voornaamste verschillen weer tussen hoogsensitiviteit en ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder).

Tabel 1: Verschillen hoogsensitiviteit en ADHD

<i>kenmerk</i>	<i>hoogsensitiviteit</i>	<i>ADHD</i>
<b>Afgeleid zijn</b>	Prikkels moeilijk te filteren	Problemen met concentratie
<b>Hyperactiviteit</b>	Enkel bij overprikkeling	Frequent (altijd) aanwezig
<b>Impulsief</b>	Enkel bij overprikkeling (anders heel doordacht te werk gaan)	Frequent (altijd) aanwezig
<b>Waarnemen</b>	Moeilijk te filteren	Moeite met waarnemen, weten niet goed wat hen overkomt.

De tabel wordt verduidelijkt in onderstaand stukje tekst.

Bij ADHD versus hoogsensitiviteit, zijn beiden snel afgeleid. Hoogsensitieve personen kunnen echter hun concentratie beter behouden. Hyperactiviteit komt bij hoogsensitieve personen enkel voor wanneer ze overprikkeld geraken en is van voorbijgaande aard. Hoogsensitieve personen reageren minder impulsief. Vooraleer een beslissing wordt genomen en er overgegaan wordt tot bepaald gedrag, wordt er eerst eens goed gewikt en gewogen. Stel dat men toch een impulsieve reactie vertoont, dan is dit terug een rechtstreeks gevolg van overprikkeling (Van den Daele & T'Kindt, 2011).

Het landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen (HSK) geeft ook de verschillende stoornissen ten opzichte van hoogsensitiviteit kort weer. Bij ADHD is overprikkeling duidelijk toe te kennen aan het syndroom. Zo zegt het landelijk informatiepunt dat het verschil tussen ADHD en hoogsensitiviteit in het waarnemen ligt. Iemand met ADHD kan niet goed waarnemen wat hem overkomt en zal zijn gedrag moeilijker kunnen sturen. Een hoogsensitief kind zal wel uit zichzelf aan zelfreflectie doen. Op het eerste zicht zou hoogsensitiviteit de meeste overeenkomsten hebben met ADD (Attention Deficit Disorder). Personen met ADD hebben de impulsen van binnenuit minder in de hand. Daarnaast kunnen hoogsensitieve kinderen zich dieper en beter inleven in andere mensen, voornamelijk in situaties van spanning en stress (Landelijk Informatiepunt Hoog Sensitieve Kinderen, 2015).

### 1.2.2.2 Hoogsensitiviteit versus ASS

Tabel 2: Verschillend hoogsensitiviteit en ASS

<i>Kenmerk</i>	<i>Hoogsensitiviteit</i>	<i>ASS</i>
<b><i>Non-verbale communicatie</i></b>	Begrijpen dit extreem goed	Begrijpen dit vaak niet
<b><i>Moeite met veranderingen</i></b>	Minder extreem	Extreem
<b><i>Inlevingsvermogen</i></b>	Intens en empathisch	Beperkt
<b><i>Problemen sociale omgang</i></b>	Eerder door onzekerheid, angst en in stresssituaties	Frequent (altijd)
<b><i>Emoties van anderen verwerken</i></b>	Voelen de emoties van de andere zo intens dat ze soms moeite hebben om deze van anderen en zichzelf te onderscheiden. Ze kunnen het gevoel van de andere perfect interpreteren.	Ze begrijpen de andere niet en kunnen emoties niet plaatsen.
<b><i>Structuur</i></b>	Helpt rust te brengen in het hoofd en alles beter te verwerken.	Noodzakelijk om te kunnen functioneren.

De tabel wordt verduidelijkt in het volgende stukje tekst.

Bij ASS (Autismespectrumstoornis) versus hoogsensitiviteit, zijn de hoogsensitieve personen zich meestal wel bewust van non-verbale communicatie en kunnen daar een betekenis aan geven. Hoogsensitieve personen kunnen verbanden leggen. Ze houden ook niet van veranderingen, in minder extreme mate dan personen met ASS. Hoogsensitieve personen kunnen zich wel inleven en zeer empathisch zijn. De problemen die ze ervaren op sociaal vlak hebben meer te maken met de overprikkeling, angst en onzekerheid die ze ervaren (Van den Daele & T'Kindt, 2011).

Eén van de grootste gelijkenissen met hoogsensitiviteit is dat personen met ASS ook heel wat moeite hebben om prikkels van buitenaf en zintuigelijke prikkels te filteren. Emoties kosten beide doelgroepen heel wat energie om een verschillende reden. Personen met ASS zien emoties van anderen en geraken overweldigd, omdat ze dergelijke emoties niet onmiddellijk herkennen en niet weten hoe hierop te reageren. Bij hoogsensitieve personen komen emoties van anderen extra hard binnen. Door het perfect aanvoelen hoe een ander zich voelt, kan hier gemakkelijker op ingespeeld worden. Een hoogsensitief persoon heeft een groot inlevingsvermogen en net dat ontbreekt vaak bij personen met ASS. Beide doelgroepen hebben graag dat hun leven gestructureerd verloopt. Bij personen met ASS is dit om te kunnen voorspellen wat er gaat gebeuren en noodzakelijk om goed te functioneren. Een gestructureerd leven helpt hoogsensitieve personen eerder om alles beter te kunnen verwerken en om meer rust in het hoofd te creëren. Waar het eigenlijk om gaat is dat een

hoogsensitief persoon vaak overprikkeld geraakt door emoties van anderen terwijl bij personen met ASS net dat inlevingsvermogen en voorstellingsvermogen zo moeilijk is (Landman, 2015).

### 1.2.2.3 *Hoogsensitiviteit versus Sensorische integratiestoornis*

Sensorische integratie wil zeggen dat we de zintuigelijke informatie die we waarnemen kunnen integreren (gebruiken) in onze handelingen. Het is dus eigenlijk de samenwerking tussen het waarnemen en de activiteit die erop volgt. Wanneer er hierbij problemen ervaren worden, spreekt men over een sensorische integratiestoornis. Bij deze stoornis worden er problemen ondervonden op vlak van zintuigelijke waarneming, zowel een overactivatie als een onderactivatie. Deze stoornis kan bijvoorbeeld inhouden dat de tastzin zowel te sterk als te zwak werkt. De tastzin wordt ook wel de tactiele gevoeligheid genoemd. Wanneer er sprake is van een te sterke tastzin hebben we eigenlijk te maken met een tactiele overgevoeligheid. Voorbeelden hiervan zijn: voelen prikken van etiketjes in kledij, schrikken van een onaangekondigde aanraking of overgevoeligheid voor bepaalde structuren van eten. Bepaalde hoogsensitieve personen herkennen deze tactiele overgevoeligheid. We kunnen stellen dat hoogsensitiviteit kan voorkomen bij kinderen met sensorische integratiestoornis (Rengenhart, 2009).

Volgens Annek Tol wordt de term hoogsensitiviteit bijna opgenomen in de DSM V onder de naam "Sensory Processing Disorder (SPD)". Een persoon met een sensorische integratiestoornis reageert sterk of zwak op tast-of evenwichtsgevoel. Dit kan lijken op wat een hoogsensitieve persoon ervaart bij te harde geluiden, bij wollen kleding die prikt in de huid of bij een aanraking. Daarnaast ervaart slechts een klein aantal hoogsensitieve personen een blijvend probleem en pas dan mag gesproken worden van SPD (Tol, 2014).

### **1.3 Hoogsensitiviteit en psych(osomat)ische klachten**

Uit een onderzoek van Liss, Timmel, Baxley, & Killingsworth (2005) blijkt dat een hoogsensitief persoon vlugger reageert op prikkels vanuit de omgeving. Hoogsensitiviteit is niet het directe gevolg van ouders die onzorgzaam zijn of net overbeschermend zijn. Al zullen hoogsensitieve personen wel veel sterker reageren op een onzorgzame thuissituatie. Meer specifiek wordt in het onderzoek besloten dat overbescherming van ouders een grotere angst tot gevolg heeft. Onzorgzaamheid bij de ouders werkt eerder depressie in de hand. Dit betekent echter niet dat dan automatisch van hoogsensitiviteit gesproken wordt.

Daarnaast zegt N. Aron dat hoogsensitieve personen met een moeilijke jeugd vatbaarder zijn voor depressie, angstgevoelens en verlegenheid in vergelijking met niet-hoogsensitieve personen die een moeilijke jeugd hadden (Aron, 2010).

Een opvallend kenmerk van hoogsensitieve personen is dat ze vaak gezondheidsklachten ervaren. Zo blijkt uit het onderzoek van Grant Benham dat er een positief verband is tussen hoogsensitiviteit, het waargenomen stressniveau en symptomen van een slechte gezondheid. Er zijn mogelijk twee redenen waarom hoogsensitieve personen vaker last hebben van gezondheidsklachten. Ten eerste kan een verhoogde sensitiviteit de algemene fysiologische prikkeling verhogen, wat chronische stress teweeg brengt op het lichaam en vervolgens leidt tot meer gezondheidsproblemen.

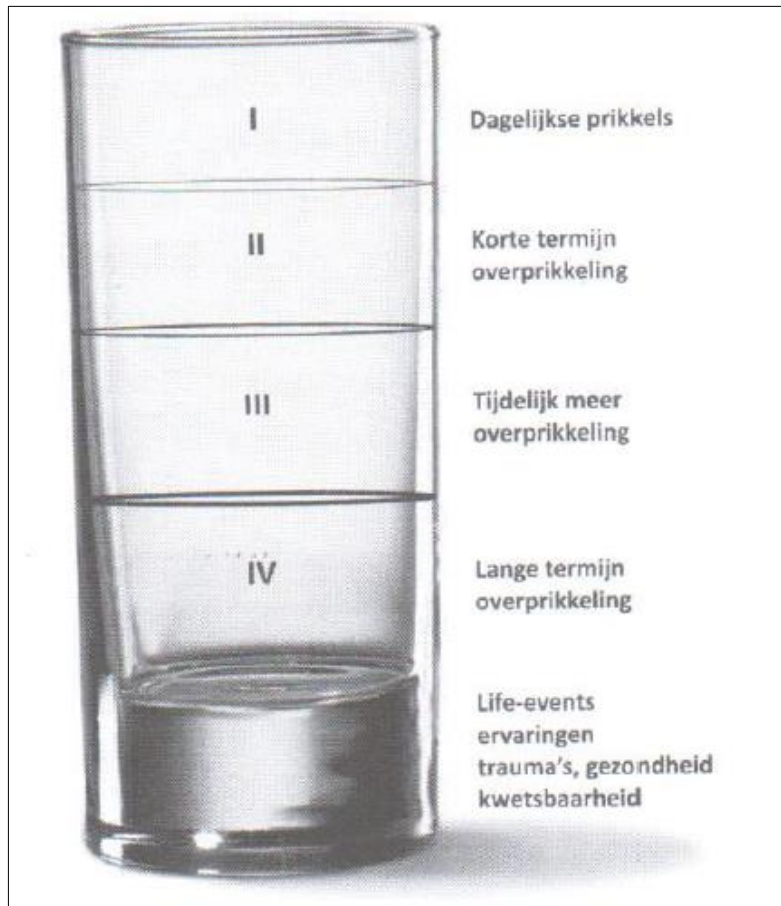
Ten tweede kan het zijn dat personen met hoogsensitiviteit zich meer bewust zijn van lichamelijke symptomen en daardoor vlugger aandacht geven aan kleine ongemakken, die anderen doorgaans niet gewaarworden (Benham, 2006).

In volgend onderzoek (Shepherd, Heinonen-Guzejev, Hautus, & Heikkilä, 2015) wordt de relatie onderzocht tussen geluidgevoeligheid en persoonlijkheid. Algemeen kunnen we stellen dat geluid niet hetzelfde is als lawaai. Geluid neem je waar zonder beoordeling, lawaai ervaar je als onaangenaam. Mensen die hoogsensitief zijn ervaren geluid sneller als onaangenaam of storend en zullen er emotioneel ook sterker op reageren. Er is een significant verband tussen gevoeligheid en geluid.

### 1.3.1 Hoogsensitiviteit en de cirkel van overprikkeling

In het volgend onderdeel wordt uitgelegd welke soorten overprikkeling er bestaan en welke impact dit heeft op hoogsensitieve personen.

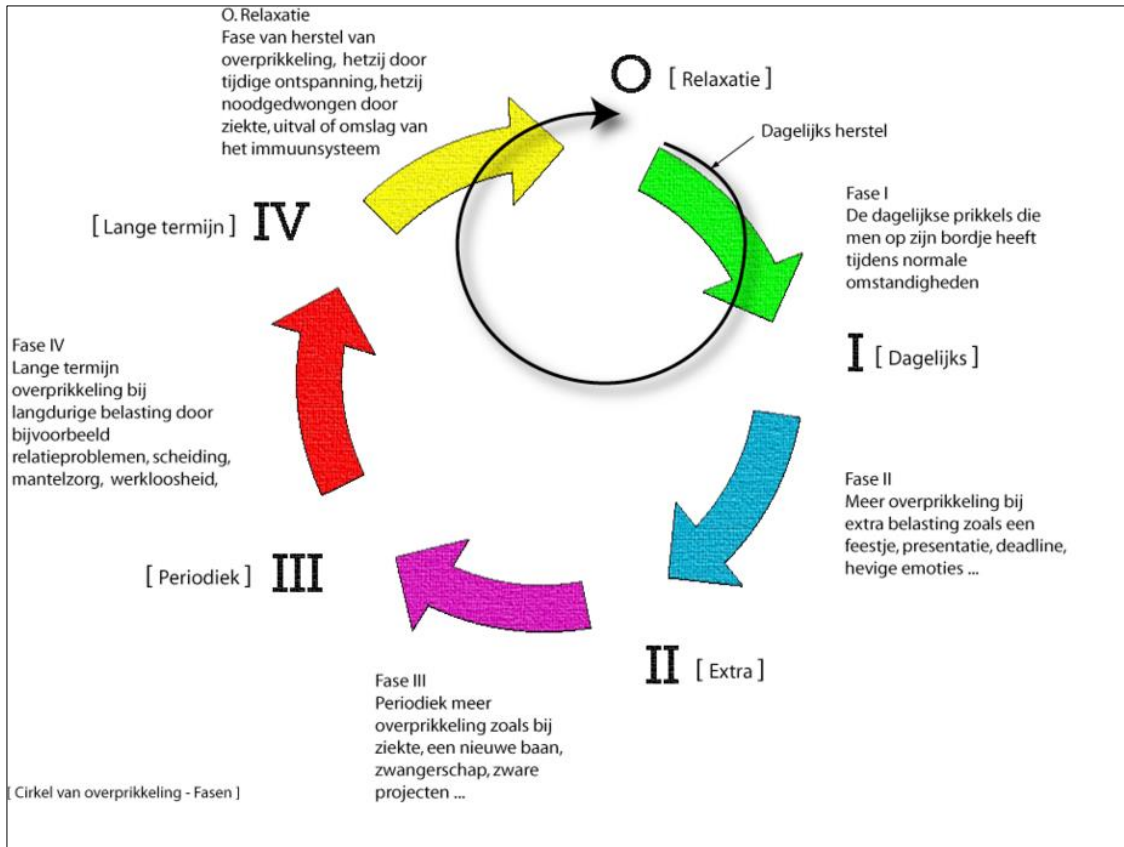
Het gevaar voor een hoogsensitief persoon is dat hij vlugger in overdrive kan gaan. Hier liggen de intense waarneming en de verwerking van die prikkels aan de basis. Annek Tol geeft dit op twee manieren schematisch weer, enerzijds in het stapelen van de belasting in een glas en anderzijds in de cirkel van overprikkeling (Tol, 2014).



Figuur 1: Glas van overprikkeling

Tol, A. (2014). *Hoogsensitiviteit professioneel gezien*. Amsterdam: Boom Nelissen.

Het glas stelt de belastbaarheid voor. De bodem van het glas geeft de “nurture” weer, nl. wat de hoogsensitieve persoon als kind meekrijgt of meemaakt. Stel dat men als kind erg mishandeld wordt, dan is de bodem van het glas veel dikker dan een kind dat nooit mishandeld wordt. Hoe voller het glas, hoe meer de hoogsensitieve persoon belast is. Met andere woorden de hoeveelheid aan prikkels dat iemand ervaart in één van de verschillende fases (Tol, 2014).



Figuur 2: De cirkel van overprikkeling  
Tol, A. (2014). Hoogsensitiviteit professioneel gezien. Amsterdam: Boom Nelissen

De verschillende fasen van het glas en de cirkel van overprikkeling zijn:

- Fase 1: de dagelijkse prikkels:  
Dit zijn de dagdagelijkse prikkels die ze ervaren, zoals huishoudactiviteiten.
- Fase 2: de tijdelijk extra prikkels:  
Bv. overuren, extra werk etc.
- Fase 3: gedurende een bepaalde periode meer prikkels:  
Bv. een examenperiode, stageperiode, zwangerschap, sterfgeval etc.
- Fase 4: overprikkeling op lange termijn.  
Bv. langdurige relatieproblemen, werkloosheid etc.

Wanneer het glas te vol geraakt, loopt het over. Hoogsensatieve personen gaan de eerste signalen vaak negeren, omdat ze willen functioneren als een doorsnee mens of vroeger vaak te horen kregen dat ze zich niet zo moesten aanstellen. Bij gevolg kunnen hoogsensatieve personen in overprikkeling geraken en allerlei lichamelijke en psych(osomat)ische klachten krijgen (Tol, 2014).

In deze bachelorproef wordt niet dieper ingegaan op hoogsensitiviteit met de daar bijhorende lichamelijke en psych(osomat)ische klachten, zoals hoogsensitiviteit en CVS (chronisch



vermoeidheidssyndroom), hoogsensitiviteit en burn-out enz., aangezien dit niet de focus is. Het kan echter wel een voorstel zijn om hier een volgende bachelorproef over te maken.

## **1.4 Hoogsensitiviteit en de diverse talenten**

Marian Van den Beuken verwijst naar de talenten en krachten die hoogsensitieve personen bezitten. Deze mensen bezitten heel wat empathie, kunnen zich inleven in anderen en weten wat anderen nodig hebben. Dit is een dankbare eigenschap voor hulpverleners. Zo zal een hoogsensitieve ergotherapeut snel opmerken waarom een cliënt minder goed meewerkt, licht te fel is waardoor ze zich niet kunnen concentreren enz. Daarnaast is het mogelijk dat hoogsensitiviteit leidt tot perfectionistisch gedrag. Dit is een heel mooie eigenschap zolang men niet het onmogelijke nastreven. Alles wat hoogsensitieve personen doen, is met een grote intensiteit, omdat ze alles met hart en ziel doen. Van zodra ze ergens aan beginnen, blijven ze doorgaan tot het einde (Van den Beuken, 2014).

In de meeste studies worden voornamelijk de negatieve aspecten van hoogsensitiviteit benadrukt. Er zijn echter ook positieve effecten. Zo zullen hoogsensitieve personen o.a. een grotere waardering en alertheid vertonen voor de omgeving, alsook erg veel respect voor anderen, materiaal en natuur (Bakker & Moulding, 2012).

## **1.5 Hoe testen op hoogsensitiviteit**

In N. Aron haar eerste onderzoek worden zeven studies uitgevoerd, waarbij onderzocht wordt wat de kerneigenschappen van hoogsensitiviteit zijn en hun associatie met deelse onafhankelijkheid, sociale introversie en emotionaliteit. Sensitiviteit is gerelateerd aan sociale introversie en emotionaliteit, maar is niet hetzelfde noch een combinatie van beide om van sensitiviteit te kunnen spreken. Op het einde van het onderzoek wordt een 27-punten HSP-schaal (zie bijlage A) ontwikkeld om hoogsensitiviteit te kunnen meten (Aron & Aron, 1997).

Uit onderstaande opvattingen zal echter duidelijk worden dat er onenigheid bestaat over deze schaal.

De HSP-schaal, die aanvankelijk unidimensionaal is, wordt in latere onderzoeken onderverdeeld in meerdere categorieën. Zo blijkt uit het onderzoek van Smolewska, McCabe, & Woody dat de schaal van N. Aron een betrouwbaar en valide meetinstrument is. In hun studie wordt de schaal opgesplitst in drie categorieën.

Deze structuur bestaat uit de "AES" (esthetische sensitiviteit) of het diep geraakt worden. Denk bv. aan het diep geraakt worden door het horen van bepaalde muziek of het zien van bepaalde kunst.

“LST” (lage gevoeligheidsdrempel) geeft weer hoe opgewonden iemand geraakt door onaangename prikkels van buitenaf, zoals bv. het horen van sirenes of het ruiken van een te sterk parfum.

Als laatste component is er de “EOE” (gemak van opwinding) die de mentale overweldiging door externe en interne factoren weergeeft. Een externe factor kan zijn: het overweldigd worden als ze teveel in één keer moeten ondernemen. Een interne factor kan zijn: overweldigd worden door het ervaren van honger, waardoor de persoon zich niet meer kan focussen en concentreren op de taak waarmee men bezig is (Smolewska, McCabe, & Woody, 2006).

Daarnaast wordt onderzocht of er een verband is tussen de HSP-schaal in haar drie componenten enerzijds en de BIS en de BAS anderzijds. Hierbij komen de onderzoekers tot drie conclusies.

Ten eerste wordt een verhoogde activatie van de BIS sterk gerelateerd aan de HSP-schaal, vooral aan de “EOE”. Dit uit zich in voorzichtig handelen en het willen vermijden van negatieve gevolgen, ook in het overweldigd worden door stimuli en het ervaren van concentratiestoornissen.

Ten tweede wordt de “BAS” slechts in beperkte mate gelinkt aan de HSP-schaal en gaat het hier vooral om het ervaren van positieve gevoelens, zoals opgetogenheid en hoop bij belonende stimuli (Smolewska, McCabe, & Woody, 2006).

Elke Van Hoof raadt echter aan om voorzichtig te zijn met de test. Ten eerste wil ze aandacht besteden aan het feit dat de testen bij N. Aron voornamelijk bij studentengroepen zijn afgenomen. Dit representeert niet de gehele bevolking. Ten tweede zijn ze niet genormeerd en de vragen zijn negatief en emotioneel weergegeven. Bij het afnemen van de schaal kan het resultaat beïnvloed worden door de stemming van het individu op dat moment. Van Hoof wil voorgaande schoonheidsfoutjes wegwerken en is daarom bezig met zelf een test te ontwerpen. Deze zou één uur in beslag nemen en zou twee keer afgenomen worden om zo te voorkomen dat de stemming van het individu een invloed uitoefent op het resultaat (Ongenaë, 2015).

Hilde Van Den Eynde (2015) geeft in haar artikel ook aan dat het onderzoek, dat tot nu toe wordt uitgevoerd, niet altijd even accuraat gebeurde. Het merendeel van de onderzoeken vindt plaats bij kinderen en studenten en dit met een kleine onderzoeksgroep in een kleine populatie. Elke Van Hoof doet nu ook onderzoeken of overprikkeling werkelijk leidt tot meer afgifte van het stresshormoon. Daarnaast zou de nieuwe test de overlapping tussen stoornissen zoals borderline, ADHD en ASS vermijden.

## **1.6 Tips and tricks voor het omgaan met hoogsensitiviteit**

### **1.6.1 In het algemeen**

Twee studies tonen aan dat “mindfulness” een betekenisvolle meerwaarde kan betekenen in de therapie voor hoogsensatieve personen. In de studie van Soons, Brouwers, & Tomic komen ze tot de vaststelling dat personen met hoogsensitiviteit minder stress en sociale angst ervaren wanneer ze hoger scoren op vlak van Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Ze maken een persoonlijke groei door, aangevuld met zelfaanvaarding, zelfoverstijging en een betere controle van hun emotionele empathie (Soons, Brouwers, & Tomic, 2010).

Daarnaast wordt dit in de studie van Bakker & Moulding ook aangetoond in hun resultaten. Hoe hoger mensen scoren op overprikkeling, hoe hoger ze scoren op vlak van depressie, angst en stress. Er is een matig negatieve correlatie tussen het volgen van mindfulness en het dalen van depressie, angst en stress. Er wordt een matig tot sterk verband aangetoond tussen een toegenomen psychologische flexibiliteit, aanvaarding, het dalen van depressie, angst en stress. Hieruit wordt geconcludeerd dat “mindfulness” wel degelijk nut heeft bij hoogsensatieve personen. Echter zou de acceptatie van prikkels nog interessanter zijn bij deze doelgroep. Het effect van MBSR is hoger bij hoogsensatieve personen, maar heeft zeker ook nut bij niet hoogsensatieve personen (Bakker & Moulding, 2012).

“Dialectische gedragstherapie” van Linehan is toepasbaar bij BPD (borderline persoonlijkheidsstoornis) en ook bij personen met hoogsensitiviteit zoals blijkt uit een onderzoek van Neacsiu et al. Dit is een goede behandeling voor mensen die problemen ondervinden met emotieregulatie (Neacsiu, Eberle, Kramer, Wiesmann, & Linehan, 2014).

Andere therapieën en strategieën worden aangekaart door Marletta-Hart (2011). Zo zouden de volgende therapieën goed toepasbaar zijn bij personen met hoogsensitiviteit: psychotherapie, haptonomie, creatieve of kunstzinnige therapie, bachbloesemremedies, klassieke cognitief-gedragsmatige therapie, spirituele therapieën, healing, cranio-sacrale therapie en shiatsu-massage.

### **1.6.2 In het onderwijs**

Uit de scriptie “pesten ligt gevoelig” (Depamelaere, 2010), blijkt dat er een duidelijk verband bestaat tussen pesten en het persoonlijkheidskenmerk hoogsensitiviteit. Het zijn vooral de intense reacties op emoties die deze kinderen een geliefd slachtoffer maken voor pesterijen. Er komen heel wat kenmerken overeen tussen kinderen die gepest worden en het persoonlijkheidskenmerk hoogsensitiviteit. Dit is vooral van groot belang naar preventie toe. De meeste pesterijen gebeuren

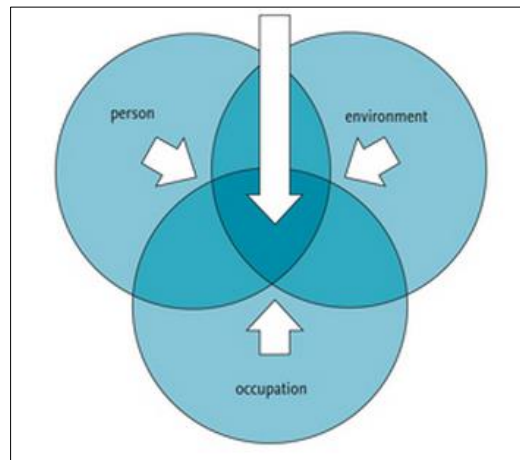
op school. Daarom is het noodzakelijk leerkrachten hierover in te lichten. Dit is al een eerste belangrijke stap naar het (h)erkennen van hoogsensitiviteit bij een leerling.

### **1.6.3 In de hulpverlening met de focus op ergotherapie**

De link met ergotherapie kan gebaseerd worden op een pilootstudie die de effectiviteit van ergotherapie test bij kinderen met sensorisch integratiestoornis (Miller, Coll, & Schoen, 2007). Zoals eerder vermeld heeft sensorisch integratiestoornis een belangrijke gelijkheid met hoogsensitiviteit, namelijk moeite hebben om zich aan te passen aan sensorisch prikkels. Dit is mogelijk bij mensen die hoogsensitief zijn, het is geen bepalend kenmerk. De onderzoekers achterhalen of sensorisch integratietherapie effect heeft. De kinderen die deze behandeling krijgen scoren significant beter op aandacht en cognitie dan de kinderen die de alternatieve placebobehandeling of geen behandeling krijgen. Deze behandeling kan van toepassing zijn binnen ergotherapie bij kinderen met hoogsensitiviteit. Hiervoor is uiteraard verder onderzoek vereist, aangezien het onderzoek met een kleine groep is uitgevoerd.

Voorbeeld van een sensorisch integratietherapie wordt aangehaald bij Ergokids. Wanneer kinderen problemen hebben om informatie op een gepaste manier te verwerken en te filteren, wat ook zo kan zijn bij hoogsensitieve kinderen, zijn ze snel afgeleid en is de focus op de taak verdwenen. De therapie richt zich vooral op het aanleren van een goede integratie van de sensorische prikkels. Welke prikkel is relevant en welke prikkel zouden de kinderen eigenlijk moeten filteren. De therapie wordt opgebouwd aan de hand van een spel met activiteiten, aangepast aan het kind. Het hoogsensitieve kind heeft een grote inbreng en er zullen reacties uitgelokt worden zodat het kind de relevante sensorische prikkels kan selecteren. Zo wordt doelgericht en cliëntgericht gewerkt. Na deze therapie merken de ergotherapeuten verbetering in contact met leeftijdsgenoten, motorische coördinatie, zelfzorg en de focus op een opdracht (Ergokids, 2011).

## 1.7 Nood aan verduidelijking rond hoogsensitiviteit in de hulpverlening en het onderwijs



Figuur 3: PEO-model

Le Granse, M., van Hartingsveldt, M., & Kinébanian, A. (2012). *Grondslagen van de ergotherapie*. Amsterdam: Reed Business.

In de ergotherapie is het PEO-model van toepassing. Dit model geeft de wisselwerking weer tussen de persoon, zijn occupatie (handeling die hij doet) en zijn omgeving. Aan de hand van deze drie cirkels wordt gemeten hoe het gesteld is met iemand zijn welzijn en gezondheid. Als de drie cirkels weinig of niet overlappen, kan dit het handelen van de mens sterk beïnvloeden (Le Granse, van Hartingsveldt, & Kinébanian, 2012).

Annek Tol haalt aan dat de omgeving bij personen met hoogsensitiviteit een grote rol speelt. Zij pikt in op wat Carl Roger vaak aanhaalt, namelijk "positieve waardering" van de omgeving. De mens is constant op zoek naar waardering door zijn omgeving. Op die manier krijgen mensen meer zelfvertrouwen en krijgt het zelfbeeld vorm op een positieve manier. Echter kan er incongruentie plaatsvinden tussen hoe de persoon zich innerlijk voelt en hoe men zich gedraagt naar de buitenwereld toe. Deze incongruentie vindt vaak plaats bij hoogsensatieve personen die zich niet erkend voelen in hun persoonlijkheidskenmerk. Daardoor houden ze zich op de achtergrond of gedragen ze zich anders dan ze werkelijk zijn. Op die manier beantwoordt de hoogsensatieve persoon aan wat van hem verlangd wordt. Ze luisteren te weinig naar hun innerlijk gevoel. Dit kan leiden tot: stress, depressie, niet gelukkig zijn en andere psychische problemen. Zeer belangrijk hierbij is dus herkenning door anderen en erkenning en aanvaarding door zichzelf (Tol, 2014).

Psychologen vinden "hoogsensitiviteit" wetenschappelijk vaak te zwak onderbouwd. Daarmee is professor Elke Van hoof het niet eens in het artikel van Hilde Van Den Eynde. Hierbij spoort de professor critici aan om publicaties over het onderwerp goed te lezen en te debatteren. Daarnaast haalt Elke Van Hoof ook aan dat psychologen niet meer zouden kunnen zeggen dat het onderzoek te klein was, aangezien zijzelf net een onderzoek / bevraging heeft gedaan met 1500 mensen (Van den Eynde, 2015).

## 1.x Probleemstelling en doelstelling

### *Probleemstelling*

#### Inleiding:

Uit voorgaande literatuurstudie blijkt dat de term “hoogsensitiviteit” niet opgenomen is in de DSM. Het is belangrijk etikettering te vermijden bij hoogsensitieve personen. Er moet duidelijk gesteld worden dat het geen stoornis is maar een persoonlijkheidskenmerk. Er is dus al onderzoek gebeurd naar hoogsensitiviteit. Echter zijn er heel wat onderzoeken die nog verder moeten uitgewerkt worden. Voor de maatschappij is het eerder nog onbekend terrein. Dit zorgt voor heel wat onenigheid, verwarring en meningsverschillen in enerzijds de medische en paramedische wereld, anderzijds ook in het onderwijs. Uit de literatuur blijkt dat het verschil tussen hoogsensitiviteit en andere stoornissen nog voor grote onduidelijkheid zorgt. Deze problemen kunnen zich uiten in het geven van foute informatie en het geven van een verkeerde therapie (behandeling, advies en coaching).

#### Probleem 1:

Een eerste probleem is dat de maatschappij te weinig op de hoogte is van dit persoonlijkheidskenmerk, waardoor de eigenschap niet voldoende erkend wordt. Gevolg is dat hoogsensitieve personen zich aanpassen aan de maatschappij en dat hun talenten te weinig naar boven komen. Het is dus in eerste instantie belangrijk dat we duiden wat hoogsensitiviteit juist inhoudt en dat dit het grote publiek bereikt. Als er op macroniveau meer bekendheid en uitleg bestaat over hoogsensitiviteit, dan zal dit minder een taboe zijn in de samenleving en zullen hoogsensitieve personen dit sneller durven te bespreken. De cliënt leert omgaan met zijn gave (microniveau) en dat zal het risico op geestelijke ziektes en de bijhorende kosten voor de maatschappij ook doen dalen (macroniveau).

#### Probleem 2:

Een tweede probleem is dat er vooral de nadruk gelegd wordt op negatieve eigenschappen. Uit literatuur blijkt dat bijna nooit de nadruk wordt gelegd op het positieve. Als je op een goede manier kan omgaan met deze eigenschap, zijn er heel wat aspecten die een meerwaarde betekenen. Onder andere het beter kunnen waarnemen van prikkels en dus meer kunnen genieten van kleine dingen, alsook je beter kunnen inleven in hoe de andere zich voelt. Naast dit alles zijn er heel wat hoogsensitieve personen die erg creatief zijn.

#### Probleem 3:

Er bestaat nog geen eenvoudig middel die leerkrachten en hulpverleners kort informeert over hoogsensitiviteit met bijhorende praktijkgerichte tips.

## *Doelstelling en middel*

### Doel

Op mesoniveau zal extra informatie ervoor zorgen dat er meer duidelijkheid is bij de ergotherapeuten en andere hulpverleners, alsook bij leerkrachten. Het is een meerwaarde om als cliënt op de hoogte te zijn, maar ook als ergotherapeut. Een ergotherapeut staat in verschillende interventiedomeinen en zal hier dus automatisch mee in contact komen. Door de invoering van het M-decreet zal een ergotherapeut ook meer terechtkomen in het gewoon en buitengewoon onderwijscircuit, waardoor men een spilfiguur wordt in het informeren van leerkrachten. Als ergotherapeuten dit persoonlijkheidskenmerk snel herkennen als diagnosticus, kunnen ze d.m.v. de uitleg die ze krijgen in het filmpje, het adviesplan aanpassen aan de noden van de cliënt en zijn talentvolle eigenschap "hoogsensitiviteit". Verder is het ook handig om als ergotherapeut op de hoogte te zijn en te blijven van huidige "tips and tricks" om deze cliënten op een juiste wijze te benaderen en therapieën te geven. Zo wordt de vertrouwensrelatie alleen maar versterkt.

### Middel

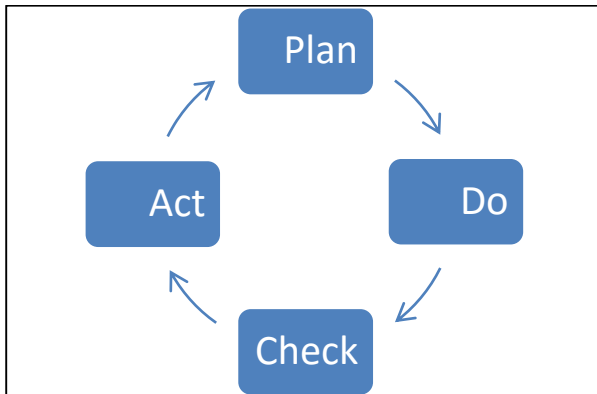
Wat ontbreekt, is een middel dat hoogsensitiviteit bekend maakt bij het grote publiek. Het uitwerken van een psycho-educatiefilmpje zou hier een oplossing bieden. De doelstelling is d.m.v. een filmpje duidelijkheid te scheppen over het persoonlijkheidskenmerk "hoogsensitiviteit" in de hulpverlening en in het onderwijs. Op deze manier wordt de onwetendheid, taboes, negativiteit en stigmatisering rond hoogsensitiviteit verminderd en maken hulpverleners en leerkrachten kennis met verschillende "tips and tricks". Met deze boodschap wordt het grote publiek bereikt.

## 2 METHODE, PLAN VAN AANPAK

### 2.1 PDCA-cyclus

Voor de methode is de PDCA-cyclus toegepast, ook wel de kwaliteitscirkel genoemd, die ontworpen is door de Amerikaanse statisticus William Edwards Deming. Door de PDCA-cyclus toe te passen, wordt de kwaliteitsverbetering van het beroepsproduct nagestreefd (Coussens, 2011).

In de methode worden de letters “P” (Plan) , “D” (Do), “A” (Act) en “C” (Check) toegelicht.



Figuur 4: PCDA-cyclus

#### 2.1.1 Plan

De eerste stap die gezet wordt, valt onder de letter “P”, namelijk het plannen.

##### 2.1.1.1 Verzamelen informatie

Via het volgen van infoavonden en/of cursussen en het raadplegen van (wetenschappelijke) literatuur wordt allerhande ontbrekende informatie betreffende hoogsensitiviteit verzameld. Deze informatie wordt verwerkt, samen met de onduidelijkheden die zich nog voordoen bij andere externe deelnemers.

Naast de infoavonden worden er negentien diepte-interviews afgenomen. Er worden mails verstuurd en getelefoneerd om afspraken vast te leggen. Deze mails worden verstuurd naar directie, (zorg)leerkrachten, CLB, ergotherapeuten, kinésitherapeuten, psychotherapeuten, psychologen en andere hulpverleners. De interviews worden gebruikt als middel om tot het resultaat te komen. De keuze wordt gemaakt om alle interviews kwalitatief te verwerken. Er worden per discipline verschillende vragenlijsten opgesteld zodat het interview zo specifiek mogelijk verloopt. Er is een algemene lijst met interviewvragen waaruit geselecteerd wordt (zie bijlage B: vragenlijsten diepte-interviews per discipline/persoon.)



### 2.1.1.2 *Afbakenen filmpje*

#### *Onderwerpen filmpje*

Er is een rode draad terug te vinden doorheen de filmpjes.

Eerst wordt geschetst waarom er nood is aan een filmpje betreffende hoogsensitiviteit. Hierop volgt een inleiding aangepast aan de doelgroep. Daarna wordt er een stukje theorie toegelicht in verband met hoogsensitiviteit zoals de kenmerken, de werking van de hersenen en overprikkeling. Om de theorie duidelijk en aantrekkelijk te maken, wordt frequent gewerkt met foto's, afbeeldingen en filmpjes. Volgend op de theorie is er een onderdeel met concrete tips naar het voorkomen van overprikkeling. Er wordt kort theorie aangereikt over nature, nurture en de invloed van omgevingsfactoren. Een volgend deel bevat de concrete tips, aangepast aan de doelgroep. Dit wordt ondersteund door tekst, filmpjes en beeldmateriaal. Tot slot worden de talenten van een hoogsensitief persoon in de verf gezet. Naast de rode draad doorheen de filmpjes zijn er verschillen op te merken, die kenmerkend zijn voor de doelgroep.

Er wordt beroep gedaan op verschillende media. Enerzijds beeldmateriaal, zoals filmpjes en afbeeldingen. Anderzijds geluid of ingesproken tekst. Beiden ondersteunen elkaar. Aan het visuele luik wordt heel wat aandacht besteed, aangezien veel hoogsensatieve personen beelddenkers zijn.

#### *Doelgroep*

Oorspronkelijk wordt besloten om twee filmpjes te maken. Eén filmpje gericht aan hulpverleners (ergotherapeuten, psychologen, verpleegkundigen enz.) en één aan onderwijs (zorgleerkrachten, leerkrachten en directie). Later wordt overgegaan tot drie filmpjes, aangezien het onderwijs wordt gesplitst in lager en secundair onderwijs. De doelgroep wordt zo specifiek mogelijk gemaakt, want het streefdoel zijn cliëntgerichte filmpjes. Er wordt vanuit een ergotherapeutische visie gewerkt.

Vanaf het 1ste leerjaar begrijpen hoogsensatieve kinderen erg goed dat ze anders zijn en kan er een open communicatie plaatsvinden. Leerproblemen komen vaker aan bod, waardoor kinderen minder kunnen functioneren op school dan bijvoorbeeld thuis. Hoe vroeger een kind weet heeft van het kenmerk hoogsensitiviteit en de werking van het brein, hoe vroeger het kind hiermee leert omgaan. Uiteraard moet rekening gehouden worden met de ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt. Binnen het lager onderwijs is er dus zeker nood aan verduidelijking rond hoogsensitiviteit.

In het secundair onderwijs komen hoogsensatieve jongeren in de puberteit terecht en worstelen ze nog sterker dan andere pubers met het zoeken naar een eigen identiteit. Secundaire scholen bestaan vaak uit grote gebouwen en een drukke omgeving. Hierdoor kunnen jongeren functionele problemen ervaren. Er is nood aan verduidelijking en tips betreffende hoogsensitiviteit. Deze nood komt meerdere malen naar voor tijdens de interviews.

De nood aan verduidelijking binnen hulpverlening is er voor alle leeftijden en generaties. Aangezien er in de filmpjes met beeldmateriaal en concrete voorbeelden gewerkt wordt, is het noodzakelijk om de doelgroep af te bakenen. Er wordt besloten om op dezelfde doelgroep te focussen als binnen het onderwijs, dus voornamelijk kinderen en jongeren. Dit sluit echter niet uit dat de voorbeelden niet van toepassing kunnen zijn bij volwassenen.

### *Duur*

Het doel bestaat erin met een toegankelijk medium zoveel mogelijk mensen uit het onderwijs en de hulpverlening te bereiken. Het streefdoel is om de aandacht van de doelgroep bij het filmpje te houden. Daarom wordt er gestreefd naar een duurtijd van 10 minuten per filmpje.

#### *2.1.1.3 Beeldmateriaal*

Eerst worden afspraken gemaakt om het beeldmateriaal te verzamelen. De toestemmingsbrieven voor de film- en beeldopname wordt opgesteld, meegegeven en ondertekend voor goedkeuring (Voorbeeld van een toestemmingsbrief zie bijlage C: Toestemmingsbrief film- en beeldopname). Daarna geeft een overzicht weer wat in beeld kan gebracht worden. Per locatie wordt afgesproken wat gefilmd kan worden, wanneer het gefilmd wordt en hoe het in kaart gebracht wordt. Deze voorbereiding wordt vervolgens voorgelegd aan de locaties waar gefilmd wordt. Van hieruit worden concrete plannen opgesteld om tot filmen over te gaan. De laatste stap in het voorbereidende proces, is het verzamelen van het nodige materiaal zoals filmcamera's, geluidsopnameapparatuur enz. Hieromtrent wordt contact genomen met kennissen die over het materiaal beschikken of bij de dienst techniek op de Arteveldehogeschool.

#### **2.1.2 Do**

Vervolgens wordt tot de letter "D" of do overgegaan. De infoavonden en diepte-interviews worden gevolgd, afgenomen en verwerkt. Er worden verschillende disciplines geïnterviewd binnen de hulpverlening, alsook (zorg)leerkrachten en directie tewerkgesteld in lager en secundair onderwijs. Doel van de diepte-interviews is een zo ruim mogelijk inzicht te krijgen van praktijkervaringen betreffende hoogsensitiviteit.

Vervolgens wordt er nog belangrijke informatie weergegeven in 2.4 (Informatie verkregen door experts). Aangezien een aantal van de geïnterviewde personen een opleiding volgde aan de VUB voor HSP Professionals, kan gesproken worden van experts.

De kerninformatie van de lezingen en vormingen wordt weergegeven in 2.2 (Infoavonden). Na de verwerking van de diepte-interviews wordt een besluit gevormd aan de hand van een grafische voorstelling in 2.3 (Diepte-interviews). Hierin wordt duidelijk welke elementen er meermaals worden aangehaald en dus ook belangrijk zijn om op te nemen in de psycho-educatiefilmpjes.

Daarnaast wordt de verkregen informatie verduidelijkt door de grafieken toe te lichten met een woordje uitleg.

Het beeldmateriaal wordt verzameld om later de definitieve psycho-educatiefilmpjes samen te bundelen. De locaties waar het beeldmateriaal wordt verzameld, zijn:

- Jongerendagen HSP Vlaanderen De Ceder te Deinze op 29/12/2015
- De Bosrank, Gemeentelijke-basisschool te Zingem op 28/02/2016 & 02/02/2016
- Heilig Hart College Waregem (secundaire school) op 4/02/2016 & 5/02/2016
- All Coaching te Lombardsijde op 06/02/2016 & 13/02/2016
- HSP Vlaanderen op 30/03/2016 & 13/04/2016

Na het filmen op locatie, wordt het volledig beeldmateriaal verwerkt. Bij het opstellen van de draaiboeken wordt geconcludeerd dat bepaald beeldmateriaal ontbreekt of onvolledig is. Nieuwe afspraken worden gemaakt om te filmen.

Verzamelen van extra beeldmateriaal:

- Heilig Hart College Waregem (secundaire school) op 24/02/2016
- De Bosrank, Gemeentelijke-basisschool te Zingem op 22/02/2016

Doorheen de bachelorproef wordt heel wat informatie verzameld. De eerste en oorspronkelijke draaiboeken zijn te lang. Door samen te zitten met de promotor en andere externen, vindt er een eerste selectie plaats. De draaiboeken worden verscheidene malen aangepast en ingekort. De oorspronkelijke duurtijd van 10 minuten per film wordt verlengd naar ongeveer 20 minuten. Het zou immers zonde zijn dat zowel essentiële informatie, alsook concrete tips de doelgroep niet of onvolledig bereiken.

Het nieuwe en extra verkregen beeldmateriaal wordt opnieuw bekeken, verwerkt en in het draaiboek toegevoegd. De draaiboeken worden geschreven, herschreven, aangepast, ingekort enz. Er wordt getracht om audiofragmenten en beeldmateriaal op elkaar af te stemmen.

### **2.1.3 Act**

Wanneer de draaiboeken volledig klaar zijn (april 2016), worden die doorgestuurd naar de persoon die de filmpjes monteert. Na het monteren van het eerste filmpje, realiseert die persoon zich dat de tijd ontbreekt om ook de andere filmpjes te monteren. Begin mei 2016 wordt verder gezocht naar personen die de andere twee filmpjes kunnen monteren. Deze worden relatief snel gevonden. Het materiaal wordt doorgestuurd en er wordt gemonteerd tegen de klok. Dit zorgt voor een verschil

op de drie filmpjes. Iedereen heeft een ander programma en aanpak. De focus ligt op de inhoud en rode draad tijdens deze bachelorproef.

#### 2.1.4 Check

De filmpjes worden geëvalueerd door leerkrachten in het secundair en lager onderwijs en door hulpverleners. De resultaten van de evaluaties kunnen nagelezen worden bij het onderdeel discussie. Er worden mails verstuurd met daarin de link van het filmpje en een google docs met evaluatiecriteria voor de drie psycho-educatiefilmpjes (zie bijlage D: Google docs evaluatiecriteria voor de drie psycho-educatiefilmpjes). De mails worden willekeurig verstuurd naar scholen en organisatie binnen hulpverlening in de buurt. Er worden geen mails gestuurd naar mensen die eerder meewerkten aan de bachelorproef.

*Tabel 3: Weergave verstuurde mails en ontvangen evaluaties*

	Lager onderwijs	Secundair onderwijs	Hulpverlening
Aantal verstuurde mails	30	30	30
Aantal ontvangen evaluaties	18	9	15

## 2.2 Infoavonden

De gevolgde infoavonden, vormingen en cursussen zijn:

- Lezing “Waarom frisdrank iemand met HSP kan helpen” door Stien Peeters (HSP Professional)  
Bekina (Harelbeke)  
27/01/2016
- 3-delige cursus “Omgaan met je hooggevoelig kind” door Linda T’Kindt  
HSP-Vlaanderen (Gent)  
21/01/2016, 28/01/2016 en 04/02/2016
- Voordracht “Hoogsensitiviteit” door professor Elke Van Hoof  
KU Leuven Campus Kulak (Kortrijk)  
10/03/2016  
Afgelast wegens ziekte van professor Elke Van Hoof.

### 2.2.1 Lezing “waarom frisdrank iemand met HSP kan helpen.”

De lezing is gericht aan ouders en grootouders en niet specifiek aan professionals. Desondanks wordt deze lezing aanzien als meerwaarde voor de bachelorproef. Stien Peeters, een HSP Professional, die de lezing geeft, volgde de opleiding aan de VUB en van hieruit is het wetenschappelijk onderbouwd. Naast het wetenschappelijk luik worden ook concrete voorbeelden aangegeven vanuit het dagelijks leven en het schoolleven die van belang kunnen zijn voor het filmpje.

#### 2.2.1.1 *Belangrijke informatie*

De begrippen “temperament” en “persoonlijkheid” worden regelmatig door elkaar gebruikt als gesproken wordt over hoogsensitiviteit. Er is een duidelijk verschil tussen beide termen. Iemand's temperament is aangeboren, terwijl de persoonlijkheid wordt bepaald door de omgeving en doorheen de jaren. Er kan vastgesteld worden dat hoogsensitiviteit eerder een temperament is. Tijdens de lezing komt ook duidelijk naar voor dat er belang gehecht wordt aan hoogsensitiviteit in wetenschappelijk onderzoek. Naast de VUB is nu ook UGent een onderzoek gestart. Sofie Boterberg en Petra Warreyn voeren een onderzoek naar hoogsensitiviteit en ASS. In binnen- en buitenland wordt aandacht besteed aan hoogsensitiviteit zoals in “De Morgen”, “Knack” en “Wall Street Journal”. Als hoogsensitieve personen in overprikkeling gaan, dan neemt het emotionele brein het over van het rationele brein. Om de overprikkeling te kalmeren, moet de aandacht gevestigd worden op de vitale functies, zoals het controleren van ademhaling, hartslag en lichaamstemperatuur. Dit laatste kan men onder controle krijgen d.m.v. een coldpack. Zo koelt de

lichaamstemperatuur af, maar koelen ook de hersenen af. Tot slot is het ook belangrijk om aandacht te schenken aan slaap- en waak ritme. Voldoende slaap- en rustmomenten verminderen momenten van overprikkeling.

#### 2.2.1.2 *Tips gericht naar leerkrachten*

Als leerkracht is het belangrijk om te weten dat bepaalde uitspraken en straffen harder aankomen bij hoogsensitieve kinderen. Klassikale straffen nemen zij vaak persoonlijk. Een koptelefoon is een geschenk uit de duizend voor hoogsensitieve kinderen. Geef als leerkracht de toestemming om de koptelefoon te gebruiken wanneer nodig. Ook positieve emoties worden intenser beleefd. In ons onderwijssysteem wordt vaak beloond op punten. Hoogsensitieve kinderen, maar eigenlijk alle kinderen, hebben er baat bij om eveneens beloond te worden op werk, moeite en inzet.

#### 2.2.1.3 *Tips gericht naar hulpverleners*

Het heeft weinig zin kinderen die hoogsensitief zijn te pushen. Wanneer ze in een moment van overprikkeling zitten, heeft het meer effect om de therapie even stil te leggen tot de overprikkeling verminderd is. Dit kan door even naar buiten te gaan, een knuffel te geven, even te praten enz. Daarna zal het hoogsensitieve kind/jongere zich terug kunnen concentreren op de therapie of het huiswerk. Geef de jongere of de ouders de tip om agenda's niet vol te plannen met hobby's. Hulpverleners en zeker artsen moeten zich ervan bewust zijn dat hoogsensitieve personen vaker intens reageren op medicatie en vaker last hebben van de bijwerkingen. Zelfzorg is al belangrijk op jonge leeftijd. Zo komen de talenten van de kinderen optimaal naar boven. Therapieën die effectief zijn bij hoogsensitiviteit zijn kinesiologie, mindfulness, yoga, muziektherapie, creatieve therapie, psycho-educatie, biofeedback.

#### 2.2.1.4 *Algemene tips*

Hoogsensitieve kinderen en jongeren huilen vaker zonder verklaarbare reden. Neem dit ernstig. Deze kinderen stellen frequenter 'vreemde' vragen voor hun leeftijd. Ga vragen als "ben ik raar, stom, dom, anders?" niet uit de weg. Een tip is om hierover in gesprek te gaan met het kind/ de jongere. Bij het stellen van moeilijke vragen, kunnen hoogsensitieve kinderen en jongeren vaak niet onmiddellijk een antwoord bieden. Geef hen de tijd om na te denken.

Tot slot, volg het tempo van het kind en heb geduld. Veel hoogsensitieve kinderen en jongeren leren door te observeren. Zo kan een kindje bijvoorbeeld leren fietsen door te kijken hoe vriendjes dit doen.

### 2.2.1.5 Talenten van hoogsensitieve kinderen/jongeren

Deze kinderen genieten van kleine dingen zoals bijvoorbeeld een kindje van de kleuterklas die tegen de leerkracht zegt als ze aankomt op school: “kijk juf, wat is de lucht mooi vandaag.” Hoogsensitieve leerlingen merken details op bij klasgenootjes. Daarenboven slagen ze er vaak in om op het perfecte moment hierover een complimentje te geven. Hoogsensitieve kinderen/jongeren zijn plichtbewust, nemen goede en doordachte beslissingen en leren vooral uit omstandigheden en niet uit straffen.

## 2.2.2 3-delige cursus omgaan met je hooggevoelig kind

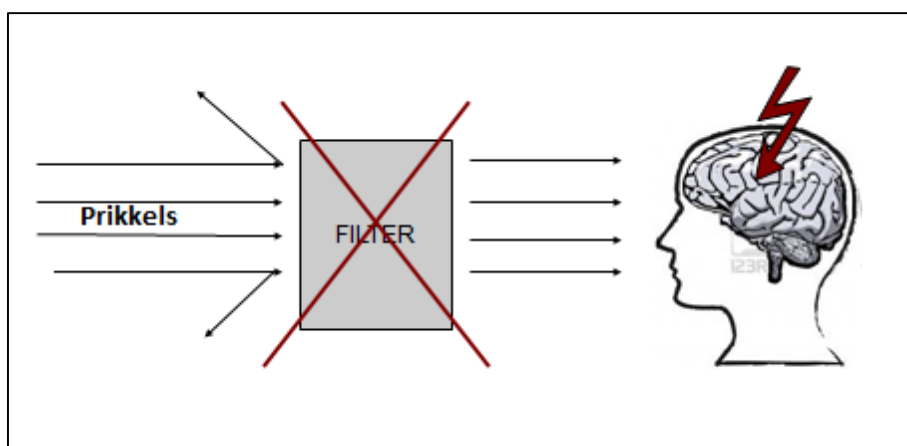
De cursus bestaat uit drie avonden die door gaan in het lokaal van HSP-Vlaanderen te Gent en worden gegeven door mevrouw Linda T'Kindt.

Na het volgen van de twee laatste avonden wordt er belangrijke bijkomende informatie verkregen die nuttig is voor het maken en ontwerpen van de psycho-educatiefilmpjes.

Linda T'Kindt, gezinswetenschapper van opleiding, verdiepte zich in het opvoeden van hoogsensitieve kinderen.

### 2.2.2.1 Wat is hoogsensitiviteit

Linda T'Kindt geeft de uitleg van de “DOES” volgens Elaine N. Aron en verwijst naar professor Elke Van Hoof die zegt dat enkel de letter “D” (Diepgaande Verwerking) zeker aanwezig is. De overprikkeling, emotionele intensiteit en sensorische sensitiviteit vallen in principe onder de diepgaande verwerking. Bij de hoogsensitieve persoon ontbreekt namelijk de filter in de hersenen voor het selecteren van binnenkomende prikkels. Dit wordt in de prent op volgende pagina verduidelijkt. Zo kunnen bij een doorsnee persoon vier prikkels afkomen, maar slechts twee prikkels de hersenen bereiken door de filter. Bij een hoogsensitief persoon bereiken echter alle vier de prikkels de hersenen door het ontbreken van deze filter.

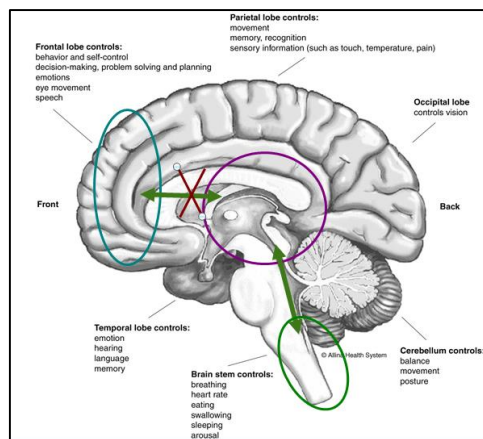


Figuur 5: Filter in de hersenen.

T'Kindt, L. (2016). 3-delige cursus Omgaan met je hooggevoelig kind. Gent: HSP-Vlaanderen

Linda T'Kindt wijst erop dat het in de opvoeding belangrijk is rekening te houden met de ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt. Erkenning van hoogsensitiviteit speelt een belangrijke rol. Op het moment zelf en later in de jeugd ervaart het hoogsensitief kind door erkenning minder problemen. Er wordt omgegaan met de eigenschap en ten volle genoten van hun talent.

Zoals Linda T'Kindt aangeeft, is hoogsensitiviteit een persoonlijkheidskenmerk dat zich afspeelt binnen de hersenen. Er zijn drie breinen die een belangrijke functie spelen bij personen met hoogsensitiviteit, namelijk het "rationele brein", het "emotionele brein" en het "oerbrein".



Figuur 6: Werking hoogsensitief brein.

T'Kindt, L. (2016). 3-delige cursus Omgaan met je hooggevoelig kind. Gent: HSP-Vlaanderen.

De hersenen maken een hele evolutie door. Het "oerbrein" (zie groene cirkel op de afbeelding) omvat de hersenstam en is van belang voor de vitale basisfuncties (ademhaling, hartslag, temperatuur en slaap-en waakritme). Het "emotionele brein" (zie paarse cirkel op de afbeelding) speelt hoofdzakelijk een rol bij emoties en gevoelens en wordt ook wel het limbisch systeem genoemd. Het "rationele brein" (zie blauwe cirkel) bevindt zich aan de voorkant van de hersenen in de frontale kwab. Hier situeert zich het logisch denken.

Doordat een hoogsensitief persoon moeite heeft met het filteren van prikkels, speelt zich een specifiek scenario af in de hersenen. Het "rationele brein" en het "emotionele brein" werken samen bij het nemen van een beslissing. De persoon denkt rationeel na en houdt hierbij rekening met zijn gevoelens. Als een hoogsensitief persoon teveel prikkels binnen krijgt en overprikkeld wordt, is de verbinding tussen het "rationele brein" en het "emotionele brein" verbroken (zie rood kruis op de afbeelding). Het "emotionele brein" legt verbinding met het "oerbrein", waardoor het kind in overprikkeling gaat en in een moment van reactiviteit impulsief reageert. De hoogsensatieve persoon is over zijn toeren, niet te kalmeren en niet in staat om rationeel na te denken.

Hoogsensitiviteit is een talent met veel positieve eigenschappen. Een hoogsensitief persoon heeft oog voor details, is zeer creatief, kunstzinnig en denkt vaak in beelden. Vandaar ook de naam "beelddenkers". Ze lachen veel, zijn intuïtief, zijn begaan met de natuur en het dierenrijk, helpen



graag andere mensen en hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel. Het perfectionistisch kantje is ook een positieve eigenschap als men zichzelf hierin niet verliest. Hoogsensatieve personen zijn sociaal, maar hebben eerst wat tijd nodig om te acclimatiseren.

### **2.2.3 Belangrijke tools binnen het onderwijs en de hulpverlening**

#### *2.2.3.1 Overprikkeling*

Een eerste item dat vaak voorkomt bij een hoogsensatieve leerling/cliënt is overprikkeling. Het wordt allemaal te veel en dit komt vaak tot uiting met vervelend gedrag. De signalen die op overprikkeling wijzen, zijn: praten in de slaap, knarsetanden, moeilijk slaap kunnen vatten, slecht eten, pijn in de buik, problemen met de concentratie, weinig zelfvertrouwen, snel wenen en boos zijn. Het hoofd zit als het ware te vol met informatie.

Op de oudercursus geeft men verschillende tips mee om met overprikkeling om te gaan. Alvorens dit wordt behandeld, is het als hulpverlener/leerkracht van belang om eerst de overprikkeling bij zichzelf te detecteren. Dit kan door af en toe een time-out in te lassen, tot rust te komen en in contact met zichzelf te treden. Ga hierna pas terug in contact met de cliënt/leerling. Er worden drie zaken behandeld in de oudercursus, namelijk: “Wat te doen vooraleer de overprikkeling plaatsvindt”, “wat te doen tijdens de overprikkeling” en “wat te doen na de overprikkeling” bij een hoogsensatief persoon.

Om te voorkomen dat er een overprikkeling plaatsvindt, is het belangrijk om te zorgen voor voldoende bewegingsmomenten of momenten waarop de hoogsensatieve persoon zich kan uitleven. Voorzie een break en haal de hoogsensatieve persoon uit zijn lange concentratie. Laat bij een schoolsituatie bv. de leerling een brief brengen naar de directeur.

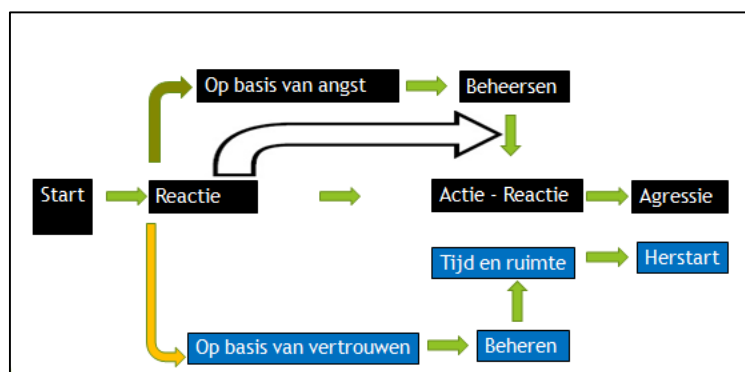
De leerkracht en de hulpverlener hebben een voorbeeldfunctie en staan model voor het kind/cliënt. Zorg voor een time-out, vermeld wat er wordt gedaan en wat rust inhoudt voor u als persoon. Het aanbrenge van structuur geeft rust. Zorg voor een duidelijke (week)planning. Vaak zal de hoogsensatieve persoon zijn agenda overvol zetten. Zorg dat men samen met de cliënt/leerling telkens een aantal blokjes voorziet als ontspanning of reserve. Leer hen een “afspraak met zichzelf” (zelfzorg) in te plannen. De hoogsensatieve persoon helpen met het stellen van grenzen en nee durven zeggen is een belangrijke stap.

Hou rekening met het feit dat een hoogsensatief persoon meer tijd nodig heeft dan een doorsnee persoon. Dit heeft o.a. te maken met de diepgaande verwerking, waarbij men alles goed observeert en een afwachtende houding aanneemt. Professor Elke Van zegt dat men een hoogsensatief persoon kan vergelijken met een dieselauto. Geef de tijd om te starten. Eénmaal ze gestart zijn, zijn ze vertrokken.

Overprikkeling kan ook plaatsvinden door teveel aan prikkels in de omgeving. Schakel deze omgevingsfactoren zoveel mogelijk uit. Denk hierbij aan het dempen van licht en geluid, vermijd te felle kleuren, voldoende zuurstof voorzien, opruimen van teveel aan materiaal en geluiddempende vloerbekleding. Een cliënt/leerling zal niet graag in het midden van een lokaal zitten, maar geef hem een plaats zoveel mogelijk aan de zijkant, weg van het raam.

Tijdens de overprikkeling is het als ergotherapeut, hulpverlener of leerkracht niet mogelijk om hierop in te gaan. Een gouden raad is een "coldpack" te gebruiken. De hoogsensitieve persoon zal letterlijk en figuurlijk afkoelen.

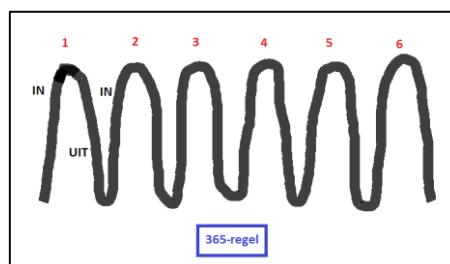
Na de overprikkeling wordt aan een hoogsensitieve persoon gevraagd wat de oorzaak van overprikkeling is. Na een overprikkeling is het van belang om als hulpverlener/leerkracht opnieuw te starten vanuit vertrouwen. Linda T'Kindt legt dit uit a.d.h.v het schema van Voets (zie onderstaand schema). Door als leerkracht/hulpverlener te reageren op de overprikkeling vanuit een angst en de situatie te willen beheersen, krijg je uiteindelijk een reactie waarin men agressief en kwaad reageert vanuit bezorgdheid. Als men echter reageert vanuit vertrouwen, zal men deze angst gaan beheren en tijd en ruimte creëren om te herstarten.



Figuur 7: Schema van Voets  
T'Kindt, L. (2016). 3-delige cursus Omgaan met je hooggevoelig kind. Gent: HSP-Vlaanderen.

Andere handige tools bij het voorkomen van overprikkeling of wanneer men in overprikkeling zit, zijn: ademhalingsoefeningen en visualisatieoefeningen. Bij een visualisatieoefening beeldt men zich een situatie in waarbij men tot rust komt.

Bij de ademhaling past Linda T'Kindt de 365-regel toe. Dit wordt in onderstaande prent verduidelijkt. Drie maal per dag oefenen op de ademhaling gedurende 5 minuten. De opwaartse lijn stelt het inademen voor, de neerwaartse lijn stelt het uitademen voor. Het kan helpen om een koptelefoon met muziek op te zetten.



Figuur 8: 365-regel ademhaling

### 2.2.3.2 *Communicatie*

Als leerkracht of als hulpverlener haalt Linda T'Kindt het geheugensteuntje van NIVEA-smeren aan, dat staat voor: "Niet invullen voor een ander". Maak tijd om te luisteren. Betrek de persoon en ga op zoek naar de eventuele klacht achter het gedrag. Praat erover en help de hoogsensitieve persoon bij het benoemen van wat men voelt in zijn lichaam.

Ten eerste "luisteren". Straal rust uit en neem de juiste stoel- en ooghoogte in. Laat de persoon vertellen zonder hem/haar te onderbreken. Herken de gevoelens door regelmatig te bevestigen.

Vervolgens is het belangrijk om als leerkracht en hulpverlener "authentiek" te zijn. Zowel non-verbaal (in lichaamstaal) als verbaal. Benoem het gevoel, ook al is het negatief.

Het derde punt is het herkennen van de eigen angsten en onzekerheden. Hou rekening met de eigen ontwikkeling en opvoeding. Dit kan onrechtstreeks invloed uitoefenen op de communicatie. Maak een onderscheid tussen de angst van het kind en de angst als hulpverlener of leerkracht. Als hoogsensitieve leerkracht/hulpverlener is dit zeker belangrijk, aangezien je makkelijker stemmingen overneemt.

Een vierde punt is de "ik-boodschap". Door hiervan gebruik te maken wordt het probleem niet rechtstreeks bij de persoon gelegd.

Een uitdrukking dat Linda T'Kindt regelmatig gebruikt, is: "Laat alle impressie expressie worden, anders wordt het depressie". Laat de persoon creatief tekenen of creatief tot uiting brengen wat er in zijn hoofd omgaat. Door alles op te kroppen maakt men meer kans op psych(osomat)ische klachten.

Er zijn echter ook valkuilen verbonden aan de communicatie met een hoogsensitief kind.

Let onder meer op met het geven van direct advies en laat de persoon eerst zelf een oplossing vinden door bv. een extra vraag te stellen.

Een overzicht van de verschillende tips in communicatie met een hoogsensitief kind kan men terug vinden in bijlage E.

## 2.3 Diepte-interviews

Verschillende diepte-interviews worden afgenomen bij hulpverleners en leerkrachten om na te gaan wat hun visie is en waar de grootste onduidelijkheid nog heerst over hoogsensitiviteit. Wat weten hulpverleners en leerkrachten al? Wat zijn de valkuilen? Welke tips passen hulpverleners en leerkrachten al toe in de praktijk die effect hebben. Wat moet er volgens hen zeker vermeld worden in het psycho-educatie filmpje? Voor het interview wordt afgenomen, wordt een “informed consent” ingevuld (zie bijlage F: informed consent). Per discipline wordt een korte samenvatting van de belangrijkste punten van de interviews weergegeven. Aan de hand van deze diepte-interviews worden vervolgens de drie draaiboeken (lager onderwijs, secundair onderwijs en hulpverlening) opgemaakt. De uiteindelijke opbouw en inhoud van het psycho-educatiefilmpje kan teruggevonden worden bij resultaat. De interviews die worden afgenomen, zijn:

1. Interview HSP Vlaanderen 1  
12/09/2015 (+/- 3,5 uur)
2. Interview hoogsensitieve jongvolwassene + muzikaleerkracht + medische secretaresse  
03/10/2015 (+/- 2,5 uur)
3. Interview Huisarts 1  
03/10/2015 (+/- 2 uur)
4. Interview zorgleerkracht en sociaal-emotionele begeleidster lager onderwijs + psychotherapeut + kinderyogadocente + mindfulnessstrainer + rouwconsulente  
07/10/2015 (+/- 3,5 uur)
5. Interview ergotherapeut tewerkgesteld in geestelijke gezondheidszorg  
09/10/2015 (+/- 1,5 uur)
6. Interview HSP Vlaanderen 2  
12/10/2015 (+/- 2 uur)
7. Interview ergotherapeut tewerkgesteld in ontwikkeling kind  
05/11/2015 (+/- 1,5 uur)
8. Interview huisarts 2  
19/11/2015 (+/- 1,5 uur)
9. Interview kinder- en jongerenpsychologe  
27/11/2015 (+/- 1 uur)
10. Interview psychotherapeut + HSP Professional  
04/12/2015 (+/- 2 uur)
11. Interview psychotherapeut + HSP Professional  
19/12/2015 (+/- 3 uur)
12. Interview leerkracht secundair onderwijs + HSP Professional  
19/12/2015 (+/- 3 uur)

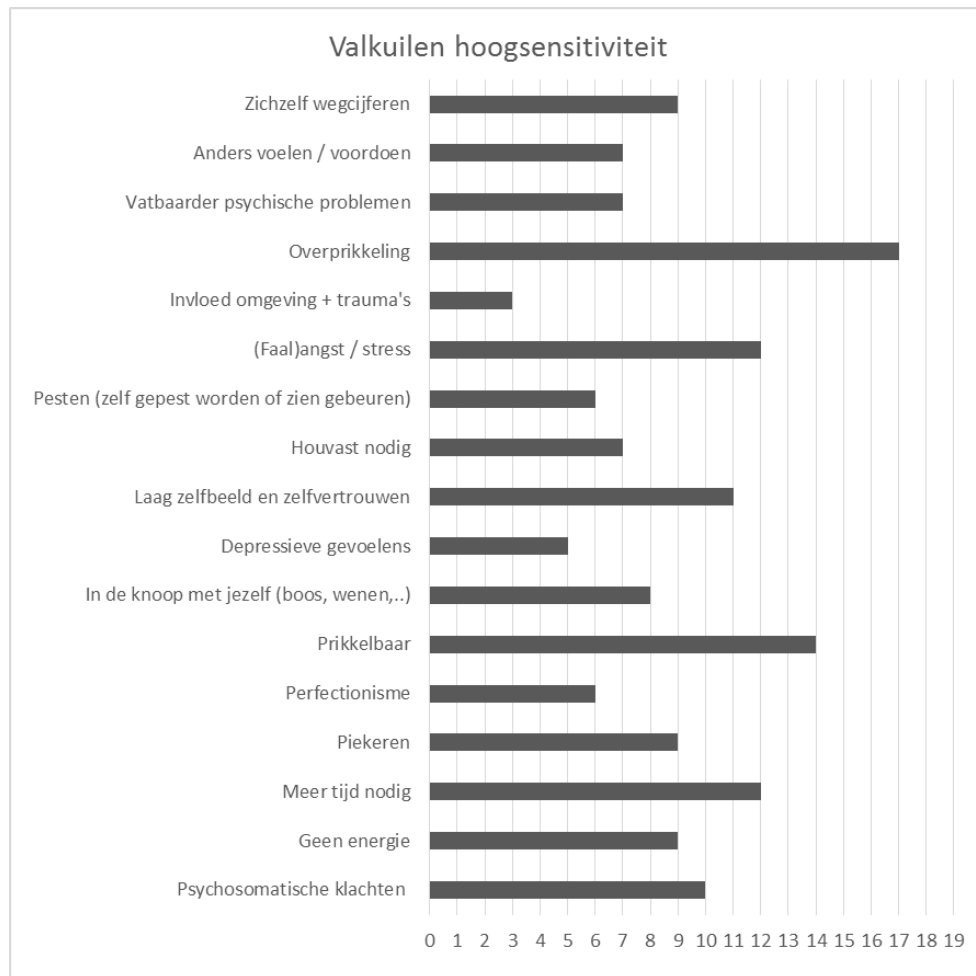
13. Interview CLB  
06/01/2016 (+/- 1 uur)
14. Interview GON-leerkracht basisonderwijs  
06/01/2016 (+/-1,5 uur)
15. Interview HSP-Professional + mindfulnessstrainer + kinderyogadocente + heppiemasseur +  
sensitieve kindercoach  
08/01/2016 (+/- 2,5 uur)
16. Interview psychotherapeut + HSP Professional  
16/01/2016 (+/- 2 uur)
17. Interview zorgcoördinator + leerkracht secundair onderwijs  
18/01/2016 (+/- 1,5 uur)
18. Interview leerkracht lager onderwijs (derde leerjaar)  
04/02/2016 (+/- 1 uur)
19. Interview directie lager onderwijs  
22/02/2016 (+/- 1 uur)

In volgend hoofdstuk wordt weergegeven welke informatie frequent naar voren komt tijdens de diepte-interviews. Door middel van turven wordt een schets gemaakt en weergegeven in grafieken. De grafiek wordt toegelicht en gestaafd met voorbeelden. Zo worden de valkuilen en talenten van hoogsensitieve personen besproken. Er wordt opgemerkt dat er al heel wat over hoogsensitiviteit gehoord hebben, maar dat er toch ook nog onwetendheden en tekorten zijn. Ook de verschillende tips vanuit het onderwijs en hulpverlening worden toegelicht met extra aandacht voor zelfzorg. Er worden tijdens de diepte-interviews ook algemene tips meegegeven naar het maken van het filmpje. Tot slot wordt ook aangehaald wat volgens de geïnterviewde personen de meerwaarde is of zou kunnen zijn van ergotherapeuten bij het werken met hoogsensitieve personen.

### 2.3.1 Verduidelijking grafieken algemeen

Op de y-as staan het aantal geïnterviewde personen (negentien). Er zijn elf hulpverleners en acht tewerkgestelden in het onderwijs geïnterviewd. Op de x-as staan de aangehaalde onderwerpen. De lengte van de balkjes geeft weer hoeveel personen het onderwerp aankaarten in hun interview.

### 2.3.2 Valkuilen hoogsensitief persoon



Figuur 9: Valkuilen hoogsensitiviteit

Uit een aantal interviews blijkt dat de diepgaande verwerking bij een hoogsensitief persoon kan zorgen voor een belemmering in het functioneren. Talenten kunnen lijden tot valkuilen als deze te sterk aanwezig zijn. Zo kan behulpzaamheid lijden tot zichzelf wegcijferen. Een ander punt dat vaak wordt aangehaald is dat hoogsensitieve kinderen/jongeren zich anders voelen. Bijvoorbeeld: het genieten van andere dingen dan hun leeftijdsgenoten, door energie te putten en plezier te beleven aan een wandeling aan zee i.p.v. een weekendje uitgaan, het meer bezig zijn met levensvragen door de diepgaande verwerking, het aanvoelen van onrechtvaardigheid bij zaken die andere jongeren niet opmerken. Een valkuil van de onrechtvaardigheid is dat er vaker wordt gepiekerd en vatbaarder is voor psychische problemen zoals een depressie, burn-out of eetproblematiek. Hoogsensitieve

personen zijn frequenter overprikkeld en ervaren meer stress, angst, faalangst of hebben een lager zelfbeeld dan anderen. Het zien gepest worden kan al een traumatische ervaring opleveren. Na overprikkeling ervaart een hoogsensitief persoon vaak psychosomatische klachten zoals hoofdpijn, buikpijn, hartkloppingen, ademhalingsmoeilijkheden, zweten, hyperventileren, weinig energie en piekermomenten. Meer dan andere personen is er nood aan een houvast. Er kan uit de grafiek afgeleid worden dat overprikkeling, psychosomatische klachten, stress en nood aan meer tijd de meest aangehaalde valkuilen zijn.

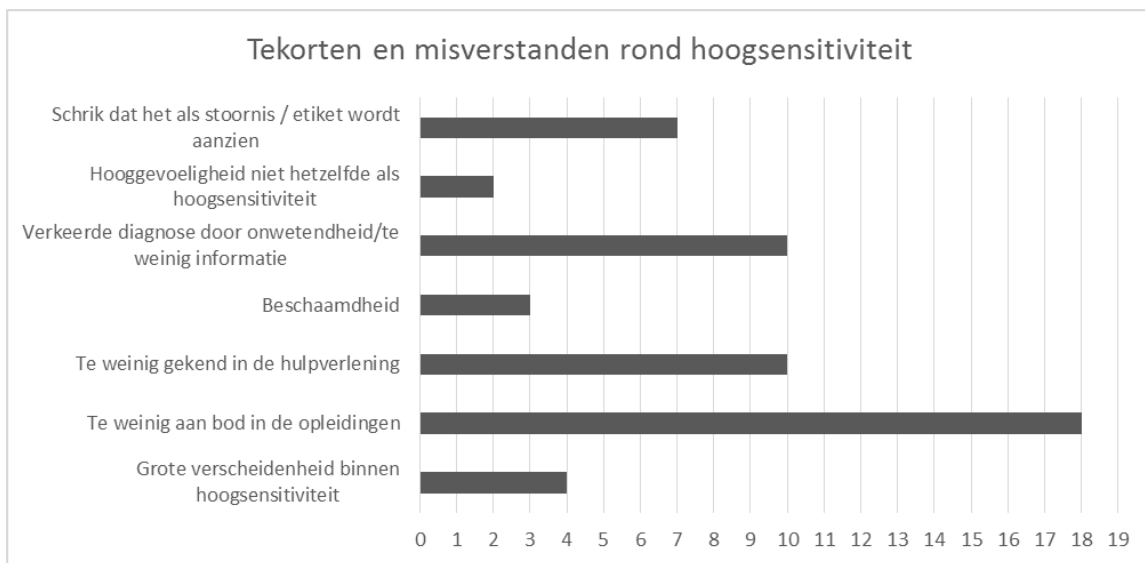
### 2.3.3 Talenten hoogsensitief persoon



Figuur 10: Talenten hoogsensitiviteit

Hoogsensitieve personen ervaren niet altijd problemen. In de bachelorproef wordt reeds meerdere malen aangehaald dat het een talentvolle eigenschap is, dit wordt bevestigd in de interviews. Zowel hulpverleners als mensen die tewerkgesteld zijn in het onderwijs merken deze talenten op. Iedere geïnterviewde persoon haalt talenten aan. Het talent dat er het meest uitspringt is behulpzaam, empathisch en zorgzaam zijn. Niet enkel naar medeleerlingen toe, maar ook naar materiaal toe. Hoogsensitieve leerlingen werken nauwkeurig, zijn doorzetters, plichtsbewust en hebben geen nood aan veel vriendschappen maar aan enkele oprechte vriendschappen. Ze hebben bepaalde antennes, waardoor ze een sterke mensenkennis hebben en goed zaken aanvoelen, zoals spanning en ruzies.

### 2.3.4 Tekorten en misverstanden rond hoogsensitiviteit

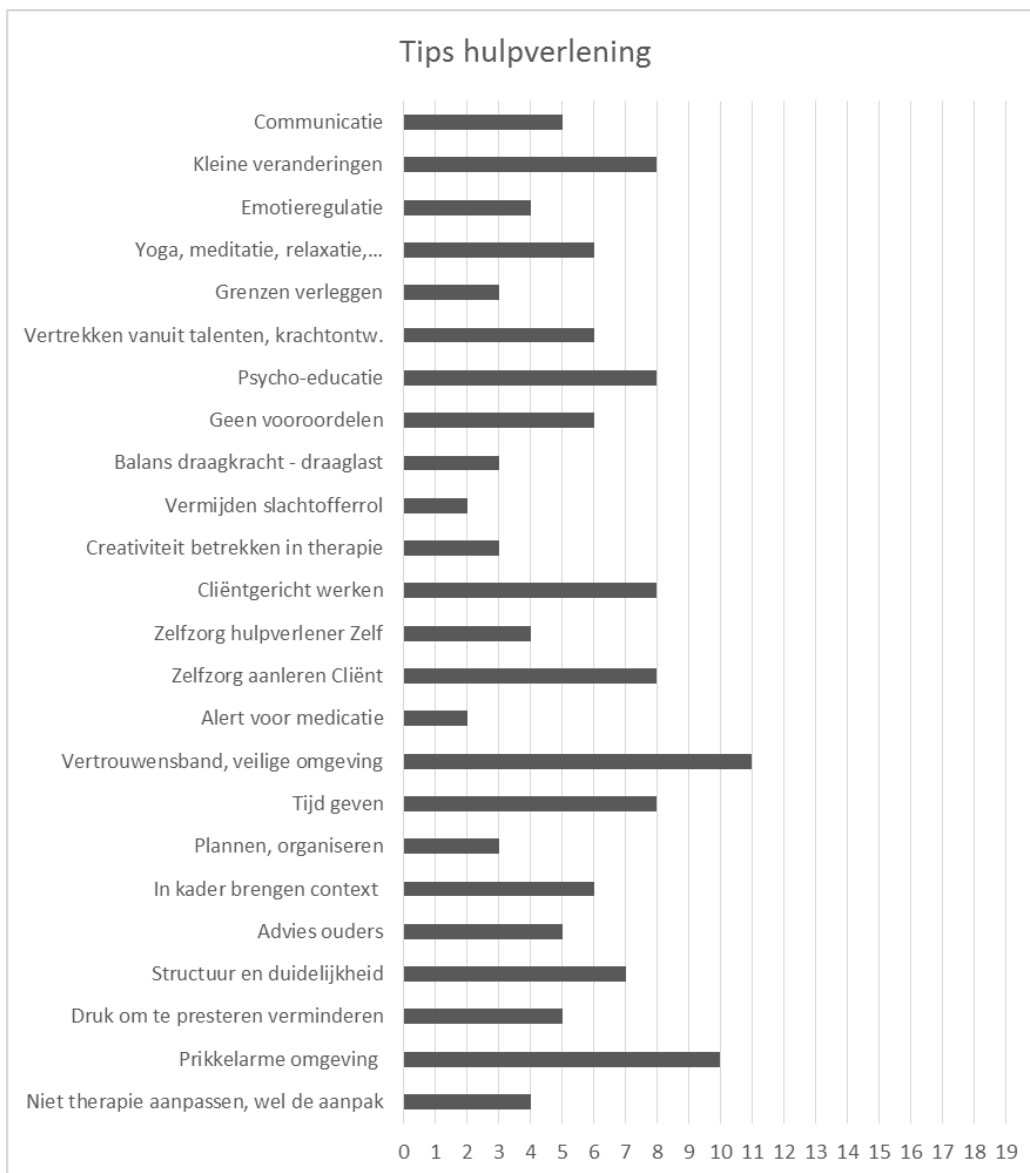


Figuur 11: Tekorten en misverstanden rond hoogsensitiviteit

Uit de interviews blijkt helaas dat er bijna geen enkele hulpverlener/discipline in de opleiding heeft gehoord van hoogsensitiviteit. Doordat het niet wordt aangehaald en er weinig over gesproken wordt in het dagdagelijkse leven, is er nog veel onwetendheid. Personen die hoogsensitief zijn, vertellen dit niet altijd omdat ze schrik hebben dat ze met een etiket zullen bestempeld worden of omdat ze schaamte vertonen. Binnen de hulpverlening zorgt onwetendheid er ook voor dat er een verkeerde diagnose gesteld kan worden. Hoogsensatieve personen krijgen opvallend vaak de diagnose ASS, borderline, depressie, ADHD of hoogbegaafd. De meeste hulpverleners halen dit aan in de interviews. Daar moeten we als hulpverlener en ergotherapeut erg bewust van zijn. Door hoogsensitiviteit te (h)erkennen, zou dit misverstand kunnen vermeden worden. Er zijn ook een aantal mensen die aanhalen dat er verschillende soorten hoogsensitiviteit zijn. Iedere persoon is uniek en dat geldt ook bij hoogsensatieve personen. De grootste groep is teruggetrokken en eerder verlegen. Er is een beperkte groep hoogsensatieve personen die prikkels en uitdagingen gaan opzoeken, namelijk de "zoekers". Dit is dus de moeilijkste groep om te herkennen. Kinderen en jongeren gaan dit vaak uiten in gedragsproblemen en worden daardoor zelden herkend als hoogsensitief. Enkele geïnterviewde personen halen ook aan dat er een verschil is tussen hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid. Wellicht is het al opgevallen, maar in deze bachelorproef wordt over hoogsensitiviteit gesproken waarmee de diepgaande verwerking bedoeld wordt met daaruit mogelijk volgend overactivatie, emotionele intensiteit en sensorische sensitiviteit. Hooggevoeligheid houdt enkel de sensorische sensitiviteit in en is een enger begrip. Er wordt hier enkel mee bedoeld dat men overgevoelig is voor zintuigelijke prikkels.



### 2.3.5 Tips hulpverlening



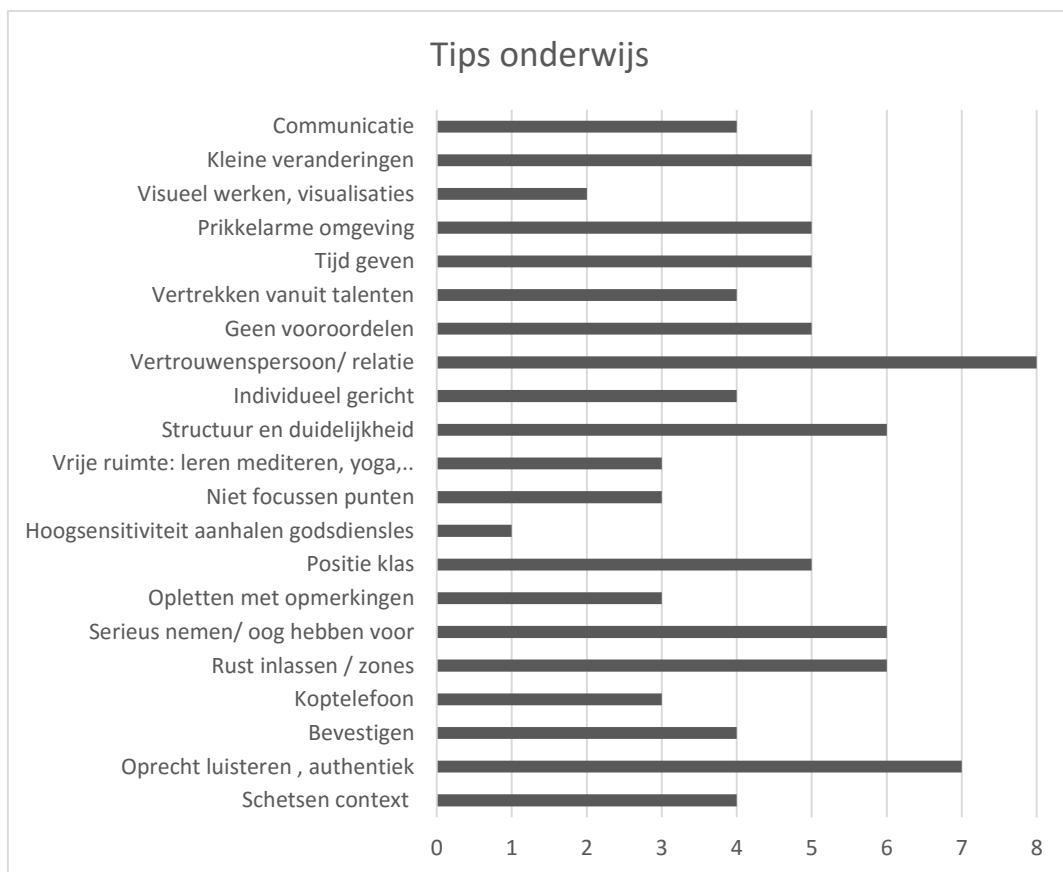
Figuur 12: Tips hulpverlening

Zoals bovenstaande grafiek aangeeft, zijn er talrijke tips die nu al toegepast worden in de hulpverlening. De meeste tips spreken voor zich, andere vragen toelichting. Communicatie is belangrijk en moet aangeleerd worden in therapie. Hoogsensatieve personen hebben de vaardigheid om te communiceren maar doen het te weinig. Ze gaan er soms vanuit dat anderen het wel begrijpen. Dat is niet altijd waar aangezien 80% die niet hoogsensatief is, die antennes niet heeft. Duidelijk zeggen hoe men zich voelt en wat men nodig heeft, is dus noodzakelijk. Psycho-educatie is belangrijk en is de start van elke therapie. In psycho-educatie zit zowel de erkenning, herkenning en het aanvaarden van hoogsensitiviteit als ermee leren omgaan. Emotieregulatie sluit hierbij aan en komt ook aan bod. Door emoties beter te begrijpen, kan men er beter mee omgaan. Zelfzorg is belangrijk om mee te geven aan de cliënt net als planning, structuur en duidelijkheid. Ook als therapeut voorziet men best tijd voor zelfzorg. De belangrijkste tip is een vertrouwensband creëren

en een omgeving waar de cliënt zich veilig voelt. Pas dan zal de cliënt ontplooiën en heeft de therapie kans tot slagen. De houding als therapeut is belangrijk. Een hulpverlener hoeft zijn therapie niet aan te passen maar rekening te houden met hoogsensitiviteit. Niet oordelen, oprecht luisteren, cliënt en klachten serieus nemen zijn hier enkele voorbeelden van. Ook de therapieruimte prikkelarm inrichten en aandacht voor lichtinval, temperatuur, geluiden zoals bv. van de computer enz. zijn bevorderend voor de therapie. Enkele kleine aanpassingen voor u als therapeut zijn voor hen bepalend.

Cliëntgericht werken en de cliënt de tijd geven die hij nodig heeft zijn basisvoorwaarden. Wanneer men spreekt vanuit de WE-vorm bijvoorbeeld door samenwerken te benadrukken, ligt er minder druk op het kind/jongere. Aangezien hoogsensitieve personen vaak creatief zijn, is dit een middel om in te zetten tijdens therapie.

### 2.3.6 Tips onderwijs



Figuur 13: Tips onderwijs

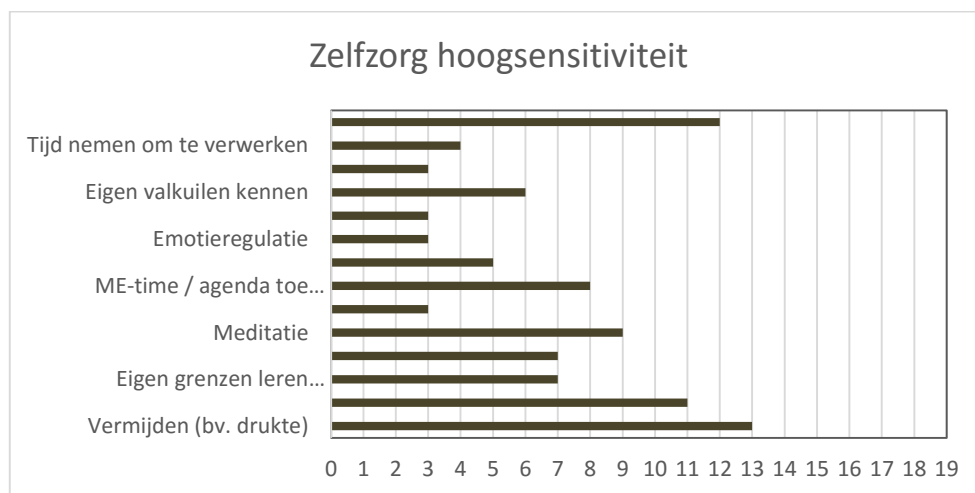
De meeste tips die gegeven worden bij de hulpverlening zijn ook van toepassing in het onderwijs. Zo wordt hier ook aangehaald dat een open houding, oprecht luisteren en de leerlingen serieus nemen belangrijk zijn.

Een vertrouwenspersoon binnen de school is de meest aangehaalde tip. Rekening houden met de context, zoals hoe functioneert het kind thuis, welke vertrouwenspersoon raden ouders aan, welke

tips hebben ouders enz. is noodzakelijk. Kinderen bevestigen, belonen op inzet en niet op punten is een tip waar alle leerlingen en niet enkel hoogsensitieve leerlingen baat bij hebben. Hoogsensitieve kinderen leren meer uit omstandigheden dan uit straffen. Opmerkingen tegen hoogsensitieve kinderen of klasgenoten hebben een grote impact. Opletten hoe iets overgebracht wordt is dus de boodschap.

Rustpauzes en rustplaatsen inlassen, koptelefoon laten dragen, werken vanuit talenten en zaken visualiseren helpen kinderen om zich beter te concentreren en terug energie te krijgen. Een tip die maar door een aantal geïnterviewde personen wordt meegegeven, maar die wel belangrijk is, is aandacht hebben voor de drukte van de maatschappij op school. In godsdienstlessen, leefsleutels, vrije ruimtepakketten en dergelijke kan men aanhalen dat rusten, ontspanning en zelfzorg belangrijk zijn. Aanleren hoe kinderen en jongeren tot rust kunnen komen door yoga, meditatie, mindfulness, muziek, beweging enz. is een must. In deze lessen zou het ook mogelijk zijn om de term hoogsensitiviteit te laten vallen. De leerlingen die zich hierin herkennen zijn dan vrij om er informatie over op te zoeken en vragen te komen stellen via zijn vertrouwenspersoon of ouder.

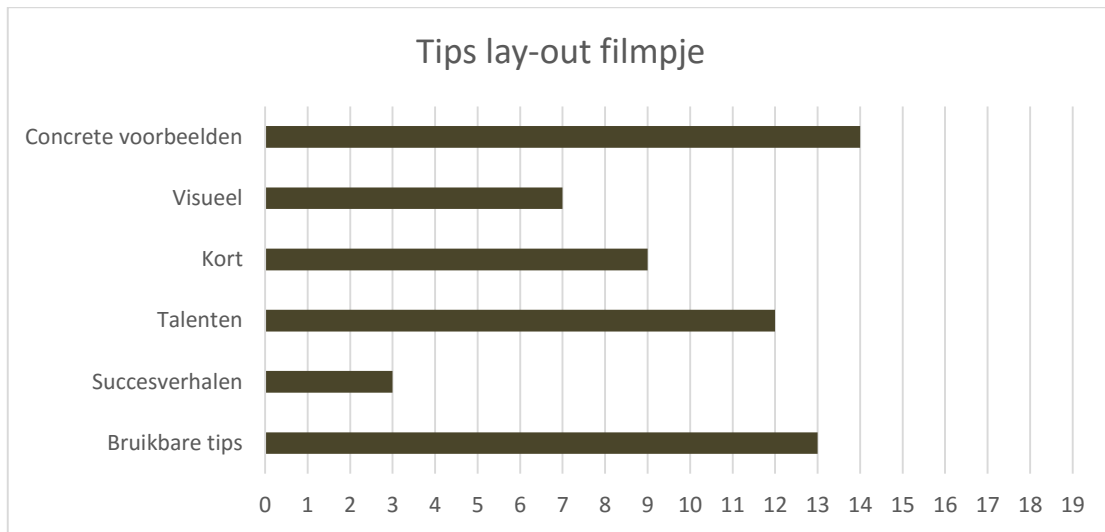
### 2.3.7 Zelfzorg



Figuur 14: Zelfzorg hoogsensitiviteit

Zelfzorg is zowel belangrijk in het onderwijs als in de hulpverlening. Men dient de leerlingen en cliënten bewust te maken dat zelfzorg belangrijk is, maar men moet ook zelf voldoende zelfzorg nemen als hulpverlener of leerkracht. Een belangrijk item die naar voorkomt is het voorkomen van overprikkeling door vermijden van drukte, me-time in te lassen en grenzen aan te geven. Het is belangrijk dat er cliëntgericht gewerkt wordt en dat voor ieder individu alsook voor leerkrachten/therapeuten afzonderlijk bepaald wordt waar men nood aan heeft zoals, het inbouwen van mediatie, sporten en rust.

### 2.3.8 Tips filmpje



Figuur 15: Tip lay-out filmpje

Meermaals wordt aangehaald dat leerkrachten door de invoering van het M-decreet overdonderd worden door lezingen en vormingen. Het is de bedoeling dat het filmpje niet een zoveelste lezing wordt maar dat het blijft hangen bij de leerkrachten en hulpverleners. Daarom wordt nagevraagd wat ervoor kan zorgen dat het filmpje aanslaat. Het is best een kort filmpje, zodat de aandacht behouden blijft. Door concrete voorbeelden en veel beeldmateriaal te gebruiken, is het eenvoudiger voor leerkrachten en hulpverleners om hoogsensitiviteit te begrijpen en de tips ook toe te passen. De sleutelwoorden uit de interviews zijn visueel, concreet en bruikbaar in de praktijk.

### 2.3.9 Belang van ergotherapie



*Figuur 16: Belang ergotherapie*

In de interviews wordt het belang van ergotherapie nagevraagd. De meeste geïnterviewde personen zowel binnen hulpverlening als in het onderwijs zijn ervan overtuigd dat een ergotherapeut een meerwaarde kan bieden bij de omgang met hoogsensatieve personen. Enkele voorbeelden zijn het geven van advies aan leerkrachten, werken in het zorgteam van een school en 6 jaar lang de vaste vertrouwenspersoon blijven van een hoogsensatieve leerling. Deze af en toe eens uit de klas halen en terug op kracht laten komen, kan een moeilijke schooldag toch geslaagd maken. In de geestelijke gezondheidszorg komen ergotherapeuten in contact met hoogsensatieve personen met een depressie, burn-out of een chronische ziekte. Activiteiten aanbieden die voor de hoogsensatieve personen betekenisvol zijn en waar ze energie uit halen behoort binnen het takenpakket/expertise van een ergotherapeut. Ook begrip tonen en rust voorzien tussen de activiteiten is een belangrijk aspect. In de hulpverlening bij kinderen en jongeren zijn ergotherapeuten de aangewezen personen om psycho-educatie te geven met activiteit als middel zoals kunst, muziek en woord. Een voorstel naar een activiteit toe is het maken van een rugzak voor hoogsensatieve personen. Dit kan een werkelijke of fysieke rugzak zijn waarin alle zaken zitten die van pas kunnen komen in bepaalde situaties. Zo kan het rust brengen bij een hoogsensatief persoon om altijd zakdoeken, medicatie en dergelijk op zak te hebben.

## 2.4 Informatie verkregen door experts

K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015) heeft verschillende opleidingen gevolgd, waaronder ook de opleiding HSP professional aan de VUB te Brussel. Een groot aantal van haar cliënten is hoogsensitief. Dankzij ervaringen uit haar praktijk, het lezen en doornemen van verschillende (wetenschappelijke) literatuur en het volgen van verschillende opleidingen en trainingen heeft ze o.a. eigen tabellen opgemaakt. Deze tabellen geven duidelijk het verschil weer tussen hoogsensitiviteit en de voornaamste stoornissen waarmee dit verward wordt. In onderstaande paragrafen vindt men de voornaamste verschillen terug, telkens toegepast op een kind (maar kan ook toegepast worden op een jongere of volwassene). Bij elke tabel wordt de uitleg voorzien. Ten eerste wordt besproken wat het verschil is tussen hoogsensitiviteit en het autismespectrumstoornis. Vervolgens komen ADHD en borderline aan bod.

### 2.4.1 Hoogsensitiviteit versus autismespectrumstoornis (ASS)

Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015) zijn er duidelijke verschillen tussen een HSK (hoogsensitief kind) en kind met autismespectrumstoornis. Echter zijn er ook gelijkenissen, waardoor verwarring tussen beide kan ontstaan. Het kan echter zijn dat autisme en hoogsensitiviteit samen voorkomen, maar in deze bachelorproef wordt hierop niet verder ingegaan.

Een eerste groot verschil is dat hoogsensitiviteit geen stoornis is, terwijl ASS wel als een stoornis wordt bestempeld.

#### 2.4.1.1 Sensorische sensibiliteit

Tabel 4: Sensorische sensibiliteit HSK-ASS deel 1 Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
<b>Sensorische sensibiliteit</b>	<b>Sensorische sensibiliteit</b>
-Hyperactiviteit	-Hypo-of hyperactiviteit op zintuigelijke prikkels
	Typend gedrag
	➤ Extreme terugtrekking
	➤ Stereotiep gedrag

Men kan zowel bij ASS als bij hoogsensitiviteit spreken van een sensorische sensibiliteit. Bij hoogsensitieve personen spreekt men enkel van hyperactiviteit, omdat men sterk reageert op prikkels. Bij personen met ASS is het hypo- en/of hyperactiviteit op zintuigelijke prikkels. Typend

voor een persoon met ASS is dat men zich extreem gaat terugtrekken, omdat men het toelaten van een prikkel ervaart als het toelaten van alle prikkels. Het gevolg is dat men zich totaal terugtrekt. Hyperreactiviteit bij een hoogsensitief persoon wordt vaak verward met de hyperreactiviteit van een persoon met ASS. Een hoogsensitief persoon reageert fel op prikkels die men intens beleeft en diepgaand verwerkt.

Een vb. van hyperreactiviteit bij een persoon met ASS is dat hij geen koude voelt aan zijn voeten als hij buiten in de sneeuw rondloopt. Hyporeactiviteit komt bij een hoogsensitief persoon niet voor, maar lijkt soms zo als die niet reageert. Dit heeft echter niets te maken met het feit dat de prikkels niet opgenomen zijn. Dit heeft eerder te maken met het pauze to check systeem, waarbij men eerst alles controleert, afoetst en dieper verwerkt. In gedrag zien we bij beide doelgroepen gelijkenissen, maar de oorzaak is totaal anders.

Tabel 5: Sensorische sensibiliteit HSK-ASS deel 2 Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
<b>Sensorische sensibiliteit</b>	<b>Sensorische sensibiliteit</b>
- Onaangename en onvoorspelbare sensorische gewaarwordingen	- Onaangename en onvoorspelbare sensorische gewaarwordingen
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Krijgen een verhoogde stress en arousal</li> <li>➤ Ontsnappen is mogelijk</li> <li>➤ Communicatie hierover is mogelijk.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Krijgen een verhoogde stress en arousal</li> <li>➤ Geen ontsnappen mogelijk</li> <li>➤ Geen communicatie hierover mogelijk</li> </ul>
Gevolgen	Gevolgen
Oplossingen aanvaard	Extreme terugtrekking of functioneel probleemgedrag
Autonoom	

Een volgend punt bij de sensorische sensibiliteit is het toenemen van stress en arousal bij onaangename en onvoorspelbare sensorische gewaarwordingen. Bij een hoogsensitief persoon kan men hierover communiceren, maar bij een persoon met ASS is dit niet mogelijk.

Een voorbeeld dat de HSP Professional aanhaalt is een kind met ASS en een hoogsensitief kind die in de zon zitten en zeer gevoelig zijn voor het fel zonlicht op ogen en huid. Een kind met ASS gaat compleet over zijn toeren en het verplaatsen zal hierbij niet helpen. In principe komt de zon op de andere plaats niet aan het kind en zou men denken dat het niet meer over zijn toeren is. Echter wil het kind helemaal niet verplaatst worden, het wil gewoon de zon niet. Er wordt hier ook wel gesproken van inflexibiliteit. Een hoogsensitief kind reageert anders door weg te gaan van de overprikkeling en zich te verplaatsen waar geen zon is. Deze oplossing wordt aanvaard.

Het is wel zo dat de seekers onder de hoogsensitieven soms prikkels opzoeken uit verveling. Men kan dan gelijkend gedrag vaststellen als bij een persoon met ASS en spreekt dan van “de sensory-

seeking". Dit is gedrag waarbij er sensatie wordt gezocht door het opzoeken van sensorische prikkels. Een hoogsensitief kind zal bv. voortdurend rond de salontafel rijden met een auto. Een kind met ASS gaat bijvoorbeeld wrijven over een zacht voorwerp en zal voortdurend dezelfde beweging maken. Dat is een sensorische seeking. Het is een waarneming dat hem een veilig gevoel geeft, waardoor men dit blijft herhalen. Het verschil is hier echter dat een hoogsensitieve seeker nieuwe dingen exploreert, maar vlug iets anders zal aanvangen door verveling. Een kind met ASS daarentegen maakt gedurende bijvoorbeeld een halfuur aan één stuk dezelfde beweging en zoekt dus ook die sensorische prikkel, maar herhaalt altijd hetzelfde.

#### 2.4.1.2 (In)flexibiliteit

Tabel 6: (In)flexibiliteit HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
<b>Flexibiliteit</b>	<b>Inflexibiliteit</b>
-Mogelijkheid tot aanpassing	/
-Mogelijkheid tot vinden van oplossingen	
-Kan nieuw gedrag integreren	
-Aanvoelen subtiliteiten	

Een bijkomend verschil is de flexibiliteit. Een hoogsensitief kind kan zich aanpassen, oplossingen vinden en nieuw gedrag integreren. Daarnaast is men flexibel in het aanvoelen van subtiliteiten. Een kind met ASS leeft in inflexibiliteit.

#### 2.4.1.3 Veranderingen

Een derde punt is omgaan met veranderingen. Een hoogsensitief kind houdt niet van veranderingen en heeft extra tijd nodig om alles wat op zich afkomt diepgaand te verwerken. Er moet eerst een basisveiligheid gecreëerd worden met voldoende hulp, tijd en uitleg. Pas dan is men in staat om veranderingen te integreren. Een kind met ASS heeft echter te weinig vaardigheden om veranderingen te begrijpen en dit leidt zelfs tot angstgevoelens. Een variatie op iets kan zelfs al angst opwekken, omdat de gelijkenis niet herkenbaar is. Het analogisch denken (het leggen van linken) is niet gemakkelijk. Men focust zich voornamelijk op de verschillen. Wanneer men geen patronen herkent, leidt dit vaak tot een onveilig gevoel. Men spreekt hier ook wel van contextblindheid.



#### 2.4.1.4 Routines

Tabel 7: Routines HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
<b>Vasthouden aan routines</b>	<b>Vasthouden aan routines</b>
-Sterk details en sensorische prikkels waarnemen. → Stresstoename	-Sterk details en sensorische prikkels waarnemen. → Stresstoename
➤ Veiligheidsgedrag	➤ Vooral paniekgedrag
➤ Te ver doordenken	➤ Onvermogen om nieuwe dingen te integreren
➤ Geen gebrek aan contextwaarneming	➤ Gebrek aan inzicht in situaties
➤ Gehelen zien	➤ Gebrek aan contextwaarneming
➤ Sterk vermogen tot zelfreflectie en zelfregulatie	➤ Voorspelbaarheid nodig en onbekendheid geeft angst
	➤ Minimale zelfregulatie

Het vasthouden aan routines is voor beide doelgroepen zeer herkenbaar. Beiden nemen sterk details en sensorische prikkels waar en dit leidt tot stresstoename. Echter is er wel een verschil merkbaar.

Bij een hoogsensitief kind is het veiligheidsgedrag, waarbij er wordt vooruit gekeken en op voorhand gevaren en mogelijke risico's worden ingeschat. Daarom wordt de voorkeur gegeven aan routine (een veilige en vertrouwde omgeving). Er is geen afwezigheid van inzicht in een situatie (eerder te ver doordenken) en geen afwezigheid van contextwaarneming. Een hoogsensitief kind kan gemakkelijk linken leggen en doet aan zelfreflectie en zelfregulatie.

Bij een kind met ASS is het vooral paniekgedrag en het onvermogen om nieuwe dingen te integreren, waardoor men vasthoudt aan routine. Daarnaast heeft het te maken met de afwezigheid van inzicht in situaties en contextwaarneming. Voorspelbaarheid is belangrijk en iets onbekend brengt angst met zich mee. De zelfregulatie is bij een kind met ASS beperkter.

#### 2.4.1.5 Sociale interacties

Tabel 8: Sociale interacties HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
<b>Sociale interacties</b>	<b>Sociale interacties</b>
-Zeer gevoelig voor sociale indrukken.	-Niet gevoelig voor sociale indrukken
-Begrijpen omgangsvormen heel goed	-Moeite met gangbare omgangsvormen
-Zijn heel empathisch	-Moeilijk inleven en weinig/geen empathie
	-Imitatie moeilijk
Problemen op sociaal vlak	
-Overprikkeling	
-Onzekerheid en faalangst	
Hechtingsstijlen!	

Een hoogsensitief kind is zeer gevoelig voor sociale indrukken van buitenaf, terwijl een kind met ASS dit helemaal niet is. Het kan voorkomen dat een hoogsensitief kind ongevoelig lijkt voor sociale indrukken tijdens overprikkeling. Dit is enkel omdat de sociale vermogens ontoereikend zijn. Het begrijpen van omgangsvormen en inleven in anderen (empathie) is typisch voor een hoogsensitief kind en ontbreekt bij een kind met ASS.

Daarnaast zijn de hechtingsstijlen van groot belang. Zo valt het op, zelfs al van bij de geboorte, dat hoogsensitieve kinderen goed kunnen imiteren. Een kind met ASS kan moeilijk imitaties nabootsen. Een voorbeeld hierbij is het uitsteken van de tong naar een baby. Een hoogsensitieve baby zal dit gemakkelijk imiteren, terwijl een kind met ASS hier niet op reageert.

Conclusie hieruit is dat een hoogsensitief kind moeite heeft met sociale interacties bij overprikkeling en onzekerheid of faalangst.

#### 2.4.1.6 Joint attention

Joint attention (gedeelde aandacht) is bij een kind met ASS niet aanwezig, terwijl bij een hoogsensitief kind dit wel het geval is. Een hoogsensitief kind refereert, maar niet zoals een niet-hoogsensitief kind.

Een hoogsensitief kind zal vooraleer het overgaat tot actie, eerst nog eens het pause to check systeem toepassen. Stel dat een mama haar kind voor zich neerzet op de grond en er een ander kindje op hen afkomt. Het kindje met ASS zal naar het ander kindje kijken en zal niet refereren naar de mama. Men zal niet nagaan bij de mama of het veilig is en er wordt geen joint attention toegepast.

Het niet-hoogsensitieve kind zal eerst kijken naar de mama en checken of het veilig is. Wanneer de mama glimlacht, is de kust veilig en zal het niet-hoogsensitieve kind naar het ander kind toe kruipen. Een hoogsensitief kind daarentegen zal ook kijken naar de mama en checken of het veilig is, maar zal toch nog wachten om naar het ander kind toe te kruipen en eerst zelf alles nog eens checken. Dit heeft terug te maken met de BIS. Pas als alles na eigen controle veilig is, zal het overgaan tot actie.

#### 2.4.1.7 Gedragsproblemen

Tabel 9: Gedragsproblemen HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
Gedragsproblemen	Gedragsproblemen
-Herhaalt geen fout gedrag zodra men merkt dat het fout was.	-Gevolg van communicatie-onvermogen.
-Voornamelijk gedragsproblemen bij overprikkeling. <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Geen communicatie mogelijk tijdens overprikkeling.</li> </ul>	-Gedragsproblemen leidt tot algemeen disfunctioneel gedrag.
-Gedragsproblemen leiden tot heel beperkte disfuncties.	

Bij een hoogsensitief kind komen de gedragsproblemen tot uiting bij overprikkeling, waarbij er tijdelijk geen communicatie mogelijk is. Na de overprikkeling is dit wel terug mogelijk. Bij een kind met ASS zijn gedragsproblemen een gevolg van onvermogen in communicatie en leiden de gedragsproblemen tot algemeen disfunctioneel gedrag.

### 2.4.1.8 Communicatie

Tabel 10: Communicatie HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
Communicatie	Communicatie
- Zeer goed in non-verbale communicatie	- Moeite met non-verbale communicatie
- Sterke gezichtsexpressie	- Geen of nauwelijks gezichtsexpressie
- Oogcontact	- Weinig/geen oogcontact
- Zeer taalvaardig (introverte vorm: minder gebruiken)	- Facultatieve taalproblemen
- Uitgebreide woordenschat (meestal)	- Moeite met loskoppelingen van de realiteit
- Emotioneel woordgebruik	- Geen symboolontwikkeling
- Letten op details	- Moeilijk gevoelens verwoorden
- Sterk in symboliek	- Routinematig in communicatie
- Houden van metaforen	
- Enorme fantasie	
- Tussen de regels lezen	
- Doen aan metacommunicatie	
- Goed emoties verwoorden	
- Sterk in subtiele verbale communicatie	

Een hoogsensitief kind is zeer goed in non-verbale communicatie, gezichtsexpressie, het maken van oogcontact en verbinding, emotioneel woordgebruik en uitgebreide woordenschat. Ze zijn sterk in symboliek, houden van metaforen, hebben een enorme fantasie, doen aan metacommunicatie en zijn sterk in het verwoorden van emoties en subtiele verbale communicatie.

In tegenstelling tot een kind met ASS dat moeite heeft met non-verbale communicatie, gebruikt nauwelijks of geen gezichtsexpressie, doet nauwelijks aan oogcontact, heeft facultatieve taalproblemen en moeite met het loskoppelen van de realiteit. Ze hebben daarnaast moeite met het verwoorden van gevoelens en zijn routinematig in hun communicatie.

### 2.4.1.9 Conflictgedrag

Tabel 11: Conflictgedrag HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
<b>Conflictgedrag</b>	<b>Conflictgedrag</b>
-Conflictvermijdend gedrag	-Conflictvermijdend gedrag
In conflict:	In conflict:
-Freezing	-Reageren met aangeleerd gedrag
-Piekeren	-Stereotiep woordgebruik
-Snel goed maken	-Geen inspanning

Een kind met ASS zal conflicten vermijden omdat ze onmiddellijk paniker. Een hoogsensitief kind (HSK) zal conflictvermijdend gedrag gaan tonen, omdat men dit niet fijn vindt. Wanneer een HSK midden in een conflict zit, gaat men vaak drie levenstechnieken toepassen.

Ten eerste is er de levenstechniek freezing, waarbij men gedurende een tijdje letterlijk blokkeert. Ten tweede is er het piekeren en reflecteren. Zo zal men een onterecht schuldgevoel hebben. Een laatste levenstechniek is de inspanning om het snel goed te maken. Daartegenover zal men bij een kind met ASS vaak stereotiep woordgebruik waarnemen en zal men geen inspanning doen om het snel goed te maken.

### 2.4.1.10 Verbeelding

Tabel 12: Verbeelding HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
<b>Verbeelding</b>	<b>Verbeelding</b>
-Sterke verbeeldingskracht	-Weinig/geen verbeelding en
-Beelddenkers	voorstellingsvermogen
-Gehelen en verbanden zien	-Geen fantasie
-Rijke fantasie	-Geen gehelen en verbanden zien
-Creatief	-Sterke getuigen (kunnen niet liegen)

Volgend punt is de verbeelding. Een hoogsensitief kind heeft een sterke verbeeldingskracht, zijn beelddenkers, zien gehelen en verbanden, maar hebben ook een zeer rijke fantasie en zijn zeer creatief. Een kind met ASS heeft weinig tot geen verbeelding, geen fantasie en ziet geen gehelen en verbanden. Bij dit laatste kan het voorbeeld aangehaald worden van het klaslokaal. Stel dat een kind met ASS een lokaal binnenstapt, dan ziet die een twintigtal banken en stoelen. Een kind zonder ASS zou buiten komen en zeggen dat het een klaslokaal ziet.

#### 2.4.1.11 Motoriek

Tabel 13: Motoriek HSK-ASS Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ASS
Motoriek	Motoriek
-Motorische anticipatie	-Tonische anticipatie ontbreekt of is weinig ontwikkeld. -Typerend voor later: motorische rituele gedragingen.

Als laatste punt is er de motoriek. Bij een hoogsensitief kind is er motorische anticipatie, wat wil zeggen dat het kind zichzelf bijvoorbeeld opheft wanneer men als baby wordt opgetild. Of bv. het mondje opent als men een lepel tegen de lippen houdt. Bij een kind met ASS ontbreekt dit en ontstaat er later vaak motorische rituele gedragingen bv. drie stappen lopen en een sprongetje nemen of de trap naar beneden nemen en dan drie keer omhoog springen. Als het kind deze rituele gedragingen niet doet, voelt het zich ongemakkelijk. Dit is typisch voor een kind met ASS.

#### 2.4.2 Hoogsensitiviteit versus AD(H)D

Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015) zijn er ook verschillen waarneembaar in hoogsensitiviteit en ADHD. Zowel hoogsensitieve kinderen als kinderen met ADHD zijn snel afgeleid. Een HSK is snel afgeleid, enerzijds omdat het subtiele signalen opvangt en anderzijds omdat het een diepgaande verwerking ervaart. Die diepgaande verwerking vraagt tijd, waardoor het kind in onderwijscontext niet meer mee is met de volgende opdracht en de draad kwijt is. Wanneer het HSK zich in een rustige en vertrouwde omgeving bevindt, is er een goede concentratie en komt het goed tot besluitvorming. Het afsluiten van afleiding is voor een HSK geen probleem. Een kind met ADHD heeft geen controle over de concentratie en een gebrek aan executieve functies. Het komen tot besluitvorming en het afsluiten voor afleiding lukt niet.

Ten tweede heeft een HSK een groot verantwoordelijkheidsgevoel en een zeer reflecterend vermogen, waar een kind met ADHD dit niet heeft. Een kind met ADHD zal de oorzaak van een negatieve ervaring vaak buiten zichzelf leggen en de andere de schuld geven.

Beslissingen nemen gebeurt bij het HSK doordacht, namelijk eerst denken en dan handelen. De diepgaande verwerking, het pause to check systeem neemt de overhand. Een kind met ADHD beslist ondoordacht en impulsief. Hier is een sterk ontwikkelde BAS en weinig ontwikkelde BIS. Sensitiviteit en impulsiviteit zijn twee tegenpolen van elkaar.

Een HSK zal moeilijk tot afgewerkte resultaten komen door zijn perfectionisme en faalangst, terwijl een kind met ADHD moeilijk tot afgewerkte resultaten komt door gebrek aan mogelijkheden binnen de executieve functies.

Een laatste punt bestaat erin dat bij beide doelgroepen een teken van onrust heerst. Een kind met ADHD is onrustig in alle situaties. Een HSK is voornamelijk hyperactief bij overname van de onrust van een ander persoon, terwijl men in rustige omstandigheden zelf ook rustig is.

Tabel 14: Motoriek HSK-ADHD Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

HSK	ADHD
<b>Snel afgeleid</b>	<b>Snel afgeleid</b>
-Door opvang van subtiele signalen	-Door gebrek aan executieve functies
-Diepgaande verwerking	
-Gemakkelijk tot besluitvorming	-Geen besluitvorming en concentratie
concentratie in rustige situatie	-Kan zich niet afsluiten voor afleiding
-Zich afsluiten voor afleiding	
<b>Groot verantwoordelijkheidsgevoel en reflecterend vermogen</b>	<b>Gebrek aan verantwoordelijkheidsgevoel en reflecterend vermogen</b>
<b>Doordachte beslissingen</b>	<b>Impulsieve beslissingen</b>
<b>Moeilijk tot afgewerkte resultaten komen</b>	<b>Moeilijk tot afgewerkte resultaten komen</b>
-Door perfectionisme en faalangst	-Door gebrek aan uitvoerende functies
<b>Onrust overnemen</b>	<b>Onrust</b>

### 2.4.3 Persoonlijkheidsstoornissen

Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015) is een hoogsensitief persoon niet vrij om een persoonlijkheidsstoornis op te lopen. De genetische belasting en het al dan niet meemaken van trauma's spelen hierin een belangrijke rol. Persoonlijkheidsstoornissen die in combinatie met hoogsensitiviteit kunnen voorkomen of waarmee vaak verwarring heerst, zijn: borderline, vermijdende persoonlijkheidsstoornis, afhankelijke persoonlijkheidsstoornis en obsessief compulsieve persoonlijkheidsstoornis (OCD).

#### 2.4.3.1 Hoogsensitiviteit versus borderline

Wanneer een hoogsensitief persoon borderline heeft, ziet men de cliënt eerder wegzakken in een depressieve staat waarbij er nog rekening wordt gehouden met de gevoelens van een ander. Bij een niet hoogsensitief persoon met borderline treedt er sneller een paranoïde-schizoïde staat op.

Tabel 15: Hoogsensitiviteit – Borderline Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Hoogsensitiviteit	Borderline
Tijdelijke emotionele instabiliteit →Leidt niet tot chaos. →Leren met emoties omgaan.	Aanhoudende emotionele instabiliteit →Leidt vaak tot chaos
Te laag zelfbeeld door perfectionisme en minderheidspositie (tenzij ze in hun kracht staan).	Uitgesproken en aanhoudend instabiel zelfbeeld
GEEN grootheidswaan	Grootheidswaan
Mensen idealiseren of afbreken door intense emoties, maar van voorbijgaande aard.	Mensen idealiseren of afbreken

In bovenstaande tabel wordt weergegeven dat er bij hoogsensitiviteit een tijdelijke emotionele instabiliteit kan zijn. Vaak door overprikkeling. Dit leidt niet altijd tot chaos en leert men beheersen door met de emoties om te gaan. Terwijl dit bij een persoon met borderline leidt tot chaos en er sprake is van een aanhoudende instabiliteit. Een persoon met borderline heeft een aanhoudend instabiel zelfbeeld. Bij een hoogsensitief persoon is er eerder sprake van een laag zelfbeeld dat wordt veroorzaakt door perfectionisme. De grootheidswaan vindt plaats bij een persoon met borderline. Alles draait rond hem. Terwijl een hoogsensitief persoon dit niet heeft.



### 2.4.3.2 Vermijdende persoonlijkheidsstoornis

Hoogsensitiviteit wordt vaak verward met de vermijdende persoonlijkheidsstoornis.

Tabel 16: Hoogsensitiviteit - Vermijdende persoonlijkheidsstoornis Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Hoogsensitiviteit	Vermijdende persoonlijkheidsstoornis
Angst verkeerd beoordeeld te worden	Voortdurend gehinderd door angst om negatief beoordeeld te worden.
-Moeite om met vreemden kennis te maken uit voorzichtigheidsoverwegingen. -Intieme relaties!	Sociaal geremd
	Gevoel permanent te kort te schieten.
Gevoelig voor kritiek	Overgevoelig voor kritiek

Een hoogsensitief persoon zal angst hebben om verkeerd beoordeeld te worden, terwijl iemand met een vermijdende persoonlijkheidsstoornis een continue angst heeft om negatief beoordeeld te worden en zal het gevoel hebben ook permanent te kort te schieten. Zo zal iemand met een vermijdende persoonlijkheidsstoornis overgevoelig en sociaal geremd zijn, waardoor men ook contacten gaat vermijden. Terwijl een hoogsensitief persoon wel zeer intieme relaties heeft, maar voornamelijk in het begin moeite heeft om in een eerste contact kennis te maken, wat te maken heeft met de voorzichtigheid en het vertrouwen in iemand. Een hoogsensitieve persoon is ook wel gevoelig voor kritiek, maar niet in extreme mate zoals een persoon met vermijdende persoonlijkheidsstoornis.

### 2.4.3.3 De afhankelijke persoonlijkheidsstoornis

Tabel 17: Hoogsensitiviteit - afhankelijke persoonlijkheidsstoornis Volgens K. Wildemeersch (persoonlijke communicatie, 19 december 2015)

Hoogsensitiviteit	Afhankelijke persoonlijkheidsstoornis
Afhankelijkheid uit schrik voor overprikkeling	Parasitair vastklampen aan iemand uit schrik alleen te zijn.

De afhankelijke persoonlijkheidsstoornis gaat over mensen die niet zonder iemand kunnen leven en zich parasitair beginnen vastklampen aan iemand. Een hoogsensitief persoon kan ook afhankelijkheid gaan ontwikkelen, uit schrik dat men niet goed kan omgaan met overprikkeling.

Daarnaast is er nog de obsessief compulsieve stoornis. Een HSP kan ook OCD kenmerken vertonen, maar bij hem gaat dit niet het leven gaan beheersen.

## **3 RESULTATEN**

### **3.1 Filmpjes**

Het resultaat van de filmpjes kan u terug vinden op bijhorende DVD's. De draaiboeken van het lager en secundair onderwijs alsook hulpverlening zitten in bijlage G.

#### **3.1.1 Filmpje lager onderwijs**

Zie DVD achteraan in de bachelorproef, het bekijken neemt ongeveer 25 minuten in beslag.

#### **3.1.2 Filmpje secundair onderwijs**

Zie DVD achteraan in de bachelorproef, het bekijken neemt ongeveer 18 minuten in beslag.

#### **3.1.3 Filmpje hulpverleners**

Zie DVD achteraan in de bachelorproef, het bekijken neemt ongeveer 10 minuten in beslag.

## **4 DISCUSSIE**

### **4.1 Kritische beoordeling methode**

#### **4.1.1 Algemene beoordeling**

In september is een duidelijk plan van aanpak opgesteld. Dit plan van aanpak is relatief strikt gevolgd. De studenten zijn beide erg gemotiveerd om de deadlines te halen. Het is uiteraard onvermijdelijk dat bepaalde onvoorziene omstandigheden komen opduiken. Dit waren uiteenlopende dingen, beeldmateriaal die niet bruikbaar is, een school waar door persoonlijke problemen tijdelijk niet gefilmd kon worden, interviews die worden afgebeld enz. Het proces en zeker het ergo-luik (tot net voor de montage) verliep relatief vlot. Na het vinden van de juiste zoektermen, worden snel wetenschappelijke artikels gevonden waaruit een selectie gemaakt wordt om de introductie uit te schrijven. Het contacteren van mensen om te interviewen verloopt vlot, een afspraak maken is soms moeilijk maar tegen februari 2016 zijn alle interviews succesvol afgenomen met uitzondering van professor Elke Van Hoof.

#### **4.1.2 Bevorderende en belemmerende factoren**

Een bevorderende factor was het congres rond hoogsensitiviteit aan de VUB in 2015. Dit congres zorgt ervoor dat hoogsensitiviteit in het daglicht wordt gezet. Zowel op het internet als in kranten, tijdschriften en wetenschappelijke artikels.

Heel wat leerkrachten, zorgleerkrachten, hulpverleners, directie enz. stonden open voor interviews en gesprekken. Alsook het open stellen van hun school om te filmen. Dit zorgt ervoor dat het halen van de deadlines realistisch blijft. Dankzij de opleiding HSP Professional aan de VUB zijn er al heel wat experts, waardoor erg veel nuttige en correcte informatie verzameld wordt.

Een eerder belemmerende factor is de onmogelijkheid om zelf het filmpje te monteren. Hierdoor zijn de studenten afhankelijk van derden om hun deadlines te halen. Door tijdsgebrek is het niet meer mogelijk om de filmpjes nog aan te passen waardoor het resultaat niet 100% het gewenste is. Er is zeker nog ruimte voor verbetering. Zo beschikken de studenten niet over professioneel filmmateriaal. De draaiboeken vallen te lang uit, waardoor er meer werk is ingestoken dan oorspronkelijk ingeschat. Het verkorten, bekijken en herbekijken van de draaiboeken maakt het steeds moeilijker om de deadline te halen.

## **4.2 Kritische beoordeling beroepsproduct**

### **4.2.1 Beoordeling studenten zelf**

Het ligt in de studenten hun aard om te streven naar perfectie. De filmpjes, het beroepsproduct, zijn uiteindelijk niet perfect. De inhoud van het geschreven deel en het proces zijn goed uitgevoerd, dit blijft dan ook de essentie van de bachelorproef. Bij het resultaat van het beroepsproduct gaat het voornamelijk over de inhoud. Er is lang nagedacht wat wel en niet in het draaiboek/filmpje zou komen. Er is een goed evenwicht tussen theorie en het geven van concrete tips die praktijkgericht zijn. Er zijn zeker nog zaken die beter kunnen, weggelaten kunnen worden of nog moeten aangevuld worden. Dit wordt pas duidelijk na de montage van de filmpjes, waardoor er geen mogelijkheid meer is om dit aan te passen. Technisch zijn er nog meer mogelijkheden in het filmpje dan nu uitgevoerd. Aangezien de opleiding ergotherapie deze technische kennis niet vereist, is bewust vooral aandacht besteed aan inhoud.

Een werkpunt binnen het resultaat van de bachelorproef is de duur van de filmpjes. Deze zijn langer uitgevallen dan gepland. Het doel om leerkrachten en hulpverleners met een eenvoudig middel op een snelle manier te bereiken is hierdoor misschien wat verloren gegaan. Daartegenover bevatten de filmpjes inhoudelijk zowel de uitleg rond hoogsensitiviteit, als kenmerken, werking van de hersenen en concrete duidelijke herkenbare tips.

Het filmpje gericht naar hulpverleners is als laatste gemonteerd. Er was geen mogelijkheid om het filmpje te bekijken en bij te sturen. Een aantal fouten zijn opgedoken. Zo verschijnt op een bepaald moment dat een getuigenis zou verschijnen maar die getuigenis ontbreekt. Ook de kenmerken van hoogsensitiviteit namelijk "does" worden niet expliciet uitgelegd. Bepaald beeldmateriaal bleek niet bruikbaar te zijn waardoor visuele ondersteuning ontbreken of andere foto's en filmpjes zijn ingevoerd. De inhoud van het filmpje is nog steeds correct. Ook in filmpjes van lager en secundair onderwijs zouden nog enkele aanpassingen van toepassing zijn. In secundair onderwijs staat hoogsensitiviteit eenmaal foutief geschreven. Dit zijn helaas kleine puntjes die het werk minder sterk maken en waar ruimte is voor verbetering.

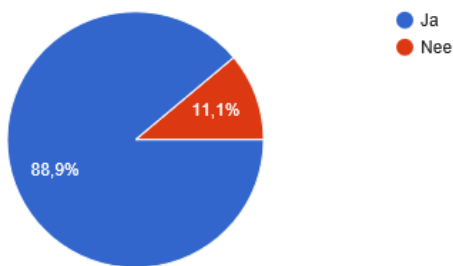
## 4.2.2 Beoordeling mensen uit het werkveld

De evaluatie van de drie filmpjes vindt plaats door het invullen van de drie google docs door de leerkrachten lager en secundair onderwijs en de hulpverleners. De resultaten van deze google docs, kan men terugvinden in bijlage D.

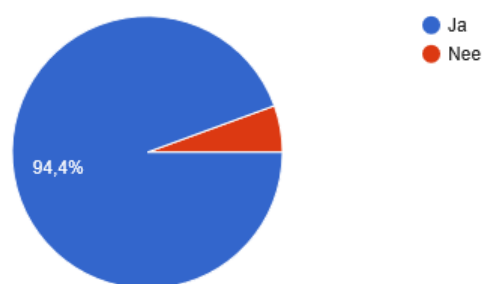
### 4.2.2.1 Beoordeling lager onderwijs

Er zijn dertig mails verstuurd naar leerkrachten lager onderwijs, waarvan achttien leerkrachten antwoorden. Aan de hand van deze evaluaties worden de werkpunten besproken.

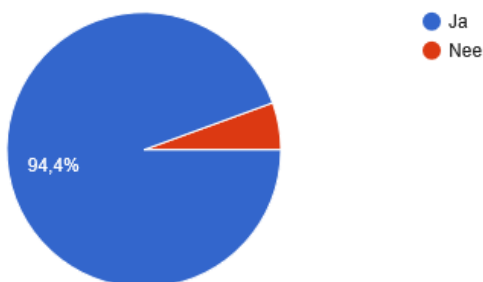
Tegenstrijdig met de diepte-interviews komt uit de evaluatie naar voor dat hoogsensitiviteit voor 88,9% gekend is. Desondanks blijkt dat het filmpje de leerkrachten toch iets bijbrengt op vlak van: omgang met overprikkeling, inrichting lokaal, aanpak en het inzetten van de talenten. Na het bekijken van het filmpje zijn de kenmerken van hoogsensitiviteit voor iedereen duidelijk.



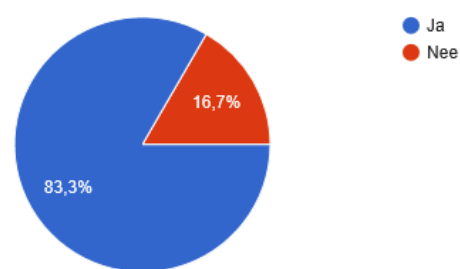
Figuur 17: Inrichting lokaal lager onderwijs



Figuur 18: Omgang overprikkeling lager onderwijs

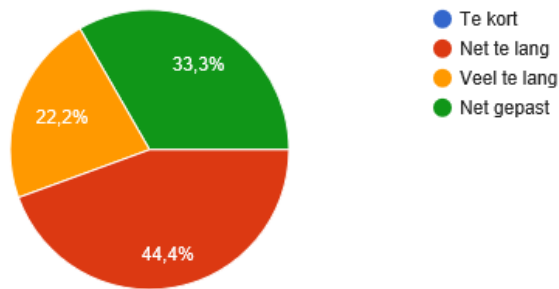


Figuur 19: Aanpak hoogsensitieve leerling lager onderwijs



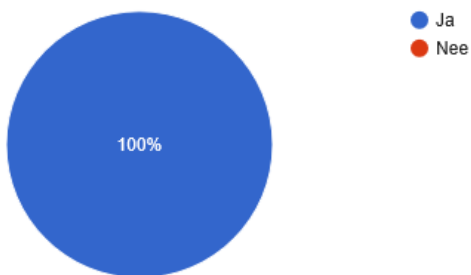
Figuur 20: Talenten inzetten hoogsensitieve leerling lager onderwijs

Zoals eerder aangegeven is het streefdoel naar een kort filmpje een stuk verloren gegaan. Dit blijkt ook uit de evaluatiefiches. Slechts 33,3 % vindt het net gepast. De andere 66,6 % vindt het net of veel te lang.

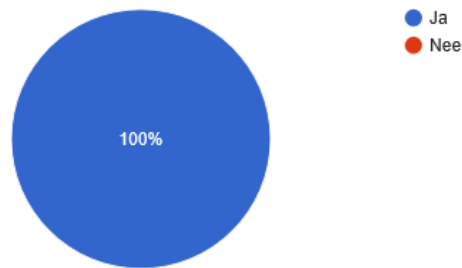


Figuur 21: Duur filmpje lager onderwijs

Ondanks de duur blijkt het toch een meerwaarde te zijn om het filmpje te gebruiken in het lager onderwijs. Alle 18 leerkrachten zijn het hier over eens en 100 % zou het zelf aanraden aan collega's.



Figuur 23: Meerwaarde filmpje lager onderwijs



Figuur 22: Aanraden filmpje lager onderwijs aan collega's

Het is belangrijk dat de meegegeven tips & tricks vlot toepasbaar zijn in de praktijk. Aangezien 88,9% al (on)bewust tips toepast in de klas, bevestigt dat kleine aanpassingen een groot verschil maken.

Visuele ondersteuning is van groot belang om de leerkrachten boeiend te informeren. De meerderheid vindt het beeld- en filmmateriaal een meerwaarde en passend bij de tekst.

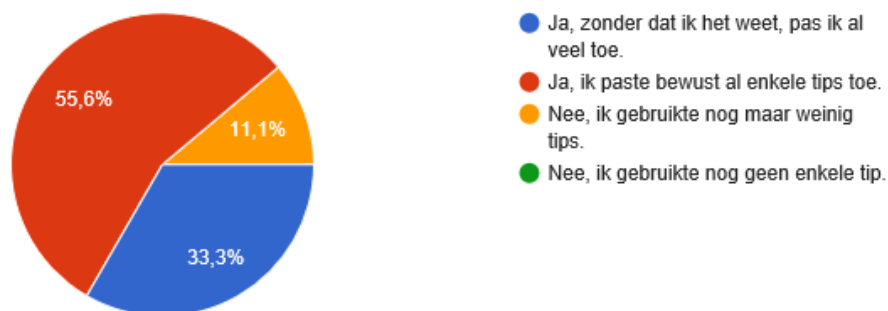


Figuur 24: Meerwaarde filmmateriaal lager onderwijs



Figuur 25: Meerwaarde afbeeldingen lager onderwijs

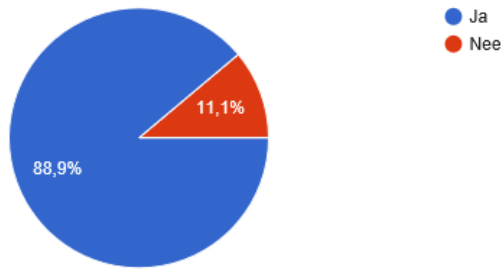
Er is lang nagedacht over een logische opbouw van het filmpje. Zo zou 83,3 % van de 18 leerkrachten voor dezelfde indeling kiezen. Daarnaast vindt 94,4% dat er een mooi evenwicht is tussen theorie en praktijkgerichte tips. Alle respondenten zouden de tips gebruiken, 61,1% vinden de tips bruikbaar en slechts 38,9 % vinden bepaalde tips minder relevant.



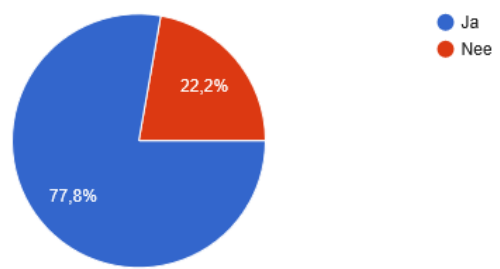
Figuur 26: Tips lager onderwijs

#### 4.2.2.2 Beoordeling secundair onderwijs

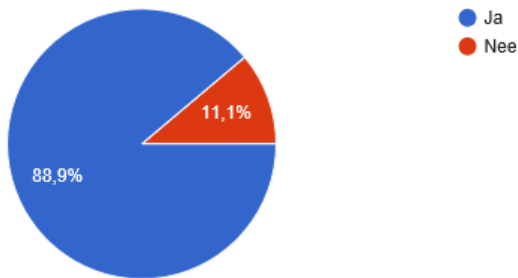
In het secundair onderwijs is hoogsensitiviteit ook meer gekend dan verwacht (88,9%). Desondanks blijkt toch dat het filmpje de leerkrachten iets bijbrengt op vlak van: omgang met overprikkeling, inrichting lokaal, aanpak en talenten inzetten. De kenmerken van hoogsensitiviteit zijn voor 8 van de 9 leerkrachten duidelijk.



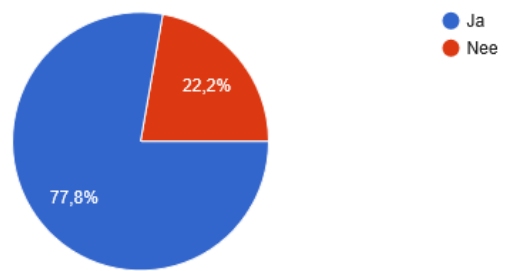
Figuur 27: Omgang overprikkeling secundair onderwijs



Figuur 28: Inrichting lokaal secundair onderwijs

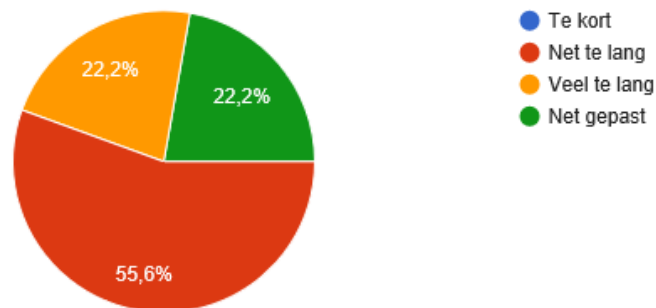


Figuur 29: Aanpak hoogsensitieve leerling secundair onderwijs



Figuur 30: Talenten inzetten hoogsensitieve leerling secundair onderwijs

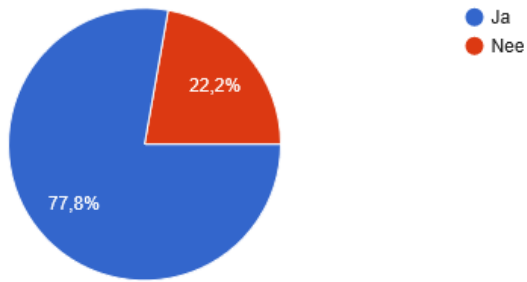
Zoals eerder aangegeven is het streefdoel naar een kort filmpje een stuk verloren gegaan. Dit blijkt ook uit de evaluatiefiches. Slechts 22,2% vindt het net gepast. De andere 77,8% vindt het net of veel te lang.



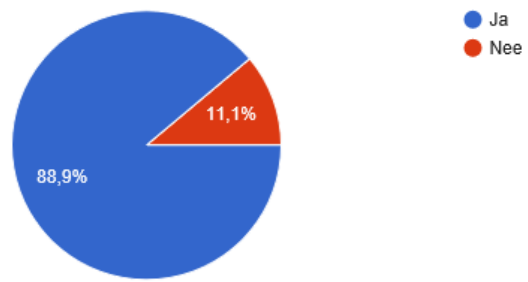
Figuur 31: Duur filmpje secundair onderwijs

Ondanks de duur blijkt het toch voor 77,8% een meerwaarde te zijn om het filmpje te gebruiken in het secundair onderwijs. Zo zullen 8 van de 9 leerkrachten het aanraden aan collega's.





Figuur 32: Meerwaarde filmpje secundair onderwijs



Figuur 33: Aanraden filmpje secundair onderwijs aan collega's

Het is belangrijk dat de meegegeven tips & tricks vlot toepasbaar zijn in de praktijk. Aangezien 66,7% al (on)bewust tips toepast op school, wordt bevestigd dat kleine aanpassingen een groot verschil maken. Visuele ondersteuning is van groot belang om de leerkrachten boeiend te informeren. De meerderheid vindt het beeld- en filmmateriaal een meerwaarde en passend bij de tekst.



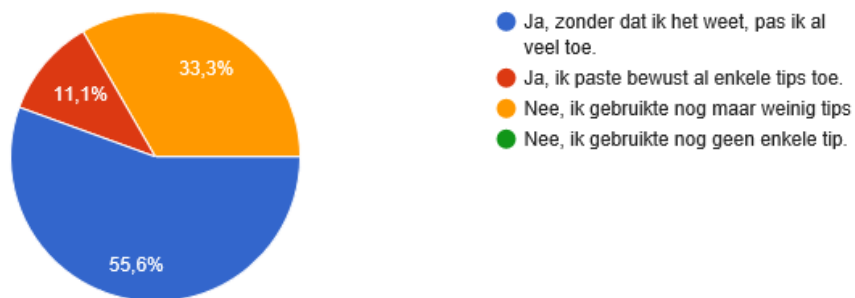
Figuur 34: Meerwaarde filmmateriaal secundair onderwijs



Figuur 35: Meerwaarde afbeeldingen filmpje secundair onderwijs

Er is lang nagedacht over een logische opbouw van het filmpje. Zo zou 77,8% van de 9 leerkrachten voor dezelfde indeling kiezen. Daarnaast vindt 77,8% dat er een mooi evenwicht is tussen theorie en praktijkgerichte tips. Alle respondenten zouden de tips gebruiken, 88,9% vinden alle tips bruikbaar en slechts 11,1% vinden bepaalde tips minder relevant. Leerkrachten lager onderwijs

vinden de tips bruikbaar in de praktijk dan leerkrachten secundair onderwijs. Dit komt niet aan als een verrassing. In het lager onderwijs heeft de leerkracht de volledige week dezelfde klas en hetzelfde klaslokaal, hierdoor is het gemakkelijker de tips te integreren. In het secundair onderwijs veranderen klasgroep en klaslokaal voortdurend waardoor aanpassingen moeilijker zijn. Hierdoor kennen leerkrachten vanuit het secundair hun leerlingen ook minder goed dan in het lager onderwijs



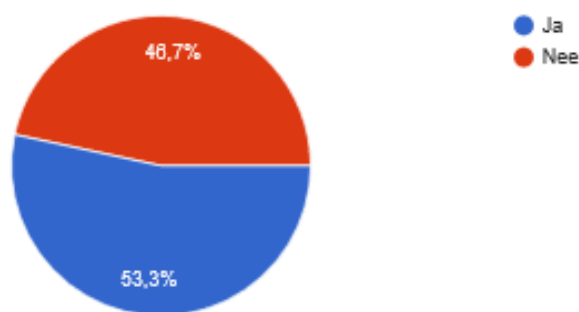
*Figuur 36: Tips secundair onderwijs*

#### 4.2.2.3 Beoordeling hulpverlening

De evaluatie wordt verzonden naar verschillende disciplines met de focus op ergotherapeuten. De meerderheid van de respondenten zijn dan ook ergotherapeuten (66,7%), waarbij opvalt dat vele hulpverleners (93,3%) al op de hoogte zijn van de term hoogsensitiviteit.

Desondanks brengt het filmpje de disciplines informatie bij over omgang met overprikkeling, inrichting therapielokaal, aanpak en inzetten van talenten.

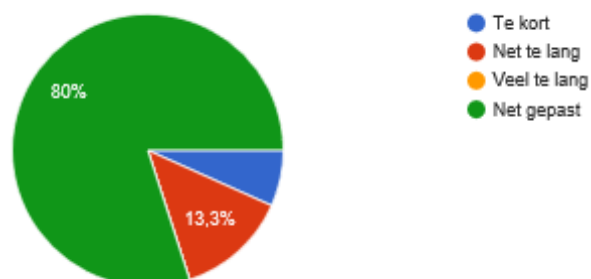
Zoals 46,7% van de 15 hulpverleners aangeven, bevat het filmpje niet voldoende tips i.v.m. de inrichting van het therapielokaal.



Figuur 37: Inrichting lokaal hulpverlening

Door een montagefout worden de kenmerken DOES niet expliciet uitgelegd, ze komen wel onrechtstreeks naar voor tijdens het filmpje. Dit geeft ook 93,3% van de hulpverleners aan, die de kenmerken duidelijk vinden.

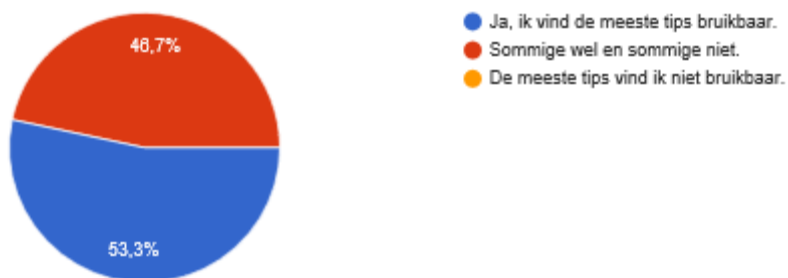
Bij dit filmpje is het streefdoel van 10 minuten bereikt. Uit evaluatie blijkt dat dit de ideale tijdsduur is. Zo vindt 80% van de hulpverleners de duur net gepast.



Figuur 38: Duur filmpje hulpverlening

Filmmateriaal is volgens 60% bruikbaar en de afbeeldingen zijn voor 73,3% bruikbaar. Er is een mooi evenwicht tussen theorie en praktijkgerichte tips (86,7%). Qua opbouw vinden 10 hulpverleners de gekozen indeling goed.

Binnen de hulpverlening vinden 13 van de 15 respondenten het filmpje bruikbaar. Iedereen vindt dat de tips & tricks bruikbaar zijn in de praktijk, waarvan 53,3% de meeste zou gebruiken.



Figuur 39: Tips hulpverlening

Tot slot zou 12 van de 15 hulpverleners het aanraden aan collega's. Aangezien 80% het filmpje zou aanraden kunnen we concluderen dat het filmpje, ondanks de nog nodige kleine aanpassingen, bruikbaar is in de praktijk.

### **4.3 Vervolg bachelorproef**

Zoals hierboven vermeldt, is de inhoud en achtergrond van het filmpje goed opgebouwd. Het kan een voorstel zijn om de filmpjes technisch kwalitatiever te maken door een opleiding die hierin gespecialiseerd is. Uit de diepte-interviews, de lessen binnen de opleiding ergotherapie en de stages die de twee studenten lopen in een CAR en in het gewoon onderwijs komt de nood naar verduidelijking en tips binnen het kleuteronderwijs naar voor. Dit zou een nieuwe doelgroep kunnen zijn waarop een volgende bachelorproef zich baseert. Daarnaast kan de focus gelegd worden op jonge kinderen of op volwassenen bijvoorbeeld binnen de geestelijke gezondheidszorg.

### **4.4 Meerwaarde voor de ergotherapie**

In het filmpje gericht naar hulpverleners is het PEO-model gebruikt. Dit model wordt frequent gebruikt binnen de ergotherapie en zorgt ervoor dat de persoon in kaart gebracht wordt en dat er rekening gehouden wordt met zijn omgeving en activiteiten. Vertrekkende daaruit wordt de focus gelegd op ergotherapeuten die hoogsensitieve cliënten hebben. Als ergotherapeut kunnen we de tips in dit filmpje ook raadplegen om andere hulpverleners te adviseren. Bij HSP Vlaanderen komen niet enkel ergotherapeuten te rade maar ook veel andere disciplines. Daarom is de doelgroep van het filmpje opengetrokken naar hulpverleners in het algemeen. Uit beide studenten hun stages in een CAR, komt naar voor dat hoogsensitiviteit niet bij alle disciplines gekend is en er heel wat vragen en onwetendheid over is.

Bij de filmpjes onderwijs is de meerwaarde naar ergotherapie minder duidelijk, toch is deze zeker aanwezig. Een stage in het regulier onderwijs en in het kader van het M-decreet van één van de studenten ergotherapie, wordt duidelijk dat hoogsensitiviteit vaker aan bod komt in het onderwijs. Heel wat leerkrachten zijn hier niet van op de hoogte. De ergotherapeut is de uitgelezen persoon om advies te geven betreffende concrete tips in de klas. Dit zowel om de leerlingen beter in hun vel te laten voelen, alsook om de klasomgeving aan te passen. Ergotherapeuten zullen in de toekomst vaker nauw samenwerken met scholen, via CLB, M-decreet, zelfstandige praktijken, CAR en revalidatiecentrum. Het PEO-model zit ook verwerkt in de filmpjes onderwijs maar minder expliciet. Op de 3 domeinen in het model zijn tips terug te vinden.

Zoals bovenstaande paragraaf aangeeft, is er ook nood aan verduidelijking binnen andere settings. Zowel de hulpverleners, de leerkrachten, de kinderen, de ouders en andere directe omgeving zijn hier nog niet allemaal van op de hoogte en willen graag verduidelijking. Niet enkel binnen een CAR, ook tijdens een oudercontact, teamvergadering of schoolcontact is er vaak nood aan psycho-educatie betreffende hoogsensitiviteit. Een bachelorproef gericht naar ouders zou een voorstel kunnen zijn.

## 5 CONCLUSIE

Hoogsensitiviteit komt steeds meer aan bod in de media. Toch is er nog heel wat onwetendheid rond en komt het vaak negatief in de kijker.

Het doel van de bachelorproef om leerkrachten en hulpverleners te informeren met een eenvoudig medium komt vanuit HSP-Vlaanderen. Via allerlei andere kanalen wordt informatie verzameld over hoogsensitiviteit. De belangrijkste bekomen aspecten worden verwerkt in drie draaiboeken en filmpjes.

Aangezien 15 tot 20 % hoogsensitief is, is de kans groot dat ergotherapeuten in hun praktijk hoogsensitieve cliënten behandelen, coachen en adviseren. Het is dus belangrijk om hiervan op de hoogte te zijn binnen hulpverlening. De ergotherapeut neemt steeds vaker een adviserende rol op zich in het onderwijs, sinds de invoering van het M-decreet.

Er kan geconcludeerd worden dat het doel bereikt is. Na het bekijken van de filmpjes en evaluatiefiches blijkt dat er nog enkele verbeterpunten mogelijk zijn. Toch zou 80 tot 100% de filmpjes nu al aanraden aan collega's en de tips in de praktijk gebruiken.

## LITERATUURLIJST

Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins, N., & Brown, L.L. (2014). The highly sensitive brain: an fMRI study of sensory-processing sensitivity and response to others emotions. *Brain and Behavior*, 4(4), 580-594. DOI: 10.1002/brb3.242

Aron, E.N. (2010). *Hoogsensitieve personen & psychotherapie*. Amsterdam: De Arbeiderspers.

Aron, E.N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345

Aron, E. N., Aron, A., & Davies, K.M. (2005). Adult Shyness: The interaction of Temperamental Sensitivity and an Adverse Childhood Environment. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(2), 181-197. doi: 10.1177/0146167204271419

Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E.N, Rose Markus, H., & Gabrieli, J.D. (2010). Temperament trait of sensory-processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-3), 219-226. doi: 10.1093/scan/nsq028

Bakker, K., & Moulding, R. (2012). Sensory-Processing Sensitivity, dispositional mindfulness and negative psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 341-346. doi:10.1016/j.paid.2012.04.006

Benham, G. (2006). The Highly Sensitive Person: Stress and Physical symptom reports. *Personality and Individual Differences*, 40(7), 1433-1440. doi: 10.1016/j.paid.2005.11.021

Bezem, A. (2016). *Beeld en Brein: Wat is beelddenken*. Geraadpleegd op 1 april 2016 via <http://beeldenbrein.nl/beelddenken/wat-is-beelddenken/>

Depamelaere, A.S. (2010). *Pesten ligt gevoelig [bachelorproef]*. Zuid West-Vlaanderen: Katholieke Hogeschool.

Coussens, A., De Bruyne, S., De Frène, V., Descamps, J., Haegeman, P., Lauwers, M., & Vandaele, B. (2011). *Methodisch werken in de gezondheidszorg* (3de druk). Antwerpen: Garant.

Ergokids. (2011). *Sensorische Integratie*. Geraadpleegd op 22 november 2015 via <http://www.ergokids.nl/sensorische-intergratie>

Exendo. (z.j.). *Hooggevoeligheid*. Geraadpleegd op 20 oktober 2015 via <http://exendo.be/hsp-hooggevoeligheid-en-de-werking-van-endorfine/>

Flamend, L. (2014). De biologie van hooggevoeligheid. *Orthofyto*, 19(109), 15-20. Geraadpleegd op 14 april 2015 via <http://exendo.be/wp-content/uploads/2015/01/De-biologie-van-hooggevoeligheid.pdf>

Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E., Cao, G., Feng, T., & Weng, X. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 6(1), 38-47. doi: 10.1093/scan/nsq001.

Landelijk informatiepunt Hoog Sensitieve kinderen. (z.j.). *Vergelijking met stoornissen*. Geraadpleegd op 15 mei 2015 via <http://www.lihsk.nl/vergelijking-met-stoornissen/>

Landman, S. (2015). Autisme versus HSP. Geraadpleegd op 25 november 2015 via <http://www.outsider.net/nl/Levenmetautisme/autisme-hsp.html>

Le Granse, M., van Hartingsveldt, M., & Kinébanian, A. (2012). *Grondslagen van de ergotherapie* (3<sup>de</sup> druk). Amsterdam: Reed Business.

Liss, M., Timmel, L., Baxley, K., & Killingsworth, P. (2005). Sensory processing sensitivity and its relation to parental bonding, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 39(8), 1429-1439. DOI: 10.1016/j.paid.2005.05.007

Marletta-Hart, S. (2011). *Leven met hooggevoeligheid: Van opgave naar gave* (18de druk). Utrecht: Ten Have.

Miller, L.J., Coll, J.R., & Schoen, S.A. (2007). A randomized controlled pilot study of the effectiveness of occupational therapy for children with sensory modulation disorder. *The American Journal of Occupational Therapy*, 61(2), 228-238. doi:10.5014/ajot.61.2.228

Neasciu, A.D., Eberle, J.W., Kramer, R., Wiesmann, T., & Linehan, M.M. (2014). Dialectical behavior therapy skills for transdiagnostic emotion dysregulation: A pilot randomized controlled trial. *Behaviour Research and Therapy*, 59, 40-51. Doi: 10.1016/j.brat.2014.05.005

Ongenaes, C. (2015). Ik weet wat het is om je anders te voelen. *Knack*, 45(19), 50-53.

Rengenhart, E. (2008). *Wat is sensomotorische integratie of sensorische integratie*. Geraadpleegd op 14 november 2015 via <http://www.sensomotorische-integratie.nl/Sensomotorische-integratie.htm>

Shepherd, D., Heinonen-guzejev, M., Hautus, M.J., & Heikkilä, K. (2015). *Elucidating the relationship between noise sensitivity and personality*. *Noise & Health*, 17(76), 165-171. doi: 10.4103/1463-1741.155850

Smolewska, K.A., McCabe, S.B., & Woody E.Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1269-1279. doi: 10.1016/j.paid.2005.09.022

Soons, I., Brouwers, A., & Tomic, W. (2010). An experimental study of the psychological impact of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on highly sensitive persons. *Europe's Journal of Psychology*, 6(4), 148-169. doi: org/10.5964/ejop.v6i4.228

T'Kindt, L. (2016). 3-delige cursus Omgaan met je hooggevoelig kind. Gent: HSP-Vlaanderen.

Tol, A. (2014). Hoogsensitiviteit professioneel gezien: Sensitiviteit als verklaring onder psych(osomat)ische klachten. Amsterdam: Boom/nelissen.

Van den Beuken, M. (2014). Hooggevoeligheid als kracht: Met liefde naar jezelf leren kijken (6<sup>de</sup> druk). Utrecht: AnkhHermes.

Van den Daele, I., & T'Kindt, L. (2011). *Mijn kind is hooggevoelig*. (7de druk). Tielt: Lannoo.

Van den Eynde, H. (2015, 15 mei). Gevoelige antennes. *De Standaard*, p. 7.



Van Hoof, E. (2015). Hoogsensitiviteit. Geraadpleegd op 18 mei 2015 via [http://www.highsensitive.be/Resources/HSP\\_factsheet\\_Huisartsen.pdf](http://www.highsensitive.be/Resources/HSP_factsheet_Huisartsen.pdf)

Van Strien, J.W. (2000). De neuropsychologie van emoties. *Neuropraxis*, 4(5), 94-101. DOI: 10.1007/BF03078974

## **BIJLAGENLIJST**

BIJLAGE A: 27-punten HSP-schaal

BIJLAGE B: Toestemmingsbrief film- en beeldopname

BIJLAGE C: Vragenlijsten diepte-interviews per discipline/persoon

BIJLAGE D: Google docs evaluatiecriteria voor de drie psycho-educatiefilmpjes

BIJLAGE E: Tips in communicatie met een hoogsensitief kind

BIJLAGE F: Informed consent

BIJLAGE G: Draaiboeken

# BIJLAGEN

## BIJLAGE A: 27-punten HSP-schaal

De zelftest *Onderzoek en samenstelling door Elaine N. Aron*

- 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.

Veertien of meer vragen met ja beantwoordt = vermoedelijk hoogsensitief.

Bron: Aron, E.N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 345-368. doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.345

## BIJLAGE B: Toestemmingsbrief film- en beeldopname

Beste ouder(s)



Wij zijn derdejaarsstudente Ergotherapie aan de Arteveldehogeschool te Gent. Samen met mijn medestudente, Camille Meersman, werken wij onder begeleiding van mevr. Linda T'Kindt, medewerkster bij HSP-Vlaanderen, een bachelor proef uit rond "hoogsensitiviteit, een talent".

We willen d.m.v. een psycho-educatiefilmpje duidelijkheid scheppen bij leerkracht en hulpverleners omtrent hoog sensitiviteit. Maar wat houdt dit nu juist in?

*Hoogsensitiviteit is een karaktereigenschap dat bij 15 à 20% van de bevolking voorkomt. Volgens Elaine N. Aron, beleef je als hoogsensitief persoon enerzijds een verfijnde waarneming van prikkels en anderzijds loop je het risico om overspoeld te geraken wanneer er teveel van deze prikkels op je afkomt.*

*Psycho-educatie betekent enerzijds het aanreiken van tips and tricks en vaardigheden over hoe men kan omgaan met een hoog sensitief persoon. Anderzijds willen we kennis bijbrengen over deze karaktereigenschap en zo automatisch het zelfvertrouwen van de leerkracht, de hulpverlener en het hoog sensitief kind laten toenemen.*

Om tot mooi beeldmateriaal te komen voor het psycho-educatiefilmpje, werken we samen met verschillende partijen, zoals de gemeentelijke basisschool "De Bosrank" in Zingem. Nadien wordt van al het beeldmateriaal het psycho-educatie filmpje gemaakt. Het beeldmateriaal zal achteraf gebruikt worden op het web om hoogsensitiviteit meer bekendheid te geven, dus ook op sociale media, YouTube, enz. Dit zal o.a. ook gepubliceerd worden op de site van HSP-Vlaanderen en gebruikt worden bij het thema hoogsensitiviteit. Daarnaast kan het ook gebruikt worden door Arteveldehogeschool.

Graag zouden wij enkele algemene scènes willen opnemen in klasverband. Dit kan bv zijn: maaltijdgebeuren, speeltijdgebeuren, een lesmoment of door bv. aan te geven hoe hard bepaalde prikkels bij een hoog sensitief kind kunnen binnenkomen. Niet te vergeten willen we ook zeker de talenten in de verf zetten. Wij willen vooral in beeld brengen hoe en hoogsensitief kind het ervaart om in het gewoon basisonderwijs les te krijgen.

Indien u nog vragen heeft, mag u steeds contact opnemen met de directie van de school of met de studenten Camille Meersman en Eileen Ghyselincx

Ik ..... (naam ouder) van..... (naam kind) ben akkoord dat mijn kind gefilmd wordt in functie van de bachelor proef "Hoogsensitiviteit, een talent". Ik ga akkoord dat dit mag gepubliceerd worden op het web om hoogsensitiviteit meer bekendheid te geven, dus ook op sociale media, YouTube, enz. Dat dit op de site van HSP-Vlaanderen gepubliceerd wordt en gebruikt kan worden door de Arteveldehogeschool.

Datum: .....

Gelezen en goedgekeurd + handtekening ouder.....

## Algemene interviewvragen diepte-interviews omtrent het onderwerp “Hoogsensitiviteit”

Afgenomen door: Camille Meersman en Eileen Ghyselincx

Dit is een algemene vragenlijst. **De vragen worden telkens meer gespecificeerd en nog uitgebreid met andere mogelijke vragen, afhankelijk van het beroep van de persoon die we interviewen.**

Doel: Hoogsensitiviteit verduidelijken naar leerkrachten en hulpverleners toe. D.m.v. de interviews wordt er nagegaan waar er tekorten zijn omtrent hoogsensitiviteit, wat zijn tips and tricks die handig zijn voor binnen de hulpverlening en binnen het onderwijs. We willen voornamelijk de personen gaan bevragen over kinderen, jongeren en volwassenen met hoogsensitiviteit.

Mogelijke hulpverleners, leerkrachten en andere relevantie partijen die we zullen interviewen:

- Professor aan de VUB
- Voorzitster van HSP Vlaanderen
- ergotherapeut in de geestelijke gezondheidszorg bij volwassenen,
- psychotherapeut,
- psycholoog,
- 2 leerkrachten lager onderwijs,
- Leerkracht secundair onderwijs
- Sociaal-emotioneel begeleidster in het lager onderwijs
- Gon begeleidster
- Huisarts
- Jongvolwassene met hooggevoeligheid

### 1. Algemeen

1. Wat is uw persoonlijke visie op hoogsensitiviteit?  
Wat gebruikt u van concrete termen?  
Is er 1 specifieke term voor hoogsensitiviteit?  
Is er volgens u een verschil in betekenis tussen de verschillende benamingen?
2. Wat met comorbiditeit? Komt dit vaak voor bij hoogsensitiviteit?

3. Er wordt wel eens een verkeerde diagnose gesteld. Soms denkt men onterecht aan borderline en autisme of ziet men ook soms een link met AD(H)D. Hoe kan men dat volgens u in de hulpverlening vermijden?
  - Wat is volgens u het verschil tussen borderline en hoogsensitiviteit? Ziet u ook gelijkenissen?
  - Wat is volgens u het verschil tussen hoogsensitiviteit en autisme? Ziet u ook gelijkenissen?
  - Is er een link tussen AD(H)D en hoogsensitiviteit?
  
4. Zou, volgens u, een hoogsensitief persoon vatbaarder zijn voor psychische problemen? Zo ja, hoe kan men zich als hoogsensitief persoon zich hiertegen beschermen? Welke rol kan de hulpverlener hierin spelen?
  
5. Ik kan me voorstellen dat hoogsensitieve personen die te horen krijgen dat ze hoogsensitief zijn, dit soms als een “stempel” ervaren. Het zoveelste etiketje. Echter spreekt men in de wetenschappelijke literatuur niet over een stoornis, maar over een karaktereigenschap. Hoe staat u hier tegenover?
  
6. Bent u zelf hoogsensitief?
  - Zo ja:
    - hoe bent u dit te weten gekomen?
    - Wanneer bent u dit te weten gekomen?
    - Hoe ga jij als professional om met uw zelfzorg als hoogsensitief persoon, wanneer u in contact komt met al dan niet hoogsensitieve cliënten?
  
7. Zijn er volgens u nog tekortkomingen op vlak van openbare instellingen? Waarom wel/niet?

Wat zou er volgens u nog meer moeten gebeuren op vlak van hoogsensitiviteit in:

- de maatschappij?
- de hulpverlening?
- in het onderwijs?

Zou er volgens u nog meer aandacht moeten besteed worden aan hoogsensitiviteit?

Zo ja, hoe en op welke manier? Hebt u hiervan concrete voorbeelden?

## 2. Onderwijs

1. Is uw school zelf op de hoogte van hoogsensitiviteit?
  - Zo ja, doet uw school specifieke aanpassingen naar hoogsensitieve jongeren toe?
  - Zijn er specifieke personen op school waar men terecht kan?
  - Zo neen, zou u graag hebben dat uw school op de hoogte is van hoogsensitiviteit?

- Op welke manier zou u willen dat uw school op de hoogte wordt gebracht van hoogsensitiviteit?
2. U begeleidt een leerling die hooggevoelig is en hebt ook geregeld contact met de mama. Wist u wat hooggevoeligheid was voordat deze leerling bij u op school zat?
    - Zo ja, waar hebt u voor het eerst gehoord over hoogsensitiviteit? Waar hebt u hoogsensitiviteit leren kennen?
    - Zo neen, welk moment bracht u er toe om u hierin te verdiepen? Wat was uw drijfveer om hier zoveel aandacht aan te besteden?
  3. Wat is voor u de meerwaarde om als directie / leerkracht van een school op de hoogte te zijn van dit onderwerp?
  4. Vindt u het als directrice belangrijk dat leerkrachten op de hoogte zijn van dit onderwerp? Ziet u dit als een meerwaarde?
  5. De leerkracht van de hoogsensitieve leerling bij u op school houdt er rekening mee. Zo wordt het kind bijvoorbeeld niet in de buurt van een beamer geplaatst in de klas om beter te kunnen opletten. Is dit dan een initiatief van de leerkracht of in opdracht van u?
 

Hebt u invloed op het feit dat leerkrachten al dan niet aandacht hebben voor zo'n zaken?
  6. Wat zou u doen moest deze hoogsensitieve leerling volgend jaar in een klas terecht komen waar de leerkracht helemaal geen aandacht wil besteden aan de kleine details die voor een hoogsensitief kind een wereld van verschil zijn? Welke invloed heeft u dan als directrice?
  7. Kan u enkele specifieke voorbeelden aanhalen die u of leerkrachten doen om de schooltijd voor hoogsensitieve leerlingen comfortabeler te maken?
  8. Stel dat er een ergotherapeut als gon-begeleider in de school komt werken en deze wil leerkrachten advies geven over omgaan met hoogsensitieve kinderen in de klas.
    - Zou u hiervoor open staan?
    - Zouden de meeste leerkrachten hiervoor open staan?
    - Zou dit een meerwaarde zijn voor het hoogsensitieve kind?
    - Zou dit een meerwaarde zijn voor de school?
  9. Vindt u dat hoogsensitiviteit meer in de kijker moet gezet worden op school? Hebt u hier een voorbeeld van (bv. thema uitwerken op school)?
  10. Wat zijn volgens u de talenten die hoogsensitieve kinderen hebben?
 

Wat zijn volgens u negatieve gevolgen van hoogsensitiviteit bij kinderen?

Hoe zouden leerkrachten de talenten van hoogsensitieve kinderen in de verf kunnen

zetten?

Wat is volgens u de meerwaarde van deze talenten in de klas?

11. Hebt u nog tips naar andere leerkrachten of directie toe?

12. Hoe zou volgens u een schoolinstelling, een hoogsensitieve leerkracht moeten coachen / ondersteunen?

Hoe zou volgens u een schoolinstelling, een hoogsensitieve jongere moeten coachen / ondersteunen?

Hebt u concrete voorbeelden uit de praktijk?

13. Organiseert de school specifieke opleidingen of trainingen omtrent dit item?

14. Hebt u zelf specifieke opleidingen / trainingen gevolgd omtrent dit item?

Wat vond u hier positief aan?

Is het volgens u een meerwaarde als andere leerkrachten / hulpverleners een opleiding zouden volgen? Waarom?

15. Hoe wordt er intern en extern gecommuniceerd wanneer een kind, jongere of volwassenen hoogsensitief is? Zitten jullie hier voor samen?



### 3. Therapieën

1. Hoe gaat u om met hoogsensitieve cliënten?
  - Gebruikt u specifieke tools / hulpmiddelen / technieken?
  - Wat is belangrijk in een therapielokaal? Wat met de inrichting van het therapielokaal? Waar let je op? Moet er aandacht besteed worden aan kledij, voorkomen en materiaal?
2. Wat is volgens u belangrijk voor de hulpverlener in relatie met een hoogsensitief persoon?
  - Wat zijn volgens u de valkuilen hierbij?
  - Aan wat moet men in de hulpverlening extra aandacht besteden in relatie met een hoogsensitief persoon?
  - Wat als het niet klikt tussen de hulpverlener en de hoogsensitieve persoon? Heeft dit invloed op de therapie?
3. Vindt u het belangrijk dat hulpverleners op de hoogte zijn van hoogsensitiviteit? Waarom wel / niet? Wat zijn de voordelen en nadelen als men hier wel of niet van op de hoogte is?
4. Welke hulpmiddelen en tools raadt u aan naar hulpverleners en leerkrachten toe wanneer men werkt met een hoogsensitief persoon?
  - Hebt u concrete voorbeelden hiervan?
  - Hebt u ook specifieke voorbeelden naar kinderen en volwassenen toe?
5. Wat is belangrijk in een therapielokaal wanneer men een hoogsensitief persoon ontvangt? Waar let u zelf op?
6. Hoe gaat u na of een cliënt hoogsensitief is of niet? Welke tools gebruikt u hiervoor?
7. Hebt u als psychotherapeut / psycholoog soms de taak om mensen psycho-educatie te geven over hoogsensitiviteit?
  - Leert u hen omgaan met deze karaktereigenschap? Op welke manier?
  - Vindt u het belangrijk dat dit in het takenpakket van een hulpverlener wordt opgenomen?
8. Mocht u in een multidisciplinair team werken of werken in een groepspraktijk. Zou u het dan een meerwaarde vinden dat alle disciplines op de hoogte zijn van wat hoogsensitiviteit juist inhoudt?

Op welke manier en hoe zou u willen dat dit wordt aangekaart?

9. Ziet u een verband tussen hoogsensitieve personen en bepaalde zaken waarvoor ze bij u op therapie komen? Zou het bijvoorbeeld kunnen dat personen die zich niet goed

bewust zijn van de talenten van deze eigenschap eerder psychische problemen hebben? Merkt u dit in de therapie of ziet u helemaal geen verband? Hebt u concrete voorbeelden?

#### **4. Opleidingen / trainingen**

1. U geeft de opleiding “Hoogsensitiviteit voor Professionals” aan de VUB.
  - Wat is uw drijfveer geweest om die opleiding te starten?
  - Wat is volgens u de meerwaarde om deze opleiding te volgen?
2. Raadt u nog andere specifieke opleidingen aan naar hulpverleners / leerkrachten toe betreffende dit item?
3. Hebt u vanuit uw vroegere opleiding(en) reeds kennis me gekregen rond dit item?
  - Zo neen, wat miste u wel / niet in de opleiding rond dit item?
  - Zo ja, wat vond u positief / negatief hieraan?

#### **5. Literatuur**

1. Hoe kijkt u naar de zelftest van Elaine N. Aron? (Professor)
  - Wat is uw mening? Moeten we deze test steeds afnemen bij een cliënt om zeker te zijn dat die hoogsensitief is?
  - U was voor de zomer bezig met het ontwikkelen van een test om na te gaan of iemand hoogsensitief is of niet.
    - Wat is in uw test anders dan in de test van Elaine N. Aron?
    - Is uw test reeds beschikbaar? Zo neen, wanneer kunnen wij deze raadplegen?
    - Hoe werkt uw test?
    - Is het een test dat men in de hulpverlening kan gebruiken? Bij zowel kinderen, jongeren als volwassenen?
    - Geeft de test een uitsluitend resultaat dat iemand al dan wel of niet hoogsensitief is?
2. Is er nog (wetenschappelijke) literatuur die u ons kan aanraden?

#### **6. Tips**

1. Waar zou u zeker het accent op leggen in het psycho-educatiefilmpje?
  - Concrete voorbeelden en tips?
  - Welke zaken moeten zeker aan bod komen in het filmpje?
2. Raadt u ons nog specifieke vormingen aan die we kunnen meevolgen binnen dit thema? Zijn er specifieke infoavonden die interessant zijn om mee te doen?

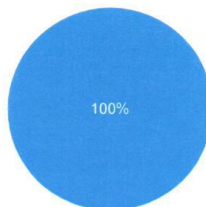
# 18 reacties

[Analyse publiceren](#)

## Overzicht

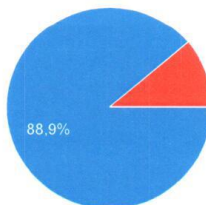
### Inleidende vragen

#### Waar bent u tewerkgesteld



lager onderwijs	18	100%
secundair onderwijs	0	0%

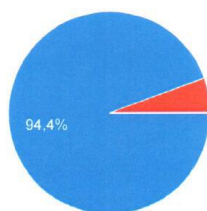
#### Was hoogsensitiviteit voordat u naar het filmpje keek, gekend voor u?



Ja	16	88.9%
Nee	2	11.1%

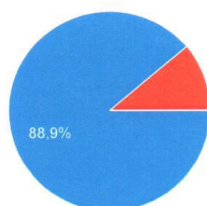
### Heeft het filmpje u iets bijgebracht in verband met ...

#### Hoe omgaan met overprikkeling bij hoogsensatieve leerlingen?



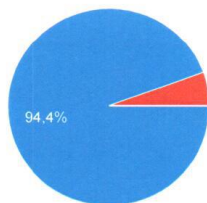
Ja	17	94.4%
Nee	1	5.6%

**Inrichting van het klaslokaal?**



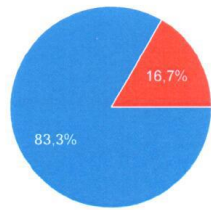
Ja	16	88.9%
Nee	2	11.1%

**De aanpak van hoogsensitieve leerlingen?**



Ja	17	94.4%
Nee	1	5.6%

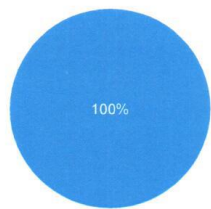
**Inzetten van talenten van een hoogsensitieve leerling in een schoolsituatie?**



Ja	15	83,3%
Nee	3	16,7%

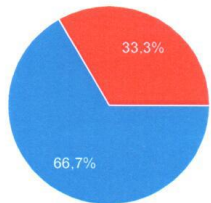
**Andere vragen in verband met de inhoud van het filmpje.**

**Zijn de kenmerken van hoogsensitiviteit duidelijk?**



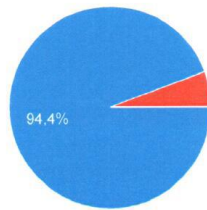
Ja	18	100%
Nee	0	0%

**Bent u geprikkeld om verder informatie rond hoogsensitiviteit op te zoeken?**



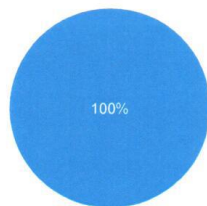
Ja	12	66,7%
Nee	6	33,3%

**Weet u waar u terecht kan voor meer informatie rond hoogsensitiviteit?**



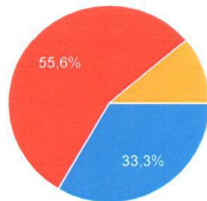
Ja	17	94.4%
Nee	1	5.6%

**Heeft het filmpje volgens u een meerwaarde om te gebruiken in het onderwijs?**



Ja	18	100%
Nee	0	0%

**Zijn er tips aangehaald die u al gebruikt?**

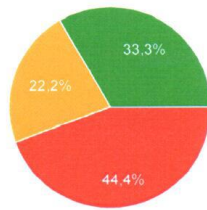


Ja, zonder dat ik het weet, pas ik al veel toe.	6	33.3%
Ja, ik paste bewust al enkele tips toe.	10	55.6%
Nee, ik gebruikte nog maar weinig tips.	2	11.1%
Nee, ik gebruikte nog geen enkele tip.	0	0%

**Enkele vragen rond de vormgeving van het filmpje**

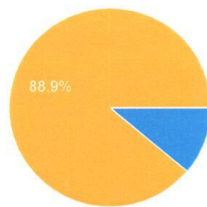
<https://docs.google.com/forms/d/1v9rZdb4ef8FF4k0azgbde2GnaWAHSZYmCMc74...> 14/05/2016

**Wat vond u van de duur van het filmpje?**



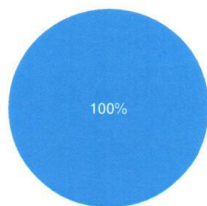
Te kort	0	0%
Net te lang	8	44.4%
Veel te lang	4	22.2%
Net gepast	6	33.3%

**Hoe vond u de hoeveelheid animaties in het filmpje?**



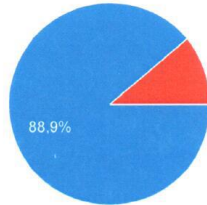
Te veel	2	11.1%
Te weinig	0	0%
Net gepast	16	88.9%

**Hoe vond u de ingesproken tekst?**



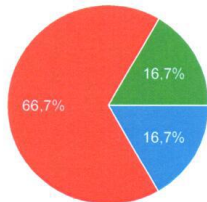
Duidelijk verstaanbaar.	18	100%
Niet altijd duidelijk verstaanbaar.	0	0%

**Vond u de geschreven tekst leesbaar?**



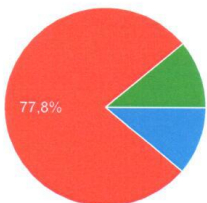
Ja, alles wat leesbaar.	16	88.9%
Ja, het meeste was leesbaar.	2	11.1%
Ja, het was leesbaar maar ging soms te snel.	0	0%
Nee, het was niet altijd leesbaar.	0	0%

**Wat vond u van de filmfragmenten?**



Een meerwaarde maar niet altijd passend bij de tekst.	3	16.7%
Een meerwaarde en passend bij de tekst.	12	66.7%
Overbodig	0	0%
Te veel in aantal aanwezig.	3	16.7%
Te weinig in aantal aanwezig.	0	0%

**Wat vond u van de afbeeldingen**



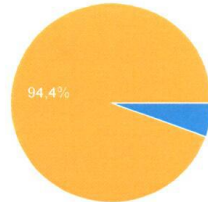
Een meerwaarde maar niet altijd passend bij de tekst.	2	11.1%
Een meerwaarde en passend bij de tekst.	14	77.8%

<https://docs.google.com/forms/d/1v9rZdb4ef8FF4k0azgbde2GnaWAHSZYmCMc74...> 14/05/2016



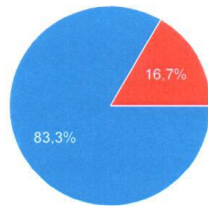
Overbodig	0	0%
Te veel in aantal aanwezig.	2	11.1%
Te weinig in aantal aanwezig.	0	0%

**Hoe vond u het evenwicht tussen theorie en tips.**



Te veel theorie.	1	5.6%
Te veel tips.	0	0%
Een mooi evenwicht tussen beide.	17	94.4%

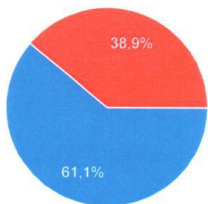
**Wat vond u van de opdeling?**



Ik zou dezelfde opdeling gebruiken.	15	83.3%
Ik zou een andere opdeling aanraden.	3	16.7%

**Tot slot, enkele concluderende vragen.**

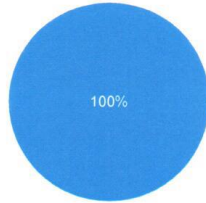
**Vindt u de tips bruikbaar in de praktijk?**



<https://docs.google.com/forms/d/1v9rZdb4ef8FF4k0azgbde2GnaWAHSZYmCMc74...> 14/05/2016

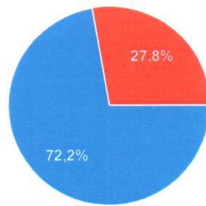
Ja, ik vind ze bruikbaar.	11	61.1%
Sommige tips wel en andere niet.	7	38.9%
Nee, ik vind ze niet bruikbaar.	0	0%

**Zou u het filmpje aanraden aan de collega's?**



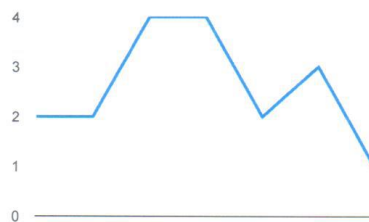
Ja	18	100%
Nee	0	0%

**Zou u het filmpje opnieuw bekijken als u een hoogsensitieve leerling in de klas heeft?**



Zeker en vast.	13	72.2%
Ik vond het interessant maar zou niet meer opnieuw kijken.	5	27.8%
Nee, ik zou niet meer opnieuw kijken.	0	0%

**Aantal dagelijkse reacties**



bachelorproef.hsp@gmail.com ▾

[Dit formulier bewerken](#)

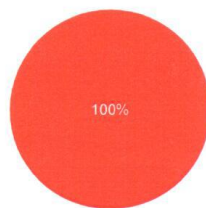
# 9 reacties

[Analyse publiceren](#)

## Overzicht

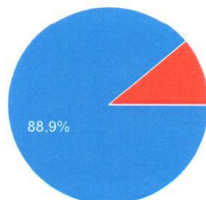
### Inleidende vragen

Waar bent u tewerkgesteld?



Werkgelegenheid	Aantal	Procent
Lager onderwijs	0	0%
Secundair onderwijs	9	100%

Was hoogsensitiviteit voordat u naar het filmpje keek, gekend voor u?

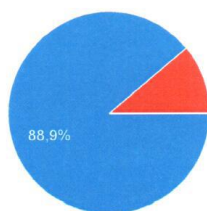


Antwoord	Aantal	Procent
Ja	8	88.9%
Nee	1	11.1%

Heeft het filmpje u iets bijgebracht in verband met ...

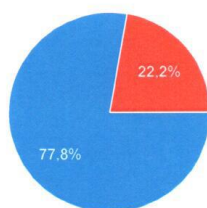
Hoe omgaan met overprikkeling bij hoogsensitieve leerlingen?

[https://docs.google.com/forms/d/1jW\\_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...](https://docs.google.com/forms/d/1jW_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...) 14/05/2016



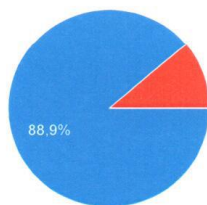
Ja **8** 88.9%  
Nee **1** 11.1%

#### Inrichting van het klaslokaal?



Ja **7** 77.8%  
Nee **2** 22.2%

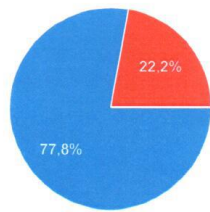
#### De aanpak van een hoogsensitieve leerling?



Ja **8** 88.9%  
Nee **1** 11.1%

#### Inzetten van de talenten van een hoogsensitieve leerling in een schoolsituatie?

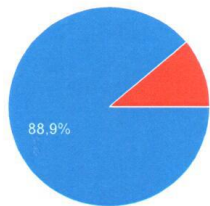
[https://docs.google.com/forms/d/1jW\\_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...](https://docs.google.com/forms/d/1jW_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...) 14/05/2016



Ja	7	77,8%
Nee	2	22,2%

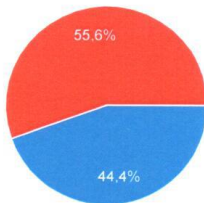
### Andere vragen in verband met de inhoud van het filmpje.

Zijn de kenmerken van hoogsensitiviteit duidelijk?



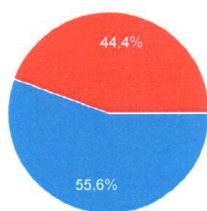
Ja	8	88,9%
Nee	1	11,1%

Bent u geprikkeld om verder informatie rond hoogsensitiviteit op te zoeken?



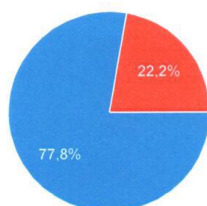
Ja	4	44,4%
Nee	5	55,6%

Weet u waar u terecht kan voor meer informatie rond hoogsensitiviteit?



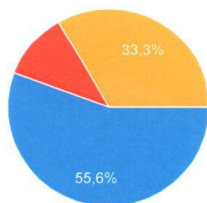
Ja 5 55.6%  
Nee 4 44.4%

**Heeft het filmpje volgens u een meerwaarde om te gebruiken in het onderwijs?**



Ja 7 77.8%  
Nee 2 22.2%

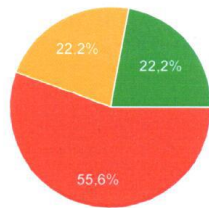
**Zijn er tips aangehaald die u al gebruikt?**



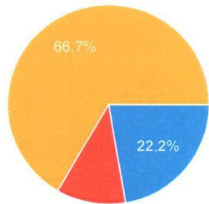
Ja, zonder dat ik het weet, pas ik al veel toe. 5 55.6%  
Ja, ik paste bewust al enkele tips toe. 1 11.1%  
Nee, ik gebruikte nog maar weinig tips 3 33.3%  
Nee, ik gebruikte nog geen enkele tip. 0 0%

**Enkele vragen rond de vormgeving van het filmpje.**

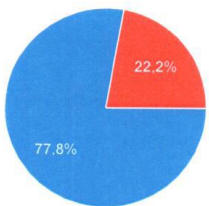
[https://docs.google.com/forms/d/1jW\\_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...](https://docs.google.com/forms/d/1jW_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...) 14/05/2016

**Wat vond u van de duur van het filmpje?**

Te kort	0	0%
Net te lang	5	55.6%
Veel te lang	2	22.2%
Net gepast	2	22.2%

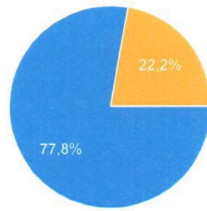
**Hoe vond u de hoeveelheid animaties in het filmpje?**

Te veel	2	22.2%
Te weinig	1	11.1%
Net gepast	6	66.7%

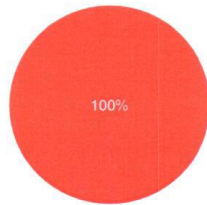
**Hoe vond u de ingesproken tekst?**

Duidelijk verstaanbaar	7	77.8%
Niet altijd duidelijk verstaanbaar	2	22.2%

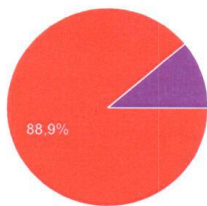
[https://docs.google.com/forms/d/1jW\\_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...](https://docs.google.com/forms/d/1jW_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...) 14/05/2016

**Vond u de geschreven tekst leesbaar?**

Ja, alles was leesbaar.	7	77.8%
Ja, het meeste was leesbaar.	0	0%
Ja, het was leesbaar maar ging soms te snel.	2	22.2%
Nee, het was niet altijd leesbaar.	0	0%

**Wat vond u van de filmfragmenten?**

Een meewaarde maar niet altijd passend bij de tekst.	0	0%
Een meerwaarde en passend bij de tekst.	9	100%
Overbodig	0	0%
Te veel in aantal aanwezig	0	0%
Te weinig in aantal aanwezig.	0	0%

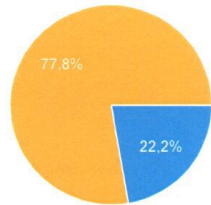
**Wat vond u van de afbeeldingen?**

Een meerwaarde maar niet altijd passend bij de tekst.	0	0%
Een meerwaarde en passend bij de tekst.	8	88.9%



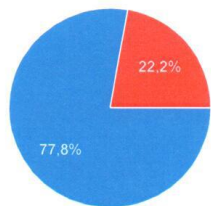
Overbodig	0	0%
Te veel in aantal aanwezig.	0	0%
Te weinig in aantal aanwezig.	1	11.1%

#### Hoe vond u het evenwicht tussen theorie en tips?



Te veel theorie.	2	22.2%
Te veel tips.	0	0%
Een mooi evenwicht tussen beide.	7	77.8%

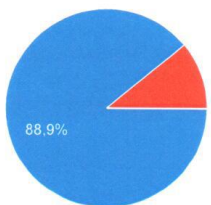
#### Wat vond u van de opdeling?



Ik zou dezelfde opdeling gebruiken.	7	77.8%
Ik zou een andere opdeling aanraden.	2	22.2%

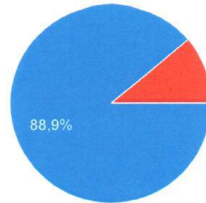
#### Tot slot, enkele concluderende vragen.

##### Vindt u de tips bruikbaar in de praktijk?



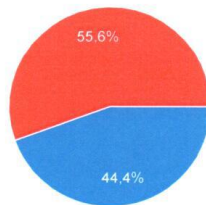
Ja, ik vind ze bruikbaar	8	88.9%
Sommige tips wel en andere niet.	1	11.1%
Nee, ik vind ze niet bruikbaar.	0	0%

### Zou u het filmpje aanraden aan collega's?



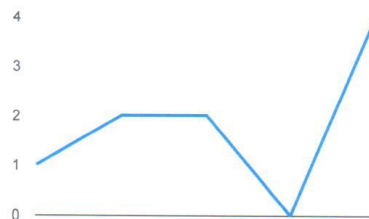
Ja	8	88.9%
Nee	1	11.1%

### Zou u het filmpje opnieuw bekijken als u een hoogsensatieve leerling in de klas heeft?



Zeker en vast.	4	44.4%
Ik vond het interessant maar zou niet meer opnieuw kijken.	5	55.6%
Nee, ik zou zeker niet meer opnieuw kijken.	0	0%

### Aantal dagelijkse reacties



[https://docs.google.com/forms/d/1jW\\_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...](https://docs.google.com/forms/d/1jW_4iWzAsiBgJPS8i1RDKuJ3Fy-AZjDxILeFo5b...) 14/05/2016

bachelorproef.hsp@gmail.com ▾

Dit formulier bewerken

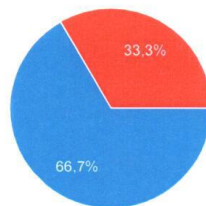
# 15 reacties

[Analyse publiceren](#)

## Overzicht

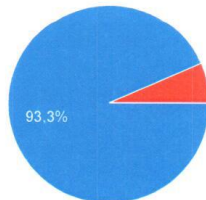
### Enkele inleidende vragen

Wat is uw discipline?



Ergotherapeut	10	66.7%
Andere hulpverlener	5	33.3%

Was hoogsensitiviteit gekend voor u, voordat u het filmpje bekeek?

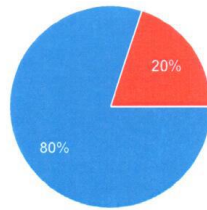


Ja	14	93.3%
Nee	1	6.7%

Heeft het filmpje u iets bijgebracht in verband met ...

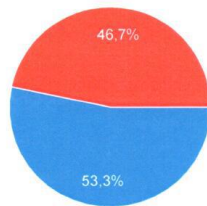
Hoe omgaan met overprikkeling bij een hoogsensitieve cliënt?

<https://docs.google.com/forms/d/1I4Xp27A-jr5xYeYPDIKZCq-l6qRbv2Ik66f54OSS...> 14/05/2016



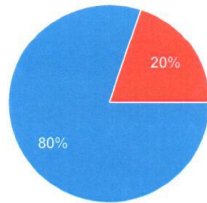
Ja 12 80%  
Nee 3 20%

**Inrichting van het therapielokaal?**



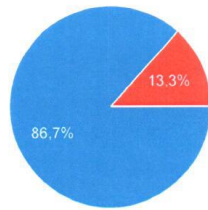
Ja 8 53.3%  
Nee 7 46.7%

**De aanpak van een hoogsensatieve cliënt?**



Ja 12 80%  
Nee 3 20%

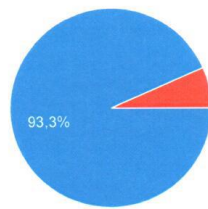
**Inzetten van talenten van een hoogsensatieve cliënt in de  
therapiesituatie?**



Ja	13	86,7%
Nee	2	13,3%

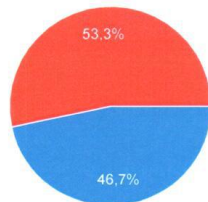
### Andere vragen in verband met de inhoud van het filmpje?

Zijn de kenmerken van hoogsensitiviteit duidelijk?



Ja	14	93,3%
Nee	1	6,7%

Bent u geprikkeld om verder informatie rond hoogsensitiviteit op te zoeken?

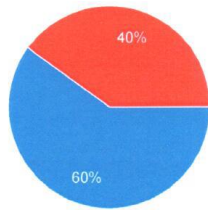


Ja	7	46,7%
Nee	8	53,3%

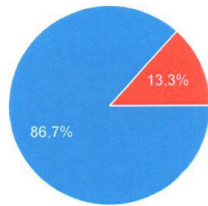
Weet u waar u terecht kan voor meer informatie rond hoogsensitiviteit?

Ja 9 60%

Nee 6 40%

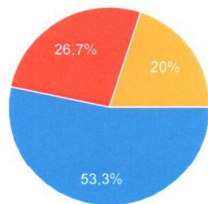


**Heeft het filmpje volgens u een meerwaarde om te gebruiken binnen de hulpverlening?**



Ja 13 86.7%  
Nee 2 13.3%

**Zijn er tips aangehaald die u al gebruikt?**

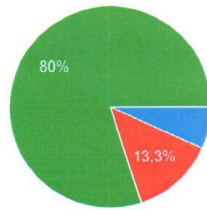


Ja, zonder dat ik het weet pas ik al veel toe. 8 53.3%  
Ja, ik paste bewust al enkele tips toe. 4 26.7%  
Nee, ik gebruikte nog maar weinig tips. 3 20%  
Nee, ik gebruik nog geen enkele tip. 0 0%

## Enkele vragen rond de vormgeving van het filmpje

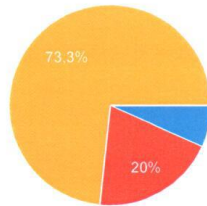
**Wat vond u van de duur van het filmpje?**

<https://docs.google.com/forms/d/1I4Xp27A-jr5xYeYPDIKZCq-l6qRbv2lk66f54OSS...> 14/05/2016



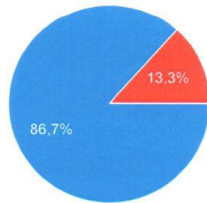
Net te lang	2	13.3%
Veel te lang	0	0%
Net gepast	12	80%

**Hoe vond u de hoeveelheid animaties in het filmpje?**



Te veel	1	6.7%
Te weinig	3	20%
Net gepast	11	73.3%

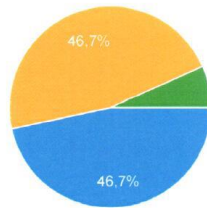
**Hoe vond u de ingesproken tekst?**



Duidelijk verstaanbaar	13	86.7%
Niet altijd duidelijk verstaanbaar	2	13.3%

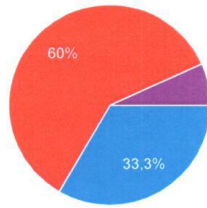
**Vond u de geschreven tekst leesbaar?**

<https://docs.google.com/forms/d/1I4Xp27A-jr5xYeYpDIKZCq-l6qRbv2Ik66f54OSS...> 14/05/2016



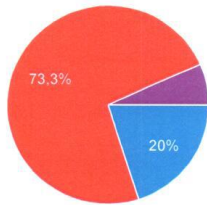
Overbodig	0	0%
Ja, het was leesbaar maar het ging te snel.	7	46.7%
Nee, het was niet altijd leesbaar.	1	6.7%

**Wat vond u van de filmfragmenten?**



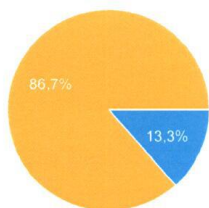
Een meerwaarde maar niet altijd passend bij de tekst.	5	33.3%
Een meerwaarde en passend bij de tekst.	9	60%
Overbodig	0	0%
Te veel in aantal aanwezig	0	0%
Te weinig in aantal aanwezig	1	6.7%

**Wat vond u van de afbeeldingen?**

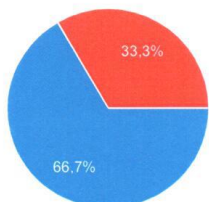


Een meerwaarde maar niet altijd passend bij de tekst.	3	20%
Een meerwaarde en passend bij de tekst.	11	73.3%
Overbodig	0	0%
Te veel in aantal aanwezig	0	0%
Te weinig in aantal aanwezig	1	6.7%

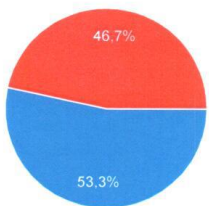


**Hoe vond u het evenwicht tussen theorie en tips?**

Te veel theorie	2	13.3%
Te veel tips	0	0%
Een mooi evenwicht tussen beide	13	86.7%

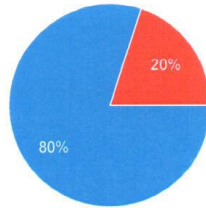
**Wat vond u van de opdeling?**

Ik zou dezelfde opdeling gebruiken.	10	66.7%
Ik zou een andere opdeling gebruiken.	5	33.3%

**Tot slot enkele concluderende vragen.****Vindt u de tips bruikbaar in de praktijk?**

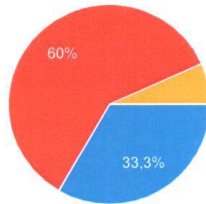
Ja, ik vind de meeste tips bruikbaar.	8	53.3%
Sommige wel en sommige niet.	7	46.7%
De meeste tips vind ik niet bruikbaar.	0	0%

**Zou u het filmpje aanraden aan collega's?**



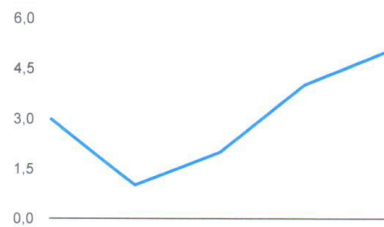
Ja	12	80%
Nee	3	20%

**Zou u het filmpje herbekijken?**



Zeker en vast	5	33.3%
Ik vond het interessant maar ik zou niet meer opnieuw kijken.	9	60%
Nee, zeker niet.	1	6.7%

**Aantal dagelijkse reacties**



## BIJLAGE E: Tips in communicatie met een hoogsensitief kind

In onderstaande tabel wordt weergegeven wat in de oudercursus van Linda T'Kindt naar voor kwam van tips die handig zijn voor in de hulpverlening en het onderwijs.

Situatie	Tip
<b>Overprikkeling</b>	<p>Voor de overprikkeling (voorkomen)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Voorbeeldfunctie als hulpverlener/leerkracht</li><li>- Cliënt/leerling neemt gedrag over</li><li>- Omgevingsfactoren uitschakelen</li><li>- Rust inlassen</li><li>- Lichaamscontact maken (afhankelijk van persoon tot persoon!) Sommigen genieten hier van. Bv: Strijken van het lichaam.</li><li>- Grenzen aangeven en NEEN leren zeggen</li><li>- Meer tijd nodig → door diepgaande verwerking</li><li>- Structuur aanbrengen (visueel maken van een afspraak bij kleinere kinderen, gebruiken van mindmap)</li><li>- Natuur</li><li>- Creativiteit (alle impressies uiten in expressie, anders wordt het depressie of ander psych(osomat)ische ziekte)</li><li>- Legen van een vol hoofd<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Relaxatie</li><li>➤ Meditatie</li><li>➤ Yoga</li><li>➤ Zingen van Mantra's (Chi Neng Qi Gong)</li><li>➤ Handmassage (naar het hart toe strelen)</li><li>➤ Voetmassage</li><li>➤ Ademhaling (buik)</li><li>➤ Visualisaties</li></ul></li></ul> <p>Tijdens de overprikkeling</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Ijssack</li></ul>
<b>Communicatie</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Echt luisteren</li><li>- Niet invullen voor de ander</li><li>- Tijd geven om iets te vertellen</li><li>- Authentiek zijn (verbale en non-verbale communicatie)</li><li>- Rekening houden met eigen opvoedingssituatie en eigen angsten en gevoelens</li><li>- Spiegelneuronen</li></ul>

## Informatiebrief voor de deelnemende persoon

*Bachelorproef ergotherapie 2015-2016*

### TITEL VAN DE STUDIE: “HOOGSENSITIVITEIT, EEN TALENT”

#### 1 DOEL VAN DE STUDIE:

Door middel van diepte-interviews gaan wij na waar de onduidelijkheid zit omtrent “hoogsensitiviteit”. Dit op vlak van openbare instellingen, onderwijs en in de hulpverlening. Daarnaast willen we te weten komen wat uw persoonlijke kijk is op hoogsensitiviteit, alsook handige tips and tricks opdoen. Op basis van alle diepte-interviews gaan we d.m.v. een psycho-educatiefilmpje duidelijkheid scheppen bij hulpverleners en leerkrachten over hoe men kan omgaan met hoogsensatieve kinderen, jongeren en volwassenen. Dit door uit te leggen wat het begrip hoogsensitiviteit inhoudt en handige tips and tricks mee te delen.

#### 2 BESCHRIJVING VAN DE STUDIE:

Door middel van de diepte-interviews komen we tot een psycho-educatiefilmpje voor hulpverleners en leerkrachten.

#### 3 WAT WORDT VERWACHT VAN DE DEELNEMENDE PERSOON?

Er wordt verwacht dat we bij u een interview afnemen met beide studenten of 1 van de studenten. Daarnaast mag u reeds aanduiden of u het ziet zitten om deel te nemen aan het psycho-educatiefilmpje door enerzijds zelf gefilmd te worden of anderzijds mee te werken aan de opbouw van het filmpje of helemaal niet deel te nemen.

#### 4 DEELNAME EN BEËINDIGING:

De deelname aan het diepte-interview rond hoogsensitiviteit vindt plaats op vrijwillige basis.

U kan weigeren om deel te nemen aan de studie, en u kunt zich op elk ogenblik terugtrekken uit de studie zonder dat u hiervoor een reden moet opgeven.

Als u deelneemt, wordt u gevraagd het toestemmingsformulier te tekenen.

#### 5 RISICO'S EN VOORDELEN:

De studie houdt geen risico's of voordelen in voor de deelnemende persoon.

#### 6 KOSTEN:

Uw deelname aan deze studie brengt geen extra kosten mee voor u.

**7 VERTROUWELIJKHEID:**

Alle gegevens die via de bevraging verkregen worden, blijven vertrouwelijk. Er worden geen namen geregistreerd, discretie en anonimiteit blijven gewaarborgd.

**8 LETSELS TEN GEVOLGE VAN DEELNAME AAN DE STUDIE:**

De onderzoeker voorziet in een vergoeding en/of medische behandeling in het geval van schade en/of letsel ten gevolge van deelname aan de studie. Voor dit doeleinde is een verzekering afgesloten met foutloze aansprakelijkheid conform de wet inzake experimenten op de menselijke persoon van 7 mei 2004. Op dat ogenblik kunnen uw gegevens doorgegeven worden aan de verzekeraar.

**9 CONTACTPERSOON:**

Als u aanvullende informatie wenst over de studie, kunt u in de loop van de studie op elk ogenblik contact opnemen met:

Studente 1: Camille Meersman, 0497/85.47.72

Studente 2: Eileen Ghyselincx, 0474/53.32.20

## Toestemmingsformulier

Bachelorproef ergotherapie 2015-2016

Titelbachelorproef:

“Hoogsensitiviteit, een talent”

D.m.v een psycho-educatiefilmpje duidelijkheid scheppen bij hulpverleners en leerkrachten over hoe men kan omgaan met hoogsensitiviteit.

Verantwoordelijke bachelorproef: Linda T'Kindt

Studenten bachelorproef: Camille Meersman, Eileen Ghyselincx

Ik, (voornaam + familienaam) \_\_\_\_\_ heb het document “Informatiebrief voor de deelnemende persoon” gelezen en er een kopij van gekregen. Ik stem in met de inhoud van het document en stem ook in deel te nemen aan de studie  
Ik heb een kopij gekregen van dit ondertekende en gedateerde “Toestemmingsformulier”. Ik heb uitleg gekregen over de aard, het doel, de duur, en de te voorziene effecten van de studie en over wat men van mij verwacht. Ik heb uitleg gekregen over de mogelijke risico's en voordelen van de studie. Men heeft me de gelegenheid en voldoende tijd gegeven om vragen te stellen over de studie, en ik heb op al mijn vragen een bevredigend antwoord gekregen.

Ik stem ermee in om volledig samen te werken.

Ik stem wel / niet (omcirkel wat van toepassing is) toe dat mijn interview wordt opgenomen via geluidsapparatuur.

Ik weet dat de gegevens uit het interview, alsook mijn persoonlijke gegevens enkel gebruikt worden voor de verwerking en rapportering in functie van de bachelorproef.

Ik heb 1 week de tijd om het interview na te lezen en te reageren om veranderingen door te voeren.

Indien er geen reactie is binnen de 5 dagen, ga ik akkoord.

Daarnaast stem ik (duid aan wat van toepassing is)

- toe om deel te nemen aan de opname van de film en zelf gefilmd te worden. Ik geef ook mijn akkoord dat het filmpje achteraf kan gepubliceerd worden op de site van HSP Vlaanderen en gebruikt worden door de Arteveldehogeschool.
- toe om deel te nemen aan de opname van de film, maar niet zelf gefilmd te worden. Ik geef ook mijn akkoord dat het filmpje achteraf kan gepubliceerd worden op de site van HSP Vlaanderen en kan gebruikt worden door de Arteveldehogeschool.
- niet toe om deel te nemen aan de opname van de film.

Ik mag me op elk ogenblik uit de studie terugtrekken zonder een reden voor deze beslissing op te geven.

Men heeft mij ingelicht dat alle gegevens vertrouwelijk blijven.

Ik ben bereid op vrijwillige basis deel te nemen aan deze studie.

Naam van de vrijwilliger: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening:

Ik bevestig dat ik de aard, het doel van de studie heb uitgelegd aan de bovenvermelde vrijwilliger.

De vrijwilliger stemde toe om deel te nemen door zijn/haar persoonlijk gedateerde handtekening te plaatsen.

Naam van de persoon  
die voorafgaande uitleg  
heeft gegeven: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening:


## BIJLAGE G: Draaiboeken

### 1. Draaiboek lager onderwijs

#### A. Hoogsensitiviteit

Beeld	Ingesproken tekst
	<p>Hoogsensitiviteit in het lager onderwijs. (0310)</p> <p>Elaine N. Aron, de grondlegster van het concept, beweert dat 15 à 20% hoogsensitief is.</p> <p>Men spreekt ook wel over HSK, hoogsensitief kind of HSP, hoogsensitief persoon.</p> <p>Weinig leerkrachten zijn hiervan op de hoogte. Daarom in een notendop dit psycho-educatiefilmpje. (0312)</p>

#### B. Inleiding

Beeld	Ingesproken tekst
	<p>De meeste schoolkinderen staan met volle energie op, zonder psychosomatische klachten. (0314)</p> <p>Dit verandert door de prikkels die het HSK krijgt doorheen de dag.(0316)</p> <p>Ten eerste in de <b>thuisituatie</b>.</p> <p>Aan de ontbijttafel een luide radio, opgejaagde ouders “Eet je bord eens leeg, doe eens voort, doe je jas en schoenen eens aan enz.” (0318)</p> <p><b>Foto “ontbijt-opjagen”</b></p>





### Foto "schoenen aan doen"

Ten tweede zal men **op weg naar school** heel wat verkeersdrukte op zich af krijgen. (0320)

**Geluidje voorbijkomende auto's, trompetterende auto's.**

**Tijdens de lessen op school** krijgt het HSK heel wat te verduren. (0321)

**De foto's/filmpjes worden hierna één voor één getoond op nieuw blanco groene achtergrond en verdwijnt dit één voor één in het hoofd van het kindje. Tekstballonnetje tip verschijnt en pinkt in de rechter onderhoek als er een tip aankomt en blijft staan op de foto/filmpje of er komt links van de tip een tekstje op met de tip.**

- 1) Een overvolle muur vooraan in de klas.  
**Filmpje "overvolle muur" (1:34 tot 1:40, geluid behouden)**

*Tip: een prikkelarme muur vooraan in de klas zorgt voor rust in het hoofd en doet de concentratie stijgen. (0322)*

- 2) Een onoverzichtelijke lessenaar  
**Filmpje "onoverzichtelijke lessenaar" (00:07: tot 00:19, geluid behouden)**

*Tip: een lessenaar dat van bovenaf open kan is beter.(0325)*

- 3) Andere storende elementen in de klas, zoals:

- Een wiebelende stoel (0327)  
**Filmpje "wiebelende stoel" (00:00 tot 00:09, geluid behouden)**
- Spelen met het hendeltje van de map (0328)  
**Filmpje "hendeltje map" (1:02 tot 1:06, geluid behouden)**
- De pen tegen de lessenaar tikken (0329)  
**Filmpje "pen tegen de lessenaar en gestoord worden door medeleerling" (00:10 tot 00:25, geluid behouden)**
- Het gestoord worden door een medeleerling die om uitleg vraagt (0330)
- Spelende kinderen buiten (0331)  
**Filmpje "spelende kinderen buiten" (00:00 tot 00:15, geluid behouden)**

*Tip:*

*Het kan helpen om even tot rust te komen in een apart hoekje.(0332)*

**Foto “hoekje 1” en “hoekje 2”.**

*Plaats het kind even apart om bv. een taak te maken. Zeg dat het niet als straf is, maar om rustig te werken. (0333)*

**Filmpje “plaats apart 2” (00:50 tot 00:58, geluid weg)**

**Filmpje “Overzicht in de les” (00:09 tot 00:20, met geluid)**

*De aangewezen plaats voor een HSK, om een minimum prikkels te krijgen, is achteraan in de klas, aan de zijkant.(0334)*

*Het ideale zou zijn van ook niet aan een raam te zitten en naast een rustig persoon. (0335)*

(afsluiten getuigenis)

*Hou rekening met:*

- *het digitale schoolbord en het storende gezoem van de beamer. Plaats het HSK hier niet te dicht bij. (0336)*

**Foto digitaal schoolbord 1, 2, 3 laten verschijnen samen op 1 scherm.**

- *Alsook met het fel licht, te felle zonlicht en de te hoge temperatuur. Maak gebruik van lamellen en vraag de ouders om het kind in laagjes te kleden. (0337)*

**Foto “Fel licht”**

**Filmpje “zonlicht” (volledig, met geluid)**

**Filmpje “temperatuur” (00:02 tot 00:15, met geluid)**

4) Een HSK werkt verbindend. Groepswerk is een mogelijke valkuil bij een HSK kind vanuit hun verantwoordelijkheidsgevoel en door hun mogelijke perfectionisme, waardoor ze zichzelf verliezen en over zich heen laten lopen. (0341)

**Filmpje “groepswerk” (00:00 tot 00:15, zonder geluid)**

*Tip: Stel grenzen. Geef een taakverdeling en hou rekening met de groepssamenstelling. Hierdoor kan het kind zich focussen op zijn deel.(0342)*



Foto "taakverdeling groepswork 1,2,3" → laten verschijnen apart op 1 volgende slide, terwijl de tekst wordt gezegd.  
Op het einde tonen filmpje "taakverdeling groepswork" (volledig, met geluid)

Ook tijdens de speeltijd en de middagpauze doen zich soms storende elementen voor.(0343)

Filmpje "speeltijd" (00:00 tot 00:03, met geluid)

Tip:

- *Deel de speelplaats op in verschillende speelzones(0345)*
  - *Rustzone buiten of binnen (0346)*  
Filmpje : "rustzone1" en overgang naar filmpje "rustzone2"(enkele seconden, zonder geluid)
  - *Een snipperpeelplaats, ook wel groene zone genoemd. Met een stukje groen, natuur en diertjes.(0347)*  
Filmpje "Groene zone 2" (00:00 tot 00:10, met geluid)  
Filmpje "Groene zone 3" (00:30 tot 00:35)
  - *Naast elkaar speelzone.(0350)*  
Filmpje "Naast elkaar speelzone" (duurt enkele seconden. eerst ingesproken tekst, dan geluid filmpje)
  - *Om de beurt speelzone.(0351)*  
Filmpje "Om de beurt speelzone" (duurt enkele seconden. eerst ingesproken tekst, dan geluid filmpje)
  - *Samen speelzone.(0352)*
  - *Samenwerkzone.(0353)*  
Filmpje "Samen speelzone 1" en overgaan naar filmpje "Samen speelzone 2".  
Filmpje "Samenwerkzone"
  - *Tegen elkaarspeelzone. (0355)*  
Filmpje "Tegen elkaarspeelzone 1" en overgaan naar filmpje "Tegen elkaarspeelzone 2".
- *Voor prikkels van binnenuit (bv. dorst) kan een drinkfontein een gouden tip zijn. Ze kunnen hiervan*

drinken, hun handen spoelen en hun oververhitte hersenen laten afkoelen. (0358)

**Filmpje "Drinkfontein"**

- Pauzes kunnen stressvol zijn voor een HSK. Laat hen een andere activiteit doen, zoals bv. de bloemetjes water geven in de klassen. (0359)

**Filmpje "Bloemetjes water geven 1" (Volledig zonder geluid) en**

**Filmpje water geven 2" (00:05 tot einde, met geluid)**

- Laat de kinderen in de rij naar de refter/klas gaan. Zo wordt er reeds rust voorzien. (0360)

**Filmpje "In de rij" (00:05 tot 00:40, eerst ingesproken tekst dan met geluid filmpje)**

- Gebruik bij het middagmaal een groene of rode kaart voor het praten en stil zijn. (0361)

**Foto refter, daarna filmpje "groene kaart refter" en filmpje "rode kaart refter"**

- Voorzie een apart hoekje of klaslokaal dicht bij de refter als het te druk is voor het HSK. (0362)

**Filmpje "eten in apart klaslokaal" (enkele seconden)**

- Het HSK thuis laten eten om zijn hoofd leeg te maken en energie op te laden is ook een optie. (0363)

**Filmpje "eten thuis" (00:00 tot 00:07)**



In de thuissituatie zal de ene ouder zijn kind helpen bij huiswerk, de ander niet.

Of het wordt soms anders uitgelegd dan de juf.

Resultaat: Chaos en bijkomende prikkels voor het HSK. (0364)

**Filmpje "Papa helpt niet" (00:08 tot 00:30)**

**Filmpje "Mama helpt" (00:00 tot 00:05)**




Hoe herken je een overprikkeld kind ?

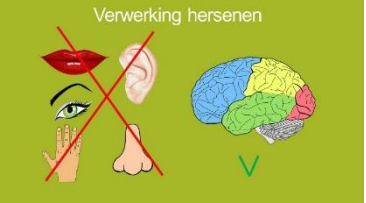
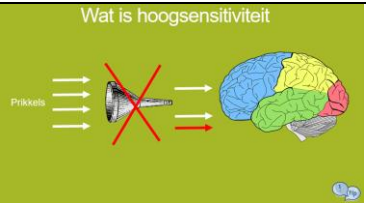
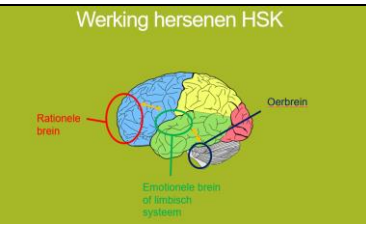
Een HSK gebruikt een masker als overlevingsmechanisme, terwijl ze in werkelijkheid allerlei psychosomatische klachten vertonen. (Hoofdpijn, geen energie, concentratieproblemen, prikkelbaar enz.) (0365)

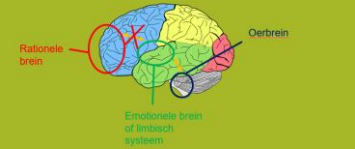
*Tip:*

*Plaats toetsen in het begin van de dag, dan is er minder overprikkeling en een betere concentratie.*



	<p>Plaats eventueel een map tussen de lessenaars of geef hen de kans om oordopjes of een koptelefoon te dragen. (0367)</p> <p><b>Filmpje “toets” (00:00 tot 00:15, geen geluid) +</b></p> <p><b>verschijnen prentje koptelefoon op het einde.</b></p> 
--	---

### C. Verwerking hersenen


Beeld	Ingesproken tekst
	<p>Hoogsensatieve kinderen reageren intenser op sensorische prikkels, door een andere prikkelverwerking in de hersenen. (0368)</p>
	<p>Bij het HSK is het alsof de filter, die de prikkels selecteert minder sterk aanwezig is, waardoor meerdere prikkels de hersenen bereiken. (0369)</p>
<p>Wat is hoogsensitiviteit</p> <p><b>DOES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>D = Diepgaande verwerking</li> <li>O = Overactivatie (overprikkeling)</li> <li>E = Emotionele intensiteit</li> <li>S = Sensorische sensitiviteit (filter)</li> </ul>	<p>Wat is nu hoogsensitiviteit en wat zijn de kenmerken. De vier kenmerken van hoogsensitiviteit kan men onthouden met de letters “DOES” en worden door een HSP Professional uitgelegd. (0525)</p> <p><b>Filmpje “wat is hoogsensitiviteit” (00:21 tot 2:55)</b></p> <p><b>Telkens wanneer mevrouw een ander woord aanhaalt van de does, wordt dit nog eens met een accent laten verschijnen op het filmpje.</b></p>
	<p>Onze hersenen maakten een hele evolutie door. Zo spreken we van het oerbrein, het emotionele brein en het rationele brein. Het oerbrein omvat de hersenstam en is van belang voor de vitale basisfuncties (ademhaling, hartslag, temperatuur en slaap-en waakritme). Het emotionele brein speelt hoofdzakelijk een rol bij emoties en gevoelens. Het rationele brein bevindt zich aan de voorkant van de hersenen en hier situeert zich het logisch denken. (0372)</p>

<p>Werking hersenen HSK</p> 	<p>Door teveel prikkels speelt er zich een specifiek scenario af in de hersenen.</p> <p>Het rationele brein en het emotionele brein werken samen bij het nemen van een beslissing, waarbij rekening wordt gehouden met de gevoelens.</p> <p>Bij overprikkeling is de verbinding tussen het rationele brein en het emotionele brein verbroken. Het emotionele brein legt verbinding met het oerbrein. Het HSK is over zijn toeren, niet te kalmeren en niet in staat om rationeel na te denken. (0373)</p>
---	---

#### D. Ontstaan hoogsensitiviteit

Beeld	Ingesproken tekst
<p>Ontstaan hoogsensitiviteit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfelijk → epigenetisch </li> <li>- Persoonlijkheidskenmerk / temperament → talent </li> </ul>	<p>Hoogsensitiviteit is geen genetische afwijking, eerder epigenetisch. M.a.w. de DNA is niet beschadigd.</p> <p>Het is een persoonlijkheidskenmerk, een temperament, een talent, dat beïnvloed wordt door de thuissituatie en verdere ontwikkeling. (0374)</p>

#### E. Overprikkeling


Beeld	Ingesproken tekst
<p>Overprikkeling</p>  <p>De glazen komen telkens tevoorschijn per deel tekst dat men zegt. Ev. bij nr. 5 → boem overprikkeling effect toevoegen?</p>	<p>1) De dikte van <b>de bodem</b> stelt de thuissituatie voor. De omgeving waarin het kind opgroeit is belangrijk, anders heeft men meer kans op psychische of psychosomatische. De impact bij een HSK is groter. Als een HSK opgroeit in een positieve omgeving, zal deze beter kunnen omgaan met het persoonlijkheidskenmerk en minder valkuilen ervaren. Zo zal de bodem van het glas bij een warm gezin dun zijn en bij een gezin met minder geborgenheid is dikker (0377). <b>Filmpje "Warm gezin"</b></p> <p>2) Het glas wordt elke dag gevuld met <b>dagelijkse prikkels</b> doorheen de dag, denk maar aan de prikkels vanop school (0381).</p> <p>3)+4) Het glas vult zich vlugger door <b>korte termijn prikkels en tijdelijke prikkels</b>. Veel dingen terzelfdertijd doen of een vervangleerkracht zorgt er bv. voor dat het HSK zijn structuur verliest (0382).</p>

	<p>5) HSK zijn vaak geliefde slachtoffers voor pesters. Dit doordat ze een sterk rechtvaardigheidsgevoel hebben, een groot inlevingsvermogen en een enorme empathische ingesteldheid. Hierdoor cijferen ze zich soms weg. <b>Dit is een langdurige prikkel/trauma (0384). Filmpje “uitsluiten kindje” (00:31 tot 00:46, met geluid)</b></p> <p>6) Dit kan de druppel zijn. <b>Boem: overprikkeling. (0385)</b></p>
--	--

## F. Omgaan met overprikkeling

Beeld	Ingesproken tekst
<p><b>Overprikkeling voorkomen</b></p> <p>Vitale functies onder controle krijgen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ademhaling regelen</li> <li>2. Hartslag ↓</li> <li>3. Lichaamstemperatuur ↓</li> <li>4. Preventief -&gt; Slaap en waakritme regelen. Belang van voldoende slaap!</li> </ol>	<p>Om de hersenen te kalmeren is het belangrijk om de vitale functies onder controle te krijgen. Deze vinden we terug in ons oerbrein, de hersenstam. (0388)</p> <p><i>Tip:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Door ademhalingsoefeningen kunnen we onze ademhaling en hartslag laten dalen. Dit noemen we hartcoherentie. (0389) <b>Filmpje “ademhaling” (00:00 tot 00:37, met geluid)</b></li> <li>- Door het HSK even af te zonderen, een coldpack of iets koud in de handen te nemen of in de nek te leggen, kan je de lichaamstemperatuur en onrechtstreek ook de hersenen laten afkoelen. Helder denken wordt terug mogelijk. (0391) <b>Foto “coldpack 1”, foto “coldpack 2”, foto “coldpack 3” (tonen op 1 nieuwe pagina, terwijl de tekst wordt in gesproken)</b></li> </ul> <p><i>Zorg dat er in de klas water aanwezig is. (0392)</i> <b>Foto wasbak</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Korte tussenpauzes, zoals Energizers of yoga-oefeningen zijn ideaal. (0393) <b>Filmpje “Energizers 1” (00:38 tot 00:54)</b> <b>Filmpje “Energizers 2” (00:05 tot +/- einde)</b></li> </ul>

## G. Hoogsensitiviteit is geen stoornis

Beeld	Ingesproken tekst
	<p>Hoogsensitiviteit is geen stoornis. Het is een persoonlijkheidskenmerk en dus niet zoals de term ADHD, ASS enz. De term “hoogsensitiviteit” is belangrijk als herkenning, erkenning en aanvaarding voor het HSK. (0394)</p>

## H. Tips

Beeld	Ingesproken tekst
	<p>Het HSK moet zich zoveel mogelijk aanpassen aan het drukke leven. Echter kan men met enkele kleine aanpassingen en tips voor het HSK zelf en zijn omgeving (school, ouders enz.) een wereld van verschil maken.(0395)</p>
 <p>De tips (vetgedrukt in tweede kolom) laten verschijnen op de foto/filmpje als tip er bij</p>	<p>Hoogsensatieve leerlingen hebben nood aan <b>structuur, duidelijkheid en voorspelbaarheid</b>. Het is goed om te overlopen als leerkracht welke lessen ze krijgen en of er vervanging is. (0396)</p> <p><b>Foto “takenbord”, foto “dagen van de week”</b></p> <p><b>Filmpje “dagstructuur overlopen” (00:00 tot 00:25, met geluid)</b></p> <p>Volgens Elaine N. Aron, blijkt dat er meer hersenactiviteit is in de rechterhersenhelft bij een HSK. Hierbij speelt het beelddenken een belangrijke rol. Maak daarom als leerkracht gebruik van <b>visuele ondersteuning</b> tijdens de lessen. Bv: schetsen, mindmap, bord, enz. (0399)</p> <p><b>Filmpje “visuele ondersteuning” ( 00:07 tot einde, zonder geluid)</b></p> <p>Een HSK staat <b>niet graag in het middelpunt van de belangstelling</b>. Een HSK onverwachts aanduiden is te vermijden. Dit door hun faalangst en hun schrik om fouten te maken. Vermijd specifieke veranderingen en geef af en toe eens een compliment of beloning. (0408)</p> <p>Filmpje “leerling aan het bord” (00:53 tot 1:08, met geluid)</p> <p>Geef een HSK de <b>tijd</b>. Zoals Elke Van Hoof, professor aan de VUB zegt: “Het zijn dieseltjes”. Ze moeten eerst prikkels verwerken. Ze</p>



denken eerst na en handelen pas erna. Dit komt door het pauze-to-check systeem. (0409)

**Kijk niet constant op de vingers** van het HSK bij het maken van een toets. Het verlaagt de concentratie en men kan zich niet focussen. Geef hen ook de kans om vragen te stellen en verduidelijking tijdens een toets. Bv: bereken de omtrek van de weide schapen. Een HSK zal zich afvragen of er rekening moet gehouden worden met een hekken waar de schapen in en uit kunnen. (0411)

**Filmpje “Op de vingers kijken” (1:07 tot 1:26, met geluid)**

**Foto “Vingers kijken maken toets” (inzoomen op leerling)**

Als **zorgleerkracht** kan het een tip zijn om **snoezelruimtes** in te richten en open te stellen voor het HSK. Men kan ook sessies zoals **kinderyoga** inplannen. (0414)

**Foto: snoezelruimte 1, 2, 3**

**Pas op met klassikale opmerkingen of straffen.** Een HSK neemt dit vaak op zich, terwijl dit vaak niet voor hen bestemd is. Ga in een rumoerige klas niet gaan roepen of boos worden. Laat een smiley op het bord verschijnen en schrijf de namen er bij van de leerlingen die flink zijn. Heel effectief, de leerlingen worden rustig en op deze manier krijgen de bravere leerlingen ook een complimentje. (0416)

**Filmpje “smiley” (zonder geluid, zo lang als de ingesproken tekst duurt)**


Het **onderwijs is sterk gericht naar punten.** Bekijk naast het neerschrijven van een cijfer ook welke positieve boodschap je er kan bij vermelden. (0417)

**Foto rapport**

**Luister als leerkracht oprecht en authentiek.** Neem de klachten van een HSK serieus en maak tijd voor een babbeltje. Benader een HSK vanuit hun talenten en krachten. (0418)

**Filmpje “Serieus gesprek met leerkracht”**

## I. Talenten

Beeld	Ingesproken tekst
	<p>Hoogsensitiviteit is een talent. (0419)</p> <p>Hoogsensatieve leerlingen zijn zeer <b>empathisch</b> ingesteld en luisteren oprecht. Ze willen het beste doen voor iedereen. (0420)</p> <p><b>Filmpje “medeleerling troost andere leerling” (00:00 tot 00:25, met geluid)</b></p> <p>Ze zijn zeer <b>behulpzaam</b>.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Denk maar aan de leerkracht die op school toe komt en het HSK die de <u>zakken van de juf</u> helpt <u>dragen</u>. (0421) <b>Filmpje “zakken helpen dragen juf” (00:30 tot 00:55, met of zonder geluid)</b></li><li>- Wanneer een <u>andere leerling ziek is</u>, zijn ze vaak de <u>eersten om notities bij te houden</u>. Een HSK denkt vaak vanuit het “wij” en vanuit inlevingsvermogen. Als zij ooit ziek worden willen ze ook graag hebben dat iemand hen helpt. Bewaak als leerkracht dat ze niet teveel op zich nemen en neem eventueel een kopietje. (0424) <b>Filmpje “nota’s bijhouden zieke leerling (begrenzen)” ( 00:22 tot 00:39 met geluid)</b></li></ul> <p>Het zijn <b>plichtsbewuste leerlingen</b> die vaak in orde zijn met taken. Door overprikkeling of perfectionisme kan het zijn dat ze niet in orde zijn of klaar zijn met een opdracht. Ze twijfelden zo lang, waardoor ze uitstelgedrag vertoonden en het werkje niet afgeraakte. (0426)</p> <p>Foto “propere agenda”</p> <p>Een HSK heeft <b>antennes</b> waarmee ze aanvoelen wat een andere leerling nodig heeft. Bv: het opmerken dat hun buur nood heeft aan een zakdoekje. (0427)</p> <p><b>Filmpje “zakdoekje geven” (00:02 tot 00:13, met of zonder geluid)</b></p> <p>Het zijn <b>harde werkers en doorzetters</b>. (0428)</p> <p><b>Prent “Checklist”</b></p>


	<p>Ze genieten van <b>kleine fijne attenties en hebben sterk zelf reflecterend systeem. Ze houden van authenticiteit. (0431)</b></p> <p><b>Filmpje “Juf zwaait”</b></p> <p>HSK zijn vaak zeer <b>creatief</b>. Dit kan zijn op kunstzinnig vlak, maar ook op muzikaal vlak. Vaak zullen ze uitblinken in knutsellessen en muzieklessen. (0432)</p> <p><b>Foto “creativiteit 1,2,3,4” (tonen op 1 scherm en 1 voor 1 binnen komen op het scherm)</b></p> <p><b>Filmpje “muziekles” (kort stukje, met geluid)</b></p> <p><b>Foto “muziek”</b></p> <p>Het zijn <b>ordelijke en nette leerlingen</b>, met veel respect voor klasgenoten, materiaal en natuur. Het gebeurt zelden dat ze een papiertje laten liggen op de bank. (0433)</p> <p><b>Filmpje “papier in vuilbak” (00:01 tot 00:08, zonder geluid)</b></p> <p><b>Niet te vergeten zijn het beelddenkers met een goed geheugen en oog voor details.(0434)</b></p> <p><b>Filmpje “talenten van een hoogsensitiviteit persoon” (4:35 tot 5:23, met geluid)</b></p>
--	---

**J. Dankwoord + LOGO HSP-Vlaanderen + Ilse Van Daele laten spreken.**


Beeld	Ingesproken tekst
	<p>Bij vragen omtrent hoogsensitiviteit kan men altijd terecht bij de Vlaamse vereniging voor hooggevoelige personen.</p> <p><b>Foto “contactgegevens HSP-Vlaanderen”</b></p> <p><b>Foto “Boek mijn kind is hooggevoelig”</b></p>
	<p>Bent u op zoek naar literatuur binnen dit item, dan kan u steeds het boek “mijn kind is hooggevoelig” van mevr. Linda T'Kindt en mevr. Ilse Van den Daele raadplegen. (0527)</p> <p><b>Foto “Logo HSP-Vlaanderen”</b></p> <p><b>Foto “Logo Arteveldehogeschool”</b></p> <p><b>Dankwoord zoals in een film.</b></p>

## 2. Draaiboek secundair onderwijs

### A. Duiden op belang

Beeld	Geluid en tekst
<p data-bbox="295 392 518 492">Hoogsensitiviteit in het secundair onderwijs</p> <p data-bbox="220 560 534 593">(beeldfragment: begindia)</p>  <p data-bbox="220 922 662 1003">Beeld: 15 à 20% is hoogsensitief (00:23)</p>	<p data-bbox="691 340 1077 374">Enkele secondes rustige muziek.</p> <p data-bbox="691 481 1372 560">Geluidsfragment: Belang van hoogsensitiviteit def. (00:00-00:08)</p> <p data-bbox="691 620 1372 743">Hoogsensitiviteit is een maatschappelijk onderwerp ook binnen onderwijs. Er wordt meer onderzoek naar gedaan en het verschijnt vaker in de media.</p> <p data-bbox="691 804 1372 882">Geluidsfragment: Belang van hoogsensitiviteit (00:21-00:32)</p> <p data-bbox="691 898 1372 1068">Elaine Aron, de grondlegster van het concept, beweert dat 15 à 20% hoogsensitief is. Concreet wil dit zeggen dat op een klas van 20 leerlingen een 4-tal leerlingen hoogsensitief kunnen zijn.</p> <p data-bbox="691 1128 1332 1162">Geluidsfragment: Vormingen op school (00:11-00:15)</p> <p data-bbox="691 1178 1372 1256">Met dit filmpje, hopen we jullie in een notendop onder te dompelen in hoogsensitiviteit op de middelbare school.</p>

### 1. Inleiding

Beeld	Geluid en tekst
 <p data-bbox="220 1646 662 1680">Beeld: voor de overprikkeling (00:06)</p>	<p data-bbox="691 1426 1404 1505">Geluidsfragment: voor de overprikkeling (00:00-00:04) &amp; (00:16-00:18)</p> <p data-bbox="691 1520 1404 1599">Na een goede nachtrust, zitten de meeste jongeren vol energie.</p> <p data-bbox="691 1615 1069 1648">Ze functioneren op hun niveau.</p> <p data-bbox="691 1753 1404 1832">Geluidsfragment: Ochtenddruchte (00:00-00:06) &amp; (00:09-00:22)</p> <p data-bbox="691 1848 1404 2013">De ochtenddruchte thuis en op weg naar school, brengen al heel wat prikkels met zich mee. De drukte aan de ontbijttafel of de ouders die gehaast zijn. De hoogsensitieve jongeren nemen deze stemmingen over.</p>

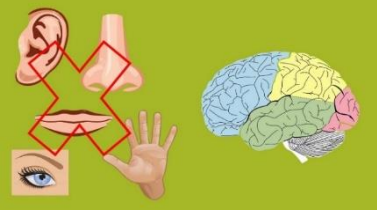
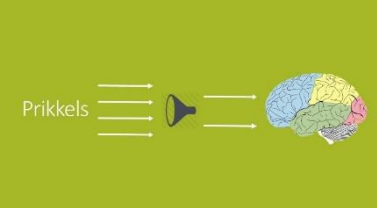
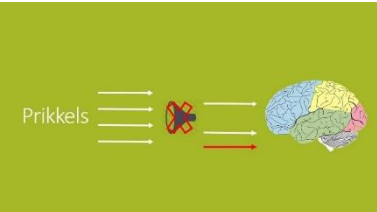
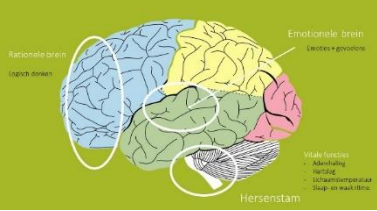
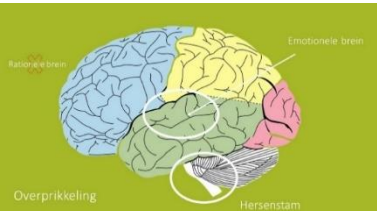
<p>Beeld: overprikkeling op weg naar school (00:24)</p>	<p>Geluidsfragment: onderweg (00:00-00:05)</p> <p>Ook onderweg met de bus, trein, auto of fiets zijn er al heel wat prikkels.</p>
 <p>Beeld: schooldag (00:09)</p>	<p>Geluidsfragment: schooldag (00:09)</p> <p>Een schooldag is niet te onderschatten voor hoogsensitieve leerlingen. Vele prikkels doorheen de dag komen allemaal de hersenen van de hoogsensitieve persoon binnen.</p>
 <p>Beeld: na de overprikkeling ( 00:11 )</p>  <p>Beeld: tip toets (00:02)</p> <p>Filmpje: toets maken (00:00-00:08)</p>	<p>Geluidsfragment: na de overprikkeling def (00:00-00:11)</p> <p>Doorheen de dag kan een hoogsensitieve leerlingen overprikkeld geraken. Als overlevingsmechanisme zetten zij een soort masker op. Ze geven de indruk dat alles nog lukt maar eigenlijk hebben ze geen energie meer.</p> <p>Geluidsfragment: tip toets def. (00:10)</p> <p>Ze kunnen zich beter concentreren voor een toets bij het begin van de dag. Ook het dragen van oortjes of een koptelefoon en het plaatsen van mappen is bevorderend voor concentratie.</p>

## B. Diepgaande verwerking

Beeld	Geluid en tekst
 <p>Beeld: DOES (00:22)</p>	<p>Geluidsfragment: DOES def. (00:11)</p> <p>Vroeger sprak men over 4 kenmerken Professor Elke Van Hoof vindt dat enkel diepgaande verwerking bepalend is. Uit de diepgaande verwerking kunnen de andere 3 voorkomen.</p> <p>Geluidsfragment: overactivatie (00:01-00:06)</p> <p>Overactivatie, dat wijst op een te grote activatie die kan leiden tot ongemak of stress.</p> <p>Geluidsfragment: Emotionele intensiteit (00:06)</p>




<p>Filmpje: filmpje prikkels in de klas (00:02-00:07)</p>	<p>Emotionele intensiteit. Over- en onderreageren op positieve en negatieve emoties.</p> <p>Geluidsfragment: sensorische sensitiviteit (00:00-00:05)</p> <p>Sensorische sensitiviteit namelijk het ervaren van meer zintuigelijke prikkels.</p>
 <p>Beeld: diepgaande verwerking (00:39)</p>	<p>Geluidsfragment: diepgaande verwerking (00:16)</p> <p>Het belangrijkste kenmerk is de diepgaande verwerking. Ze beleven en ervaren prikkels intenser en nemen intenser waar.</p> <p>Hoogsensitieve personen denken lang en diep na voordat ze een antwoord geven of een beslissing maken. Dit wordt ook het pause to check systeem genoemd.</p> <p>Geluidsfragment: diepgaande verwerking vervolg (00:08-00:27)</p> <p>Ze zijn gewetensvol en denken vaak spontaan in oorzaak en gevolg. Als ik dit doe, dan is dat het gevolg en dat gevolg is dan goed of niet goed. Ze denken dus vaak al na over de toekomst en op lange termijn. Ze denken ook vaak in de 'wij' vorm. Als ik een vraag zou stellen, gaan anderen dat saai vinden, want dan moeten zij wachten. Dus ga ik mijn vraag niet stellen.</p>
 <p>Beeld: diepgaande verwerking (00:04)</p>	<p>Geluidsfragment keuzes maken (00:00-00:07) &amp; (00:17-00:24)</p> <p>Keuzes maken duren lang. Ze denken doordacht na en overwegen voor- en nadelen. Ze maken hierbij analyses.</p> <p>Ze willen onmiddellijk presteren. Proberen en oefenen gaat hen meestal niet zo goed af. Als ze zaken niet onmiddellijk kunnen dan hebben ze het gevoel dat ze falen.</p>

## C. Hersenen

Beeld	Geluid en tekst
 <p>Beeld: Hersenen en zintuigen (00:10)</p>	<p><b>Geluidsfragment: hersenen en zintuigen (00:00-00:07) &amp; (00:11-00:14)</b></p> <p>Hoogsensitieve personen reageren intenser op sensorische prikkels. Dit komt niet doordat ze beter zintuigen hebben. De prikkels worden anders verwerkt in de hersenen.</p>
 <p>Beeld: filter en HSP (00:06)</p>  <p>Beeld: filter en HSP vervolg (00:06)</p>	<p><b>Geluidsfragment: filter en HSP def. (00:12)</b></p> <p>Bij hoogsensitieve personen is de filter in de hersenen die de prikkels selecteert minder sterk aanwezig. Hierdoor hebben zij meer tijd nodig om prikkels te verwerken en komen die prikkels intenser binnen.</p>
 <p>Beeld: functie hersenen (00:17)</p>  <p>Beeld: overprikkeling hersenen (00:14)</p>	<p><b>Geluidsfragment: onderdelen hersenen (00:08)</b></p> <p>De hersenen maakten een hele evolutie door. Zo spreken we van het oerbrein, het emotionele brein en het rationele brein.</p> <p><b>Geluidsfragment: uitleg onderdelen hersenen (00:24-00:33)</b></p> <p>Het rationele brein en het emotionele brein werken samen bij het nemen van een beslissing. De persoon denkt rationeel na en houdt hierbij rekening met zijn gevoelens.</p> <p><b>Eventueel mogelijk om rationele brein en emotionele brein in filmpje te omcirkelen, te laten uitspringen, ... ?</b></p> <p><b>Geluidsfragment: overprikkeling hersenen (00:14)</b></p> <p>Wanneer een hoogsensitief persoon teveel prikkels binnen krijgt en overprikkeld raakt, is de verbinding tussen het rationele brein en het emotionele brein verbroken. Het emotionele brein legt verbinding met het oerbrein, waardoor de jongere in overprikkeling geraakt.</p>

 <p><b>Beeld: beelddenkers (00:15)</b></p> <p><b>Filmpje: tip beelddenkers (00:00-00:03)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: beelddenkers (00:00-00:09) &amp; (00:16-00:20)</b></p> <p>Volgens onderzoek door Elaine Aron is de rechterhersen helft vaak actiever dan de linkerhersen helft bij hoogsensitieve personen.</p> <p>Ook bij beelddenkers is de rechterhersen helft actiever. Het is dus niet toevallig dat veel hoogsensitieve personen ook beelddenkers zijn.</p> <p><b>Geluidsfragment: tip beelddenkers (00:05)</b></p> <p>Het kan dus een tip zijn om als leerkracht ook visuele ondersteuning te gebruiken tijdens de lessen.</p>
---	--

#### D. Overprikkeling

Beeld	Tekst en geluid
 <p><b>Beeld: glas overprikkeling (00:10)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: glas overprikkeling def. (00:10)</b></p> <p>Als hoogsensitieve jongeren niet overprikkelend zijn is het glas leeg. De bodem stelt de zaken voor die ze meedragen van vroeger. Zo zorgt een warm nest thuis en op school voor een dunne bodem.</p>
 <p><b>Beeld: dagelijkse prikkels (00:11)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: dagelijkse prikkels def. (00:11)</b></p> <p>Het glas wordt gevuld doorheen de schooldag met dagdagelijkse prikkels zoals geluiden in de klas of zonlicht. Deze prikkels kunnen verminderd worden door verluchten van de klas, gordijnen enz.</p>
 <p><b>Beeld: korte termijn prikkels (00:12)</b></p> <p><b>Filmpje: toets maken (00:08)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: korte termijn prikkels def. (00:16)</b></p> <p>Soms moeten zij nog extra prikkels verwerken zoals meerdere toetsen maken op één dag. Deze korte termijn prikkel is een extra stressfactor. Zij hebben meer tijd nodig en krijgen stress als ze veel moeten doen in korte tijd. Zoals Elke Van Hoof dit verwoordt: 'de dieseltjes moeten op gang komen.'</p> <p><b>Geluidsfragment: toets maken def. (00:04)</b></p> <p>Afspreken met leerkrachten om toetsen te spreiden kan al helpen.</p>





Beeld: impact punten (00:21)



Beeld: lange termijn prikkels (00:11)



Beeld: langdurige prikkels (00:13)



Beeld: impact trauma (00:13)



Beeld: overprikkeling glas vol (00:10)

**Geluidsfragment: impact punten def. (00:21)**

Hoogsensitieve leerlingen doen vaak hard hun best maar presteren door omstandigheden onder niveau. Wanneer een leerkracht dan zegt dat de punten niet goed zijn en dat ze beter hun best moet doen, voelen ze zich hierdoor ongelukkig. Bekijk als leerkracht ook de inzet. Zeg dat je begrijpt dat het minder ging en bevestig de jongere wat je als leerkracht kan doen. Beslis niet zomaar over hun hoofden heen.

**Geluidsfragment: lange termijn prikkels def. (00:11)**

Bepaalde extra prikkels zijn lange termijn prikkels. Zoals uitwisselingsstudenten, vervanglerkrachten enz. Hou rekening met de extra prikkels bv. schoolwerk te beperken.

**Geluidsfragment: langdurige prikkels def. (00:13)**

Prikkels die langdurige blijven aanhouden kunnen leiden tot trauma. Op school is dit vaak pestgedrag. Zowel het zien van pesten als zelf gepest worden kan traumatisch zijn. Ze zijn een geliefd slachtoffer omdat ze zichzelf wegcijferen.

**Geluidsfragment: impact trauma def. (00:09)**

Maak als leerkracht duidelijk tegenover wie en waarom straffen en opmerkingen bedoeld zijn. Een klein gebaar zoals goedendag zeggen in de gang of eens vragen hoe het gaat kan wonderen doen.

**Geluidsfragment: impact trauma vervolg (00:07-00:11)**

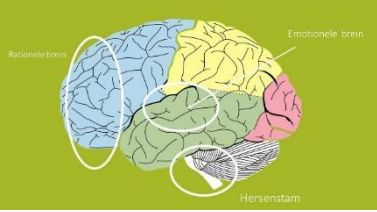


Wees daarom authentiek, stel een open houding en luister oprecht naar de leerling.

**Geluidsfragment: overprikkeling glas vol def. (00:10)**


Teveel prikkels zorgen ervoor dat het glas overloopt. Dan is er overprikkeling.

Het kan dan voldoende zijn om 5 minuten pauze te nemen en de batterijen op te laten.

## E. Omgaan met overprikkeling


Beeld	Tekst en geluid
 <p>Beeld: omgaan overprikkeling hersenen (00:07)</p>	<p><b>Geluidsfragment: omgaan overprikkeling def. (00:07)</b></p> <p>Om de hersenen te kalmeren is het belangrijk om de vitale functies of de levensnoodzakelijke functies onder controle te krijgen. (kan hersenstam erop komen? )</p>
 <p>Beeld: overprikkeling voorkomen (00:14)</p> <p>Filmpje: coldpack (00:16-00:18)</p>  <p>Beeld: overprikkeling voorkomen (00:08)</p>	<p><b>Geluidsfragment: overprikkeling voorkomen (00:09-00:17)</b></p> <p>De vitale functies werken meestal vanuit het onbewuste. Wij kunnen onze hartslag niet zelf bepalen. We zijn wel in staat om de vitale functies onder controle te krijgen.</p> <p><b>Geluidsfragment: ademhaling (00:06)</b></p> <p>Door ademhalingsoefeningen kunnen we onze ademhaling en hartslag laten dalen, dit heet hartcoherentie.</p> <p><b>Geluidsfragment: coldpack (00:10)</b></p> <p>Door een coldpack of iets koud in de handen te nemen of in de nek te leggen, kan je de lichaamstemperatuur en onrechtstreeks ook de hersenen laten afkoelen waardoor helder denken terug mogelijk is.</p>


## F. Ontstaan hoogsensitiviteit en bepalende factoren

Beeld	Tekst en geluid
 <p>Beeld: nature (00:09)</p>	<p><b>Geluidsfragment: nature (00:00-00:09)</b></p> <p>Hoogsensitiviteit is niet iets wat plots ontstaat. Het is een persoonlijkheidskenmerk. Een temperament daar word je mee geboren.</p>

<p><b>Nature</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je wordt ermee geboren → Temperament</li> <li>• Erfelijk</li> </ul>  <p><b>Beeld: nature vervolg (00:18)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: nature vervolg def. (00:07)</b></p> <p>Hoogsensitiviteit is genetisch bepaald. Het kan dus doorgegeven worden van ouder op kind.</p> <p><b>Geluidsfragment: genetisch def. (00:11)</b></p> <p>Er is geen genetische aandoeningen zoals het syndroom van down. Er is geen afwijking in het DNA. Het is eerder epigenetisch dat wil zeggen dat het gen onbeschadigd is maar dat het kan doorgegeven worden.</p>
<p><b>Invloed omgeving</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Opgroeien in een negatieve omgeving → Vaker overprikkeling, verlegen, meer stress, ...</li> </ul> <p>Impact is veel sterker bij hoogsensatieve kinderen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoogsensatieve personen opgroeien in positieve omgeving → Weinig stress, beter om met overprikkeling, ...</li> </ul> <p>Voor hoogsensatieve kinderen belangrijk dat ze zich goed voelen</p>  <p><b>Beeld: omgeving (00:22)</b></p>  <p>Omgeving</p> <p><b>Beeld: tip omgeving (00:07)</b></p>	<p><b>Geluidsfragmenten: omgeving def. (00:11)</b></p> <p>Naast het epigenetische speelt ook de omgeving een belangrijke rol. Opgroeien in een negatieve omgeving is nefast. Dat is uiteraard zo bij ieder kind. De impact bij hoogsensatieve personen is echter sterker.</p> <p><b>Geluidsfragment: tip omgeving (00:11)</b></p> <p>Dus de leeromgeving afstemmen op de hoogsensatieve jongere is voor iedereen een win/win. Naast een veilige omgeving is ook een rustige omgeving erg belangrijk.</p> <p><b>Geluidfragment: huiswerk maken def. (00:07)</b></p> <p>Ook thuis bij het maken van huiswerk worden prikkels beter geminimaliseerd. Geen zusje die speelt of tv-kijkt in dezelfde ruimte.</p>

## G. Geen stoornis

<b>Beeld</b>	<b>Tekst en geluid</b>
<p><b>Geen stoornis</b></p> <p>Geen nieuw label, term belangrijk voor erkenning</p>  <p>Wel een persoonlijkheidskenmerk</p> <p><b>Beeld: geen stoornis (00:12)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: geen stoornis def. (00:12)</b></p> <p>Hoogsensitiviteit is geen stoornis. Het is een persoonlijkheidskenmerk. Het is geen nieuw label zoals ADHD en ASS. De term hoogsensitiviteit is niet belangrijk als label maar wel als erkenning.</p> <p><b>Geluidsfragment: individuele aanpak def. (00:14)</b></p> <p>Eenmaal de term gevallen is voor erkenning, is het belangrijk de jongere te zien als een persoon. Iedere hoogsensatieve leerling is anders en zal overprikkeld worden</p>

 <p><b>Beeld: individuele aanpak (00:14)</b></p>  <p><b>Beeld: aanpassen (00:14)</b></p>	<p>door andere zaken. Communiceren met en serieus nemen van de leerlingen is dus belangrijk.</p> <p><b>Geluidsfragment: aanpassen def. (00:14)</b></p> <p>Niet enkel de omgeving moet zich aanpassen. Ook de hoogsensitieve jongere zelf. Zo kunnen ze zelf oortjes voorzien bij het maken van een toets, pauze nemen bij het thuiskomen en de speeltijden gebruiken als echte pauzemomenten en niet nog snel een cursus inkijken.</p>
--	--

#### H. Geen grote veranderingen, wel kleine tips

Beeld	Geluid en tekst
 <p><b>Beeld: geen grote verandering (00:12)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: geen grote veranderingen (00:00-00:06) &amp; (00:13-00:19)</b></p> <p>Het is niet de bedoeling dat de volledige school verandert en dat iedereen zich aanpast aan hoogsensitieve leerlingen. Toch zijn er een aantal kleine aanpassingen en tips waar iedereen baat bij heeft maar waar vooral hoogsensitieve personen vruchten van zullen dragen.</p>
 <p><b>Beeld: tips klaslokaal (00:05)</b></p> <p><b>Filmpje: van prikkelarme muur vooraan (00:00-00:03)</b></p> <p><b>Filmpje: prikkelvolle muur achteraan (00:00-00:03)</b></p> <p><b>Filmpje: plaats in de klas (00:00-00:19)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: tip klaslokaal (00:08-00:19)</b></p> <p>Een prikkelarme muur vooraan in de klas, zal de concentratie doen stijgen.</p> <p>Het is uiteraard soms noodzakelijk om bepaalde zaken op te hangen in de klas. Dit kan dan aan de muur achteraan.</p> <p><b>Geluidsfragment: plaatsing klas def. (00:13)</b></p> <p>De plaats in de klas is bepalend voor de concentratie en heeft vaak een invloed op de schoolresultaten van een hoogsensitieve leerling.</p> <p>Zitten langs de zijkant en achteraan is minder intensief dan in het midden van de klas zitten.</p> <p><b>Geluidsfragment: beamer def. (00:06)</b></p>

**Indien mogelijk iemand die achteraan zit en aan de zijkant omcirkelen.**



**Beeld: tips klaslokaal (00:11)**

**Filmpje: mededeling ochtendstudie (00:00-00:13)**

**Filmpje: vinger opsteken (00:00-00:12)**



**Beeld klaslokaal (00:07)**

**Filmpje: techniek (00:00-00:10)**



**Beeld: tips klaslokaal (00:10)**

Je vermijdt best ook dat hoogsensitieve leerlingen onder de beamer zitten. Dit gezoem kan als storend ervaren worden.

**Geluidsfragment: groepswerk def. (00:11)**

Bij het samenstellen van groepswerken cijfert een hoogsensitieve leerling zich vaak weg.

Dit kan het zelfvertrouwen van deze leerlingen sterk doen dalen.

Het kan dus helpen om als leerkracht zelf de groepen in te delen.

**Geluidsfragment: structuur def. (00:13)**

Hoogsensitieve leerlingen hebben nood aan structuur. Niet om te kunnen functioneren zoals bij ASS maar om rust te creëren. Op voorhand medelen wat er die dag/week te doen is en of er vervanglessen zijn, brengt rust.

**Geluidsfragment: vinger opsteken (00:15)**

Hoogsensitieve leerlingen gaan zelden hun hand opsteken om te antwoorden. Dit is niet omdat ze niet aan het opletten zijn maar vanuit de faalangst en de angst om fouten te maken. Als een leerkracht dus een hoogsensitieve leerling onverwacht aanduidt om te antwoorden kan deze blokkeren.

**Geluidsfragment: compliment def. (00:14)**

Hoogsensitieve leerlingen staan niet graag in de belangstelling maar toch krijgen ze graag bevestiging. Eens luidop laten vallen in de klas dat het knap is dat ze het vraagstuk vonden of dat hun werkje in techniek goed en nauwkeurig is afgewerkt.

**Geluidsfragment: meer tijd def. (00:10)**

Deze leerlingen hebben tijd nodig om na te denken. Ook bij het antwoorden op een vraag of het lezen van een examenvraag. Formuleer de vragen duidelijk en geef nodige tijd.



**Beeld: tips speeltijd (00:10)**

**Filmpje: vertrouwenspersoon (00:00-00:09)**

**Filmpje: tuintje speelplaats (00:04-00:07)**

**Filmpje: bankjes rustig hoekje (00:00-00:03)**



**Beeld tips speeltijd (00:06)**

**Filmpje: drinkkraantjes. (00:00-00:08)**



**Beeld: tips speeltijd (00:05)**

**Filmpje: bord afvegen (00:00-00:10)**

**Filmpje: kastjes binnen (00:00-00:06)**

**Filmpje: kastjes buiten (00:00-00:06)**

**Geluidsfragment: speeltijd (00:10)**

De speelplaats is voor heel wat leerlingen een moment en plaats waar ze zich kunnen uitleven. Voor hoogsensitieve leerlingen is dit vaak een moment om het energiepeil op te laden.

**Geluidsfragment: vertrouwenspersoon def. (00:09)**

Een plaats met vertrouwenspersoon voorzien in de school waar men terecht kan met om het even welk probleem, brengt rust. Dit kan een leerlingensecretariaat zijn.

**Geluidsfragment: rustig plekje def. (00:06)**

Een rustige plek op de speelplaats voorzien zoals een bank in een hoekje van de speelplaats of een tuintje.

**Geluidsfragment: drinkkraantjes def. (00:14)**

Niet enkel prikkels van buitenaf maar ook van binnenuit komen intens binnen zoals dorst en honger hebben. Waterkraantjes voorzien op de speelplaats waar ze kunnen drinken of handen afkoelen als zichzelf of de hersenen oververhit zijn is een gouden tip.

**Geluidsfragment: bord vegen (00:00-00:06) & (00:19-00:28)**

Als blijkt dat de pauze een stressvol moment is, kan het ook helpen om de speeltijd van de hoogsensitieve leerling in te korten.

Men kan ook eenvoudig weg het bord laten afvegen. Ondertussen is de grote drukte in de gangen weg en kan de hoogsensitieve leerling op adem komen voordat hij naar de speelplaats gaat.

**Geluidsfragment: kastjes def. (00:12)**

De kastjes die gebruikt worden om materiaal op te bergen zijn een drukke plaats. Kastjes buiten en maar aan één muur bevestigd zorgen opmerkelijk voor minder geluidsoverlast dan kastje in het bebouw en aan beide kanten van de muur.

 <p><b>Beeld: tips middagmaal (00:09)</b></p> <p><b>Filmpje: eten in de klas (00:00-00:10)</b></p> <p><b>Filmpje: schaken (00:00-00:08)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: middagmaal def. (00:12)</b>  Het middagmaal is een drukke periode op school. Indien mogelijk kan het helpen dat hoogsensitieve leerlingen thuis eten. Ook de boterhamrefter kan een oplossing zijn. Daar is het vaak rustiger en je vermijdt heel wat geuren.</p> <p><b>Geluidsfragment: in klas eten (00:07)</b>  Als het in de refter te druk is, kan u als school ook het initiatief nemen om hoogsensitieve leerlingen in een klaslokaal te laten eten.</p> <p><b>Geluidsfragment: middagpauze def. (00:08)</b>  Als de middagpauze langt duurt en veel energie vraagt, kan men lokalen opstellen om rustig te lezen, gezelschapspelletjes te spelen of te praten.</p>
 <p><b>Beeld: tips praktijklessen (00:06)</b></p> <p><b>Filmpje: sportzaal (00:00-00:10)</b></p> <p><b>Filmpje buiten sporten (00:00-00:12)</b></p> <p><b>Filmpje prikkelarme sportzaal (00:00-00:16)</b></p> <p><b>Filmpje: turnzaal bok en plint (00:10-00:31)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: praktijklessen (00:06)</b>  Naast de gewone theorielessen zijn er nog heel wat extra lessen in het secundair onderwijs.</p> <p><b>Geluidsfragment: sportzaal def. (00:05)</b>  Een sportzaal zorgt voor heel wat prikkels zoals weerklinken van de akoestiek. Het is er ook erg druk. <b>(even geluid filmpje)</b></p> <p><b>Geluidsfragment: buiten sporten (00:12)</b>  Als de sport en het weer het toelaat kan men ook buiten gaan sporten. Het doet goed eens frisse lucht te hebben en buiten te zijn. De prikkels zijn er ook minder hevig en de natuur werkt helend voor hoogsensitieve personen.</p> <p><b>Geluidsfragment: prikkelarme sportzaal (00:16)</b>  Zalen waar alles in kasten zit en die prikkelarm ingericht zijn, zijn enkel bevorderend voor de sportprestaties. Hou hierbij wel rekening met de geur. Verlucht de sportzaal voldoende anders blijft de zweetgeur, parfumgeur en geur van turnpantoffels hangen.</p>





**Beeld: tips praktijklessen (00:13)**

**Filmpje: muziek spelen (00:00-00:12)**

**Filmpje: techniek (00:00-00:11)**



**Beeld: tips praktijklessen (00:33)**

**Filmpje: yoga (00:00-00:13)**

**Geluidsfragment: turnzaal def. (00:21)**

Tijdens gymnastiek zijn niet enkel de uitwendige prikkels aanwezig maar is er vaak ook een stressfactor. Iedereen ziet wat je doet en of jij over de bok geraakt. Die extra druk is nefast. Laat de leerlingen in groepjes werken, niet als eerste beginnen of meerdere oefeningen tegelijk uitvoeren in de zaal. Beoordeel niet enkel op prestatie maar ook op inzet en vooruitgang.

**Geluidsfragment: muziek (00:13)**

Muzikale opvoeding is voor muzikale leerlingen het moment om hun talent te laten zien. Toch is het belangrijk om de prikkels in het klaslokaal en tijdens de les te doseren. Ook de plaatsing in de klas speelt hier weer een rol.

**Geluidsfragment: muziek spelen (00:12)**

Al de verschillende instrumenten in combinatie met gezang klinkt super. Toch zijn dit heel wat prikkels om te verwerken. Het kan een tip zijn om de 50 minuten te splitsen in een deel praktijk en een deel theorie.

**Geluidsfragmenten: techniek (00:11)**

Tijdens de technieklessen is het ook aangewezen een praktijkdeel aan de theorie te koppelen. Het aantal mensen aan de boormachines kan ook beperkt worden. Verspreiden in het lokaal kan ook een oplossing bieden.

**Geluidsfragment: leefsleutels (00:24)**

Er zijn heel wat secundaire scholen die leefsleutels of godsdienstlessen geven. Tijdens deze lessen komen thema's als anders zijn, de drukte van de maatschappij enz. zeker aan bod. Het kan een tip zijn om de term hoogsensitiviteit kort te laten vallen. Wie weet valt door dit moment wel de puzzel ineen van één van de leerlingen. Zorg hierbij wel dat het kwetsbaar opstellen niet leidt tot pesterijen.


**Geluidsfragment: vrije ruimte (00:22)**

Er zijn ook heel wat secundaire scholen die vrije ruimtepakketten aanbieden of keuzevakken. Het kan een




	<p>idee zijn om een pakket of vak uit te werken rond omgaan met de drukte in de maatschappij. Hierbij kan het belang van zelfzorg geduid worden, rustmomenten nemen, hoe tot rust komen kan aangeleerd worden, net als yoga, mindfulness, meditatie enz.</p>
 <p><b>Beeld: algemene tips (00:22)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: algemene tips (00:04-00:08)</b> Een vertrouwenspersoon of iemand waar men altijd bij terecht kan is belangrijk op school.</p> <p><b>Geluidfragment: algemene tips vervolg (00:00-00:08)</b> Als leerkracht oprecht luisteren naar uw leerlingen, ze serieus nemen als ze aangeven dat het moeilijk gaat, dat ze hoofdpijn hebben enz.</p> <p><b>Geluidsfragment: rapport (00:12)</b> Bij het noteren van punten in de agenda of op het rapport ook eens nadenken over een positieve boodschap die kan geformuleerd worden, kan wonderen doen. Trouwens, daar wordt elke leerling gelukkig van.</p>

## I. Talenten

Beeld	Tekst en geluid
 <p><b>Beeld: talenten (00:12)</b></p> <p><b>Filmpje: notities (00:04-00:21)</b></p> <p><b>Filmpje: zakdoek geven (00:00-00:10)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: talenten def. (00:12)</b> Naast valkuilen brengt de eigenschap ook talenten met zich mee. Het zijn plichtsbewuste leerlingen die meestal in orde zullen zijn met taken, huiswerken enz. Soms zijn ze er niet toe gekomen door overprikkeling.</p> <p><b>Geluidsfragment: notities (00:17)</b> Deze leerlingen zijn ook behulpzaam. Wanneer er een andere leerling ziek is, zijn zij vaak de eerste om blaadjes en notities bij te houden. Dit komt ook vanuit het 'wij' denken en het inlevingsvermogen. Zij zouden graag hebben als zij ziek zijn, dat ook iemand dit voor hen doet.</p> <p><b>Geluidsfragment: zakdoek geven (00:13)</b></p>

 <p><b>Beeld: talenten (00:08)</b></p> <p><b>Filmpje: piano spelen (00:11-00:19)</b></p>  <p><b>Beeld: talenten (00:06)</b></p> <p><b>Filmpje: ordelijke bank (00:00-00:06)</b></p> <p><b>Filmpje: papiertje in de vuilbak gooien (00:00-00:10)</b></p>	<p>Hoogsensitieve leerlingen hebben antennes. Zij voelen aan wat andere nodig hebben. Zo zullen zij attent zijn en opmerken dat hun buur nood heeft aan een zakdoekje, schouderklopje of een luisterend oor.</p> <p><b>Geluidsfragment: talenten vervolg def. (00:08)</b></p> <p>Deze leerlingen zijn gemotiveerd, doorzetters en kunnen genieten van kleine dingen. Ook die kleine zaken beleven zij intenser.</p> <p><b>Geluidsfragment: muzikaal (00:08)</b></p> <p>Hoogsensitieve jongeren zijn vaak creatief en muzikaal. Ze kunnen uitblinken in lessen plastische opvoeding of muzikale opvoeding.</p> <p><b>Geluidsfragment: luisteren def. (00:07)</b></p> <p>Bij de hoogsensitieve leerlingen kan vaak heel de klas terecht omdat ze authentiek zijn en oprecht luisteren zonder vooroordelen.</p> <p><b>Geluidsfragment: ordelijk (00:16)</b></p> <p>Hoogsensitieve jongeren zijn ordelijk en nette leerlingen. Ze hebben erg veel respect voor klasgenoten, materiaal, natuur enz. Het zal heel zelden gebeuren dat hoogsensitieve leerlingen op banken schrijven, papiertjes laten rondslingeren, ergens opzitten enz.</p>
---	---

## J. Afsluiter



Beeld	Tekst en geluid
	<p>Veel succes bij het toepassen van de tips. U maakte alvast tijd om dit filmpje te bekijken. Dit is al een belangrijke eerste stap. Bedankt daarvoor.</p> <p>Nog voorzien van Logo's HSP, Heilig Hart College, ...</p> <p>Rustige muziek... zelf maken op de jongerendagen...</p>

### 3. Draaiboek hulpverlening

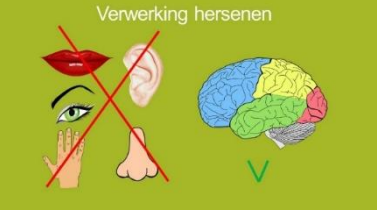
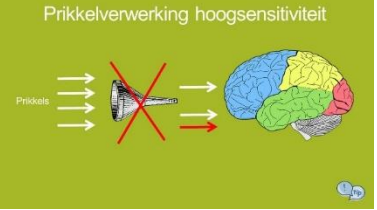

#### A. Duiden op belang

Beeld	Geluid en tekst
 <p>Beeldmateriaal: Intro (00:04)</p>  <p>Beeldmateriaal: Duiding van het belang (00:18)</p>	<p><b>Geluidsfragment: intro (00:04)</b> Hoogsensitiviteit in de hulpverlening.</p> <p><b>Geluidsfragment: duiding van het belang (00:18)</b> Elaine N. Aron, de grondlegster van het concept, beweert dat 15 à 20% hoogsensitief is. De kans is dus reëel dat u een hoogsensatieve cliënt hebt.</p> <p>Doordat weinig hulpverleners hiervan op de hoogte zijn, worden jullie in een notendop ondergedompeld in de hulpverlening bij kinderen en jongeren.</p>

#### B. Diepgaande verwerking


Beeld	Geluid en tekst
 <p>Beeldmateriaal: DOES (01:29)</p>  <p>Beeldmateriaal: diepgaande verwerking (00:43) Ik kijk nog voor bewegend materiaal hieraan toe te voegen.</p>	<p><b>Geluidsfragment: DOES (00:18)</b> De vier kenmerken van hoogsensitiviteit kan men onthouden met de letters “DOES” en worden door een HSP Professional uitgelegd.</p> <p>Volgens Professor Elke Van Hoof is enkel diepgaande verwerking bepalend, de andere 3 kunnen hieruit voorvloeien.</p> <p><b>Filmpje “wat is hoogsensitiviteit”</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2:38-2:45 → overactivatie</li> <li>1:55-2:16 → emotionele intensiteit</li> <li>00:33-00:58 → sensorische sensitiviteit</li> </ol> <p>Bij 1, 2 en 3 de termen in accent zetten.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>00:59-1:42 → diepgaande verwerking Tijdens punt 4 (beeldmateriaal: diepgaande verwerking.)</li> </ol>

### C. Hersenen


Beeld	Geluid en tekst
<p data-bbox="225 271 603 479">  </p> <p data-bbox="220 488 628 613"> <b>beeldmateriaal:</b>  <b>prikkelverwerking hersenen</b>  <b>(00:11)</b> </p>	<p data-bbox="655 271 1299 304"> <b>Geluidsfragment: prikkelverwerking hersenen (00:11)</b> </p> <p data-bbox="655 315 1410 443">           Hoogsensatieve personen reageren intenser op sensorische prikkels. Dit komt niet doordat ze beter zintuigen hebben maar door een intensere prikkelverwerking in de hersenen.         </p>
<p data-bbox="225 629 603 837">  </p> <p data-bbox="220 846 628 931"> <b>Beeldmateriaal: filter hersenen</b>  <b>(00:09)</b> </p>	<p data-bbox="655 629 1139 663"> <b>Geluidsfragment: filter hersenen (00:09)</b> </p> <p data-bbox="655 674 1410 801">           Bij hoogsensatieve personen is het alsof de filter, die de prikkels selecteert minder sterk aanwezig is, waardoor meerdere prikkels de hersenen bereiken.         </p>
<p data-bbox="225 1001 603 1209">  </p> <p data-bbox="220 1218 628 1303"> <b>Beeldmateriaal: werking hersenen (00:16)</b> </p> <p data-bbox="225 1359 603 1568">  </p> <p data-bbox="220 1576 628 1662"> <b>Beeldmateriaal: werking hersenen hoogsensitiviteit (00:16)</b> </p>	<p data-bbox="655 1001 1177 1034"> <b>Geluidsfragment: werking hersenen (00:16)</b> </p> <p data-bbox="655 1046 1410 1263">           Onze hersenen maakten een hele evolutie door. Zo spreken we van het oerbrein, het emotionele brein en het rationele brein. Het rationele brein en het emotionele brein werken samen bij het nemen van een beslissing, waarbij rekening wordt gehouden met de gevoelens.         </p> <p data-bbox="655 1417 1385 1451"> <b>Geluidsfragment: werking hersenen hoogsensitiviteit (00:16)</b> </p> <p data-bbox="655 1462 1410 1680">           Bij overprikkeling is de verbinding tussen het rationele brein en het emotionele brein verbroken. Het emotionele brein legt verbinding met het oerbrein. De hoogsensatieve persoon is over zijn toeren, niet te kalmeren en niet in staat om rationeel na te denken.         </p>
<p data-bbox="225 1749 603 1957">  </p> <p data-bbox="220 1832 628 1957"> <b>Beeldmateriaal:</b>  <b>rechter hersenactiviteit (00:15)</b> </p>	<p data-bbox="655 1749 1126 1783"> <b>Geluidsfragment: beelddenkers (00:15)</b> </p> <p data-bbox="655 1794 1410 1921">           Volgens onderzoek door Elaine Aron is de rechterhersen helft vaak actiever dan de linkerhersen helft bij hoogsensatieve personen.         </p> <p data-bbox="655 1933 1315 1966">           Ook bij beelddenkers is de rechterhersen helft actiever.         </p>

<b>Beeldmateriaal:</b> beelddenkers (00:15)	Het is dus niet toevallig dat veel hoogsensitieve personen ook beelddenkers zijn.
---	---

#### D. Ontstaan hoogsensitiviteit


Beeld	tekst en geluid
 <p><b>Beeldmateriaal:</b> ontstaan hoogsensitiviteit (00:35)</p>	<p><b>Geluidsfragment: ontstaan hoogsensitiviteit (00:35)</b></p> <p>Hoogsensitiviteit is geen genetische afwijking, eerder epigenetisch. M.a.w. het DNA is niet beschadigd.</p> <p>Het is een persoonlijkheidskenmerk, een temperament, een talent dat beïnvloed wordt door de thuissituatie en verdere ontwikkeling.</p> <p>Opvoeding is dus erg belangrijk volgens Elaine Aron. Een goede jeugd zorgt ervoor dat de hoogsensitieve persoon beter zal functioneren. Wanneer er geen goede jeugd was, zal men meer nadelen ondervinden op latere leeftijd en hoogsensitiviteit minder als een talent ervaren.</p>

#### E. Overprikkeling



Beeld	Tekst en geluid
 <p><b>Beeldmateriaal: overprikkeling</b></p> <p>→ De glazen mogen geleidelijk aan verschijnen.</p> <p><b>Filmmateriaal: warm gezin</b> (tijdens 1<sup>ste</sup> glas en ongeveer 10 sec.)</p>	<p><b>Geluidsfragment: overprikkeling glas 1 (00:22)</b></p> <p>De dikte van de bodem stelt de thuissituatie voor. De omgeving waarin het kind opgroeit is belangrijk, anders heeft men meer kans op psychische of psychosomatische klachten. De impact bij een hoogsensitief persoon is groter. Zo zal de bodem van het glas bij een warm gezin dun zijn en bij een gezin met minder geborgenheid dikker (1<sup>ste</sup> glas).</p> <p><b>Geluidsfragment: overprikkeling glas 2 (00:09)</b></p> <p>Het glas wordt elke dag gevuld met dagelijkse prikkels doorheen de dag, denk maar aan de prikkels vanop school, thuis, bij vrienden, hobby's enz. (2<sup>de</sup> glas)</p> <p><b>Geluidsfragment: overprikkeling glas 3 en 4 (00:11)</b></p> <p>Het glas vult zich vlugger door korte termijn prikkels en tijdelijke prikkels zoals veel dingen terzelfdertijd doen, een drukke agenda hebben of examen op de teken- of muziekschool. (3<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> glas).</p>

	<p><b>Geluidsfragment: overprikkeling glas 5 (00:17)</b></p> <p>Hoogsensitieve personen zijn vaak een geliefd slachtoffer voor pesters. Dit doordat ze een sterk rechtvaardigheidsgevoel hebben, een groot inlevingsvermogen en een enorme empathische ingesteldheid. Hierdoor cijferen ze zich soms weg. Dit is een langdurige prikkels/trauma. (5<sup>de</sup> glas)</p> <p><b>Geluidsfragment: overprikkeling glas 6 (00:06)</b></p> <p>Afhankelijk van de hoeveelheid prikkels die men te verwerken heeft, kan er overprikkeling ontstaan. (6<sup>de</sup> glas met effect ontploffing)</p>
--	---


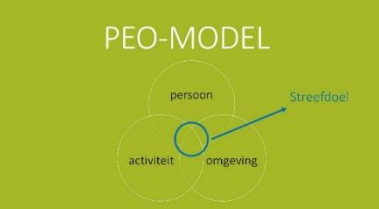
## F. Omgang met overprikkeling

Beeld	Tekst en geluid
 <p><b>Beeldmateriaal: overprikkeling voorkomen (00:16)</b></p> <p><b>Filmpje: blaasoefening (00:38-00:45)</b></p> <p><b>Foto's Coldpack 1, 2 en 3 (elk 5 sec)</b></p> <p><b>Foto "wasbak therapieruimte" (2-tal secondes)</b></p> <p><b>Filmpje Massage: 00:09-00:15</b></p> <p><b>Filmpje Wrijven rug (4-tal secondes)</b></p>	<p><b>Geluidsfragment: overprikkeling voorkomen (00:09)</b></p> <p>Om de hersenen te kalmeren is het belangrijk om de vitale functies onder controle te krijgen. Deze vinden we terug in ons oerbrein, de hersenstam.</p> <p><b>Geluidsfragment: adembaling (00:15)</b></p> <p>Door adembalingsoefeningen kunnen we onze adembaling en hartslag laten dalen, dit heet hartcoherentie. Hiervoor bestaan verschillende technieken die u als hulpverlener kan aanleren. Ook voor kinderen bestaan oefeningen zoals blaasoefeningen.</p> <p><b>Geluidsfragment: coldpack (00:15)</b></p> <p>Door de hoogsensitieve persoon even af te zonderen, een coldpack of iets koud in de handen te nemen of in de nek te leggen, kan je de lichaamstemperatuur en onrechtstreek ook de hersenen laten afkoelen. Helder denken wordt terug mogelijk.</p> <p><b>Geluidsfragment: water drinken (00:12)</b></p> <p>Enkele andere tips, zorg dat er water aanwezig is in de therapieruimte om te drinken en af te koelen en zorg voor korte tussenpauzes zoals massages, yoga enz.</p>


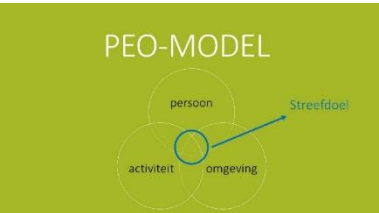
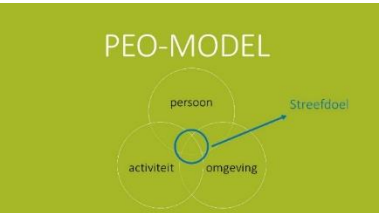
## G. Geen stoornis

Beeld	Tekst en geluid
 <p>Beeldmateriaal: geen stoornis (00:12)</p> <p>Filmpje: boeken psycho-educatie (00:04-00:10)</p>  <p>Beeldmateriaal: individuele aanpak (00:17)</p>	<p><b>Geluidsfragment: geen stoornis (00:12)</b></p> <p>Hoogsensitiviteit is geen stoornis. Het is een persoonlijkheidskenmerk. De term hoogsensitiviteit is niet belangrijk als label maar wel als erkenning voor de hoogsensatieve persoon.</p> <p><b>Geluidsfragment psycho-educatie (00:06)</b></p> <p>Hierbij is psycho-educatie erg belangrijk. Dit kan bijvoorbeeld door middel van boeken.</p> <p><b>Geluidsfragment: individuele aanpak (00:17)</b></p> <p>Eenmaal de term gevallen is voor erkenning, is het belangrijk de cliënt te zien als een persoon. Iedere hoogsensatieve persoon is anders en zal overprikkeld worden door andere zaken. Een individuele, cliëntgerichte en holistische aanpak is noodzakelijk.</p>

## H. Geen grote veranderingen, wel kleine tips

Beeld	Geluid en tekst
 <p>Beeldmateriaal: veranderingen (00:13)</p>	<p><b>Geluidsfragmenten: veranderingen (00:13)</b></p> <p>De hoogsensatieve persoon moet zich zoveel mogelijk aanpassen aan het drukke leven. Echter kan men met enkele kleine aanpassingen en tips voor de cliënt zelf en zijn omgeving (school, ouders, familie, vrienden ) een wereld van verschil maken.</p>
 <p>Beeldmateriaal: PEO-model (00:33)</p>	<p><b>Geluidsfragment: PEO-model (00:20)</b></p> <p>Het <b>PEO-model</b> wordt frequent gebruikt binnen de ergotherapie. De gezondheid en het welzijn van de cliënt wordt bepaald door een goede balans tussen persoon, activiteit en omgeving. Het streefdoel van een hulpverlener is om deze 3 aspecten zoveel mogelijk in balans te krijgen en te houden.</p> <p><b>Geluidsfragment: opdeling tips (00:13)</b></p>




	<p>De tips worden opgesplitst aan de hand van dit model. Bij een mooi evenwicht overlappen deze drie bollen. Doorheen de tips zal u merken dat 1 tip binnen meerdere bollen te kaderen valt.</p>
<p><b>PEO-model met accent op persoon</b></p>  <p>Beeldmateriaal: cliënt in kaart brengen (00:10)</p> <p>De bollen met accent op persoon en bij persoon hulpverlener laten verschijnen.</p> <p>Filmpje: authentiek luisteren (00:10)</p>  <p>Beeldmateriaal: PEO-model (00:06)</p> <p>Filmpje aanpak kinderen, jongeren (00:16 tot 1:00, 02,17 tot 2:38, 02:43 tot 3:17)</p>	<p><b>Persoon</b></p> <p><b>Geluidsfragment: cliënt in kaart brengen (00:10)</b></p> <p>Breng als hulpverlener de persoon in kaart. Wie is hij? Wat wil hij? Wat zijn de interesses? Wat zijn de sterktes en wat is zijn valkuilen?</p> <p><b>Bij de bol persoon Cliënt laten verschijnen indien mogelijk.</b></p> <p><b>Geluidsfragment: Erkenning (00:33)</b></p> <p>Een hoogsensitief persoon hecht heel veel belang aan herkenning en erkenning. Vaak zijn dit mensen die zich al jaren anders voelen. Als hulpverlener is de eerste stap dus altijd psycho-educatie. Door al aan te geven dat ze niet alleen zijn maar dat er heel wat mensen hoogsensitief zijn, kan het zijn dat ze zich al minder anders voelen. Duidelijk schetsen wat hoogsensitiviteit is, is dan ook belangrijk. Ook jij als persoon bent belangrijk. Luister als hulpverlener oprecht en wees authentiek.</p> <p><b>Geluidsfragment: verschil in aanpak (00:06)</b></p> <p>Er is een verschil in aanpak bij jonge kinderen en jongeren binnen de hulpverlening.</p>
<p><b>PEO-model met accent op omgeving!</b></p> 	<p><b>Omgeving</b></p> <p><b>Geluidsfragment: zintuigelijke omgeving (00:31)</b></p> <p>In welke omgeving bevindt hij zich en welke aspecten zijn bevorderend of belemmerend?</p> <p>De omgeving speelt een belangrijk rol. Als hoogsensitief persoon ervaart men zintuigelijke prikkels intenser. Bv: teveel zonlicht, te hoge temperatuur, gezoem computer, gebabbel in</p>




<p>Foto's wachtruimte, relaxatieruimte, gespreksruimte 1, yogaruimte</p> <p>Filmpje lamellen (00:04)</p> <p>Filmpje: water drinken (00:10)</p> <p>Foto wenperiode groep</p> <p>Foto kindje wennen 1,2</p> <p>Filmpje: structuur (00:09)</p> <p>Filmpje: natuur (00:10)</p> <p>Filmpje: wandeling in de natuur (00:09)</p>	<p>de gang, lokaal dat niet fris ruikt enz. Zorg bij je inrichting van je therapielokaal voor een harmonieus geheel.</p> <p><b>Geluidsfragment: interne prikkels (00:10)</b></p> <p>Een hoogsensitief persoon neemt ook prikkels van binnenuit waar. Bv: dorst, honger. Biedt hen bij de aanvang van de therapie iets aan om te drinken.</p> <p><b>Geluidsfragment: wennen (00:16)</b></p> <p>Geef de hoogsensitieve cliënt de tijd om te wennen en zich veilig te voelen bij jou als hulpverlener. Deze wenperiode komt voort vanuit het pauze-to-check systeem. Zorg daarnaast voor een vertrouwensband en de therapie zal pijlsnel evolueren.</p> <p><b>Geluidsfragment: structuur (00:09)</b></p> <p>Een hoogsensitief persoon heeft nood aan structuur in de therapie. Communiceer vooraf wat er van hen verwacht wordt en wat er op de planning staat.</p> <p><b>Geluidsfragment: natuur (00:19)</b></p> <p>Een therapiesessie kan ook door gaan in de frisse buitenlucht/natuur. Dit werk enorm helend bij een hoogsensitief persoon. Ze kunnen intenser genieten van de vogeltjes die fluiten, de zon die schijnt, de blaadjes die verkleuren, de bloempjes die bloeien, een fonteintje enz.</p>
<p>PEO-model met accent op activiteit</p>  <p>Filmpje: gitaar (00:12-00:20)</p> <p>Foto: muziek</p> <p>Filmpje: puzzelstukje (00:00-00:04)</p>	<p><b>Activiteit</b></p> <p><b>Geluidsfragment: activiteit (00:09)</b></p> <p>Welke activiteiten doet de cliënt? Werkt men, gaat men school, heeft men hobby's? Wat doet men wel/niet graag?</p> <p><b>Geluidsfragment: creatief en muzikaal (00:22)</b></p> <p>Hoogsensitieve personen zijn vaak erg creatief en muzikaal. Het kan ideaal zijn om deze talenten hiervoor in te zetten. Denk maar aan psycho-educatie door liedjes, gedichten, kunst, quotes, getuigenissen enz. Deze middelen kan je inzetten als activiteit om aan psycho-educatie te doen. Je kan ook achterhalen of dit kan ingezet worden als hobby.</p> <p><b>Geluidsfragment: materiaal (00:14)</b></p>

<p>Filmpje: droom/wens</p> <p>Filmpje: gevoelskaarten</p> <p>Filmpje: praatpop</p> <p>Filmpje: vaardigheden</p> <p>Filmpje kwaliteiten</p> <p>Filmpje: de wandelende boom</p> <p>Filmpje: kleuren</p> <p>Foto: kleuren mandala</p>	<p>Er bestaat heel wat materiaal om aan de slag te gaan met hoogsensatieve kinderen en jongeren. Zo is praten over bepaalde zaken voor hen erg belangrijk. Dit kan door ze een droom of wens te laten formuleren.</p> <p><b>Geluidsfragment: gevoelens (00:16)</b></p> <p>Ook praten over gevoelens en die benoemen is van belang. Ook al bij kinderen dit kan door verschillende spelletjes aangeboden worden. Als het kind of de jongere moeite heeft met praten kan ook de praatpop worden ingeschakeld.</p> <p><b>Geluidsfragment: vaardigheden (00:13)</b></p> <p>Een hoogsensatief persoon heeft ook nog heel wat vaardigheden te leren. Deze zijn verschillend van persoon tot persoon. Aan de hand van deze kaarten kan je de valkuilen in kaart brengen.</p> <p><b>Geluidsfragment: kwaliteiten (00:15)</b></p> <p>Naast de valkuilen zijn er ook heel wat kwaliteiten, het is belangrijk om die in de verf te zetten. Dit kan aan de hand van het kwaliteitspel. Zo zullen ze ontdekken dat heel wat kwaliteiten bij hen van toepassing zijn.</p> <p><b>Geluidsfragment: wandelende boom (00:13)</b></p> <p>Hoogsensatieve kinderen en jongeren moeten stevig in hun schoenen leren staan maar ook leren loslaten. Zo een zaken kan je aanleren doormiddel van liedjes zoals de wandelende boom.</p> <p><b>Geluidsfragment: ontspannen (00:09)</b></p> <p>Ontspannen en leren ontspannen is op elke leeftijd belangrijk. Kleuren van bijvoorbeeld mandala's werkt erg ontspannend.</p>
--	--

## I. Talenten

Beeld	Ingesproken tekst
 <p>Talenten</p> <p>Empathisch Behulpzaam Plichtsbewust Antennes Harde doorzetters en werkers kleine fijne attenties en hebben sterk zelf reflecterend systeem. Ze houden van authenticiteit. Creatief Ordelijk en netjes Beelddenkers met goed geheugen en oog voor details.</p> <p>De woorden op de dia laten verschijnen één voor één.</p>	<p><b>Geluidsfragment: talenten (0523)</b></p> <p>Hoogsensitiviteit is een talent. Het is dus belangrijker die talenten in kaart te brengen. Deze kunnen ingezet worden om de valkuilen te vermijden.</p> <p>Het kwaliteitenspel is hiervoor een ideaal hulpmiddel.</p>

## J. Dankwoord

Beeld	Tekst en geluid
 <p>Met dank aan ...</p> <p>HSP Vlaanderen</p> <p>arteveld hogeschool</p> <p>Linda 't Kindt Ilse Van Den Daele Katri Wildemeersch Alle andere bereidwilligen</p>	<p>Rustige muziek</p>



