

# INHOUD

Voorwoord	4
1. Hooggevoeligheid algemeen	8
2. Naar school!	22
3. De omstandigheden in de klas	29
4. Omgaan met prikkels	42
5. Leren en presteren	68
6. Het sociaal-emotionele aspect	80
7. Problemen op school	95
Kort overzicht: wat kan school doen?	109

# VOORWOORD

Over hooggevoeligheid zijn inmiddels al veel boeken en naslagwerken verschenen. In tegenstelling tot ruim tien jaar geleden, toen wij onze uitgeverij rondom het thema hooggevoeligheid begonnen, is er nu veel informatie te vinden. Gelukkig maar, want hoe meer er bekend is over hooggevoeligheid, hoe beter. En zelf hebben we daar volop aan meegewerkt! Via onze uitgeverij zijn inmiddels ruim vijftig boeken verschenen die op een of andere manier een link hebben met hoogsensitiviteit.

## Drempel

Het grote aanbod werpt voor mij als schrijfster soms ook een drempel op. Er is al zoveel beschikbaar over dit onderwerp, wat heb ik daar nog aan toe te voegen?

Toch ligt dit boek nu voor u. Niet omdat ik nieuw ontdekte informatie te bieden heb of opzienbarende inzichten. Sterker nog: veel van onze boeken bevatten al info over het thema school, elk vanuit zijn eigen invalshoek. Maar het leek me goed om die versnipperde informatie nu eens bij elkaar te brengen. (U vindt daarom onder meer fragmenten uit onze boeken op de 'klemborden' in dit boek.)

Maar ik heb dit boek toch vooral gemaakt omdat ik weet hoe fijn het is om als ouder herkenbare verhalen te lezen en informatie te horen uit de praktijk. En om handvatten of overwegingen aangereikt te krijgen. Als ouder van een 'bijzonder' kind (uh, zijn ze dat niet allemaal??) heb je soms het idee alleen te staan, de enige te zijn die te dealen heeft met de buien van een overprikkeld kind of het onbegrip van de

buitenwereld. Je wordt er onzeker van of gaat zelfs aan je eigen gevoel en/of opvattingen twijfelen.

### Hetzelfde schuitje

Maar natuurlijk ben je niet de enige. Ik vond het altijd fijn om bijvoorbeeld op het schoolplein of op verjaardagen mensen tegen te komen die in hetzelfde schuitje zaten, die ook worstelden met sommige situaties. Je hoeft niet alles uit te leggen, je wordt begrepen en je ziet dat andere ouders met precies dezelfde vragen rondlopen. Alleen dat geeft al opluchting en moed. Diezelfde opluchting zag ik onder het publiek bij bijna alle lezingen die ik over het onderwerp heb gegeven. Bovendien is het fijn dat we niet allemaal steeds opnieuw het wiel hoeven uit te vinden: waarom zouden we niet leren van andermans ervaringen?

Dit geldt evengoed voor leerkrachten en anderen in het onderwijs. Ook zij doen elke dag hun best om zo goed mogelijk aan te sluiten bij een kind, al lukt dat de ene keer wat beter dan de andere keer. Ook voor hen zijn de inzichten en ervaringen in dit boek bedoeld.

### Dankbaar

Ik ben dan ook ontzettend blij en dankbaar dat ik dit boek niet in mijn eentje heb hoeven schrijven. Na een oproep via social media aan ouders en leerkrachten hebben we vele reacties, verhalen en tips binnengekregen. Bij inventarisatie bleken ze vaak naadloos aan te sluiten bij de onderwerpen die we in het boek behandelen. Hoe bijzonder! En wat fijn dat

zoveel ervaringsdeskundigen genoeg vertrouwen in ons hadden om hun ervaringen en gevoelens rondom hun kind met ons te delen! Dit is van grote waarde. Deze bijdragen vindt u in de kaders met de grijze achtergrond. Dank aan de schrijvers!

### Alle kansen

Daarom dus dit boek. Als herkenning en erkenning voor ouders van hooggevoelige basisschoolkinderen. Hopelijk kunnen zij hun voordeel doen met de ervaringen uit de praktijk. Voor leerkrachten die graag willen aansluiten bij hun gevoelige leerlingen, maar nog zoekende zijn hoe dat te doen. Voor iedereen die beter wil begrijpen hoe gevoelige kinderen functioneren op school. Maar bovenal: voor al die prachtige, gevoelige kinderen die zoveel in zich hebben en die alle kansen verdienen om zich te ontplooien in een omgeving die oog voor hen heeft!

Josina Intrabartolo

Auteur en uitgever bij Scrivo Media



Die muts is reuzehandig voor Langmuts.  
Hij kan hem voor zijn ogen doen als hij  
iets spannends ziet....



...in zijn oren proppen  
als hij harde geluiden  
hoort...



...over zijn neus strikken  
als er iets stinkt...

...en hij kan hem helemaal over zich  
heen trekken als hij genoeg heeft  
van alles om zich heen.



*Pagina uit:  
Langmuts op school  
Josina Intrabartolo en Dinie de Zeeuw*

## HOOGGEVOELIGHEID ALGEMEEN

**Wat is hooggevoeligheid? Wat zijn de kenmerken van deze eigenschap? En zijn er eigenschappen die samenhangen met hooggevoeligheid? In dit hoofdstuk een korte uitleg als basis voor het verhaal over het hooggevoelige kind op school.**

### **Wat is hooggevoeligheid?**

Met hooggevoelig wordt bedoeld: in hoge mate gevoelig. De term hoogsensitief wordt hiervoor ook gebruikt. In Nederland hebben deze twee termen dezelfde betekenis en worden ze door elkaar gebruikt.

Hooggevoeligheid is een eigenschap die bij ongeveer 15 tot 20 procent van de mensen voorkomt, bij zowel mannen als vrouwen. De eigenschap zit in je karakter: je bent hooggevoelig of je bent het niet. Het is geen stoornis en ook niet iets dat je ontwikkelt (je kunt er natuurlijk wel meer of minder 'last' van hebben of er pas op latere leeftijd achterkomen dat je zo in elkaar steekt).

### **Filter mist**

Hooggevoelige mensen pikken door hun gevoeligheid meer signalen op uit de omgeving; het lijkt alsof hun zintuigen 'scherper staan afgesteld' dan gemiddeld, of dat er een 'filter' mist, waardoor veel meer prikkels worden opgemerkt. Bovendien worden die prikkels op een dieper niveau verwerkt. Daarmee wordt alles door een hooggevoelige intenser beleefd.

## Voordelen en nadelen

Dat intense beleven heeft heel veel voordelen. Hooggevoeligen kunnen als geen ander intens genieten van mooie dingen als muziek of kunst, of van goed gezelschap. Ze hebben snel door of iemand zich anders voordoet dan hij is, of hebben slechts weinig signalen nodig om op te pikken hoe iemand zich voelt of wat de sfeer is in een situatie. Ze kunnen zich beter inleven en zijn soms net een tikje sneller of diepgravender in hun observaties. Dat zijn heel handige eigenschappen, die je veel voordelen kunnen opleveren in het dagelijks leven. Zeker als je bewust bent van deze kwaliteit!

De gevoeligheid brengt ook nadelen met zich mee. Zo kunnen al die indrukken die je opdoet, je ook overspoelen. Overprikkeling ligt al snel op de loer. Ook kun je je onzeker en 'anders' voelen; niet iedereen beleeft de wereld zoals jij die beleeft.

Elk voordeel heeft zijn nadeel, blijkt dus weer. Hooggevoeligen hebben kwaliteiten, maar die kennen ook schaduwkanten. Dat laat psycholoog Janneke van Olphen mooi zien in het boek 'Draakje Vurig en de spiegel'. In een schema zie je in een oogopslag wat de kwaliteiten zijn van hooggevoeligen en welke schaduwkant/valkuil diezelfde eigenschap met zich meebrengt.

### Kwaliteit

Intense beleving  
Doordenken en verbanden leggen  
Sterk meevoelend en inlevend  
Veel waarnemen in korte tijd  
Betrokken, begaan, gevoelig

### Schaduwkant

Verlegen overkomen  
Piekeren  
Snel van slag  
Emmertje zit snel vol  
Gespannen