

## 021 Week van de HSP

Iedere week is wel ergens een week van, maar naar deze week heb ik best wel een beetje uitgekeken. Het is namelijk mijn week en ik mag deze week een beetje in de belangstelling staan. Niet mijn persoon in concreto, maar mijn gaven en mijn kwaliteiten. En als HSP-er ben ik daar extra gevoelig voor.

Een Week van de HSP zet het fenomeen “hoogsensitief” even in de schijnwerpers. Eén op de vijf mensen is op een of andere manier hoogsensitief. Trouwens één op de vijf dieren ook. Het is eer een bijzondere kernkwaliteit, waar ook vele uitdagingen en valkuilen aan vast kleven. Zo is een mijn kernkwaliteiten bijvoorbeeld empathie en het goed aanvoelen van anderen. Maar ik ben er ook te prikkelbaar op, neem de gevoelens van anderen over (spiegelneuronen), heb er last en kom met mezelf in de knoop omdat ik die gevoelens vervolgens niet kwijt kan. Ik focus me ook te zeer op anderen en soms merk ik dat ik anderen claim. Ik voel me dan boos en verward als die ander aan anderen meer aandacht geven dan aan mij. Vriendschap is voor mij onvoorwaardelijk en totaal. Die gevoelens geven dat het leven soms een hele uitdaging is.

Liever een positief verhaal hierover.

Toen ik nog voor de klas stond en me verantwoordelijk voelde voor de hele groep, waren er altijd wel enkele leerlingen die een streepje voor hadden. Niet dat ik hen vóórtrok, dat helemaal niet, maar ik kon de problemen van die kinderen goed aanvoelen. Meestal waren dat de kinderen die niet goed met de groep meekonden of een beetje buitengesloten werden. Mijn inzet voor die kinderen was dan een stukje groter, juist om hen de kans te gunnen aansluiting te vinden bij de rest. Tegenwoordig zou dat precies in het plaatje van “passend onderwijs” passen. Zo was er een jongen, Björn genaamd. Björn zat bij mij in groep 7, was autistisch aangelegd en is de enige leerling die het ooit gewaagd heeft mij voor mijn schenen te trappen, letterlijk. Ik kan de blauwe plekken nu nóg voelen. Björn had vanwege zijn problematiek moeite met het aangaan van relaties met zijn klasgenoten, en dat al jarenlang. Hij werd gezien als een vervelende jongen die altijd ruzie maakte. En dat gebeurde dan ook geregeld. Ik kon de onmacht van Björn lijfelijk voelen. Ik zocht naar wegen om zijn gedrag om te keren. Zonder de theorie te kennen maakte ik gebruik van de BABA-techniek (begrijp- accepteer – begrens – alternatief geven), zoals Esther Bergsma dat beschrijft in haar boek: “Hoogsensitieve kinderen”. Twee vliegen in één klap combinerend liet ik Björn, die zeer goed was in techniek en een ster was in het werken met het materiaal KNEX een reuzenrad ontwerpen, die met een motortje aangedreven kon worden. In plaats van schuitjes moest hij iets bedenken waar woordkaartjes aan vastgemaakt konden worden. Die woordkaartjes (met de spellingscategorieën van die week) zouden iedere week veranderd moeten worden. Ook die woordkaartjes moest Björn zelf maken: zelf tikken, controleren op spelling, uitknippen, vastplakken en dagelijks oefenen (met een spelletje met een klasgenoot: waar het reuzenrad stopte moest het bovenste woord worden opgeschreven; gamification). Kortom: Björn werd een ster in spelling en zijn klasgenoten mochten meegenieten van de niet vermoedde kwaliteiten van hun klasgenoot. Björn was helemaal het mannetje toen hij op een onderwijstentoonstelling met zijn rad de publieksprijs won en met 4 zelfgekozen klasgenootjes een rondvlucht boven Zuid-Limburg mocht maken. Björn leerde met zijn klasgenootjes om te gaan en zijn klasgenootjes zagen opeens een heel andere Björn.

Ik wil mezelf niet op de borst kloppen, maar hoe simpel kan het zijn. Het invoelen heeft hieraan een grote bijdrage geleverd. Dat is een kernkwaliteit van HSP, die op een positieve wijze tot uitdrukking

komt. De klasgenootjes ben ik vergeten en zij waarschijnlijk mij, maar met Björn heb ik nog steeds contact en het is een fantastische kerel geworden, die in de zorg werkt. Helemaal op zijn plaats.