

Sluit aan bij het kind

Xandra van Hooff werkt aan een sensitieve revolutie

Hoogbegaafde kinderen en volwassenen lopen tegen heel specifieke uitdagingen aan. Xandra van Hooff van GaveMensen vindt de problemen die zich soms voordoen bij hoogsensitieven ook terug bij hoogbegaafden: 'De kern zit 'm in een diepere verwerking van omgevingsprikkels, een dieper doorvoelen en intenser beleven.'

Xandra van Hooff was 30+ toen ze op zoek ging naar haar uitdaging. Niet dat ze in de jaren daarvoor stil gezeten had. Van Hooff volgde opleidingen in onderwijs en pedagogiek en was werkzaam in diverse functies in het cluster 4 onderwijs. Ze zette een school op voor jongeren die 'overall buiten vielen'. In 2011 sloot de school vanwege de opkomst van de Wet Passend Onderwijs. Na zich 'door zoveel functies en taken' heen gewerkt te hebben, stelde Van Hooff zichzelf de vraag: 'Wat nu?'

Ze bezocht een loopbaancoach. 'Die confronteerde me. Ze zei: 'Xandra, jij was een van die jongeren die er altijd buiten viel.' Dit inzicht overrompelde, maar bracht Van Hooff ook in beweging. Ze zocht het in eerste instantie in haar intelligentie: ze wist inmiddels dat ze hoogbegaafd was, maar had zich er verder niet in verdiept. Ze deed meer kennis op en realiseerde zich al snel dat het probleem niet bij haar begaafdheid lag. 'De standaarduitdagingen van hoogbegaafden zoals samenwerken, doorzetten, organiseren en plannen beheerste ik allemaal. Al merkte ik wel dat ik pas bij mijn derde opleiding leerde leren', vertelt Van Hooff lachend. 'Waar ik in vastliep, was het managen van mijn stress. Voelde ik me onzeker, onrustig of minder dan anderen, dan begon ik vrolijk nog een opleiding of deed ik simpelweg harder mijn best. Ik begreep toen nog niet dat deze gedachten en gevoelens enkel duiden op het oplopen van mijn stressniveau. Ik mocht werken aan het verbeteren van mijn emotiemanagement.' Ze concludeert: 'Ik liep vast in mijn hoogsensitiviteit'.

Ze onderbouwt haar conclusie van destijds met de kennis van nu: 'De kern van hoogsensitiviteit zit 'm in een diepere verwerking van omgevingsprikkels. De kracht waarmee zaken bij hoogsensitieven binnenkomen, is daardoor sterk. Simpelweg zouden we kunnen stellen dat de zeer sensitieve hersenen altijd alert en 'klaar' zijn om te reageren op anderen. De hersengebieden





Xandra van Hooff (1976) is directeur van GaveMensen. Xandra volgde onder meer opleidingen tot docent biologie, mastercoach, *mindsonar specialist*. Ze is pedagoog en rondde de *Master Special Educational Needs* cum laude af. Zij werkte 10 jaar in het onderwijs als leerkracht, zorgcoördinator, (interim)manager en als locatiedirecteur scholen gelinkt aan jeugdinrichtingen en jeugd GGZ.

signaleren niet enkel prikkels met een belonings- of strafkarakter maar ook prikkels die gepaard gaan met relatieconflicten of ‘fouten’ in gedrag.’

Op haar facebookpagina omschrijft Van Hooff het recent als volgt: ‘Elke van Hoof (De Belgische klinisch psycholoog, red.) zegt dit erover: ‘Simpel uitgelegd heeft een niet-HSP’er een filter in het informatieverwerkingssysteem in de hersenen. Afhankelijk van welke activiteit hij uitvoert, beslist de filter welke informatie er binnenkomt. Die gefilterde informatie wordt verwerkt in de hersenen. HSP’ers hebben die filter niet: alle prikkels komen op eender welk moment binnen. Over hoe dat precies in zijn werk gaat, bestaat nog geen solide wetenschappelijk onderzoek. Maar wat we wel zien, is dat de hersenen van HSP’ers onder de fMRI-scanner bij een bepaalde opdracht in meer gebieden oplichten dan die van niet-HSP’ers. Dat noemen we diepgaande verwerking. HSP’ers denken dus niet zoals niet-HSP’ers. Hun hersenen functioneren anders. Hoogsensitieve mensen krijgen daardoor vaak te horen dat ze dingen te complex maken, dat ze veel te ver gaan met hun interpretaties. Omdat ze tot een minderheidsgroep behoren, zijn ze ‘raar.’

EMOTIONEEL WELZIJN

Van Hooff heeft het dan helder voor zichzelf: ze weet waar haar bedrijf heen moet gaan. Daar waar zij tien jaar eerder ‘zichzelf niet zichtbaar durft te maken’, ontwikkelt Van Hooff zich tot inmiddels waarschijnlijk een van de meest zichtbare experts op het gebied van hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit op het internet.

Haar opleidingscentrum GaveMensen leidt professionals op om sensitiviteit ‘in te zetten als bron van geluk, succes en verbinding’. De doelstelling stemt overeen met de conclusie van de ‘moeder aller deskundigen’ op het gebied van hoogsensitiviteit, de Amerikaanse psycholoog Elaine N. Aron, die in haar boek ‘Het hoogsensitieve kind’ (2004) al aangaf dat het emotionele welzijn van hoogsensitieven aandacht moet krijgen.

OPLEIDINGEN

Binnen haar GaveMensen Academie biedt Van Hooff drie opleidingen: *Master of Emotions*, ‘De Moed om te falen’ en ‘Brand los’. *Master of Emotions* is een allesom-

vattende opleiding die zich richt op de sociaal-emotionele begeleiding van HSP’ers waarbij de wetenschappelijke kennis over hoogsensitiviteit, stress en emoties op de voorgrond staat. ‘Hoogsensitieven kunnen zowel kwetsbaarder als krachtiger zijn in het leven. Uiteindelijk is emotioneel welbevinden het meest bepalend voor hun levensloop en het levensgeluk’, vindt Van Hooff.

‘De Moed om te falen’ is een psycho-fysieke opleiding voor (plusklas-)docenten, mentoren, coaches en begeleiders en richt zich op actieve werkvormen om faalvaardigheden aan te leren aan (groepen) kinderen of volwassenen. ‘Een voorwaarde om een andere mindset op de juiste manier aan een ander te leren, is deze eerst zelf te ervaren en doorgronden, zodat je ze van binnen uit op anderen kunt overdragen’, legt ze uit.

Haar derde opleiding ‘Brand los’ gaat over ‘Wie ben ik?’ en het vinden van je talent. ‘Hoogsensitieven hebben vaak last van wat we het ‘lege midden’ noemen. Ze zijn de hele dag door de omgeving aan het scannen. Ze staan niet stil bij wat ze eigenlijk zelf willen. HSP’ers zijn dus als het ware altijd gericht op anderen en hebben de doelstelling om hen tevreden te stellen.’ Je focus kunnen vinden in het leven is heel belangrijk, vindt Van Hooff. ‘Wat is je belangrijkste waarde? Als je die waarde kunt leven, kun je zijn wie je bent. En als je van waarde kunt zijn voor anderen, biedt dat langdurig geluk.’ En ook: ‘Zodra je jezelf werkelijk leert waarderen, ben je de verkoop voorbij.’

Hoogsensitiviteit laat zich niet ‘oplossen’ of ‘weghalen’ in therapie, meent Van Hooff. ‘Hoogsensitiviteit vraagt om continue afstemming op jezelf en je behoeften. Door aan je behoeften te voldoen, raak je goed in je vel.’ Van Hooff staat zichzelf in elk geval niet meer in de weg. ‘Natuurlijk zijn er nog wel momenten. Als ik net drie dagen congres achter de rug heb en vier dagen achterstand heb met mail en facebookberichten bijvoorbeeld. Dan bekruipt me het gevoel: misschien moet ik mijn bedrijf maar stopzetten. We hebben de Jims [James T. Webb; red.] en de Claires [Claire Boonstra; red.] en al die mooie mensen. Wat kan ik daar nog aan toevoegen, denk ik dan. Vroeger zou ik die gedachte geloofd hebben en had ik een stap terug gedaan. Nu weet ik: ik ben overprikkeld. Dan zeg ik tegen mezelf: doe die laptop dicht en ga weer aan het werk als je uitgerust bent. Ik ben niet anders dan dat ik vroeger was. Ik besef alleen: mijn gedachten zijn een controlemiddel, zodat ik weet hoe het zit met mijn stresssysteem. En daar mag ik naar luisteren en handelen.’

HOOGSENSITIVITEIT EN ONDERWIJS

Docenten die Van Hooff opleidt, herkennen zich in haar verhaal. ‘Dan zeggen ze: ‘Dat heb ik ook.’ Ik vraag dan: ‘Zeg je dat ook tegen je leerlingen? Durf je jezelf kwetsbaar op te stellen en openlijk je levenslessen te delen?’ Van Hooff vindt deze herkenning heel belangrijk: ‘Zonder zouden we kunnen denken dat we de enigen zijn met bepaalde gedachten en gevoelens. Dat maakt dat we ons anders of vreemd voelen. Herkenning geeft rust en ruimte om te mogen zijn wie je bent.’

HSP CONGRES NEDERLAND

Wil je weten hoe reëel hoogsensitiviteit is? Vraag je je af hoe je te weten kunt komen of je hoogsensitief bent? En hoe help je een kind of (jezelf als) een volwassene met hoogsensitiviteit om te gaan en de kracht ervan te ervaren? Voor professionals in de zorg, het onderwijs en het bedrijfsleven en andere geïnteresseerden vindt op 13 oktober 2017 in Bussum het HSP Congres 'De kracht van hoogsensitiviteit' plaats. Psychologen en experts uit Amerika en België, Michael Pluess, Elke van Hooff en Bianca Acevedo, spreken over het hoe en wat van hoogsensitiviteit. Xandra van Hooff geeft haar workshop: Ode aan de Prutsers.

Speciaal voor Talent verlengt HSP Congres Nederland de kortingsactie van € 50,- korting t.o.v. het normaal tarief van € 277,- tot 1 juli 2017. Met de kortingscode XH0015 van Xandra van Hooff ontvang je nog 10% extra korting. Aanmelden kan via www.hspcongres.nl

Ze merkt op dat veel sensitieve docenten op dit moment het onderwijs verlaten. 'Ze voelen zich niet verbonden met de huidige manier van werken. Dat is ook een deel van mijn missie: hoogsensitieve mensen in het onderwijs houden, juist om die (h)erkenning van de uitdagingen.'

Leerkrachten kunnen op een subtiele manier veel betekenen voor hoogsensitieve kinderen, meent Van Hooff. Zij geeft als voorbeeld het verplaatsen van een tafel in de klas: 'Vraag je de sterke kinderen dat te doen? Of stel je de vraag: wie wil er sterk worden?' Van Hooff benoemt daarnaast de meerwaarde van sensitieve kinderen in de klas: 'Kinderen voelen waar het niet lekker loopt. Je kunt je sensitieve leerlingen bevragen en als richtingaanwijzer gebruiken. Zij pikken veel signalen op uit de klas. Je hebt als leerkracht zelf de verantwoordelijkheid, maar met deze leerlingen heb je extra 'ogen' in de klas.'

Dan vlamt Van Hooff even op: 'Zo'n 15-20% van de kinderen is hoogsensitief. Uit onderzoek weten we dat deze kinderen zich beter voelen en beter presteren in een positieve omgeving. Een schoolklimaat dat kinderen onder andere meer autonomie laat ervaren en een groei mindset bevordert, is voor alle kinderen goed, maar met name voor de hoogsensitieve kinderen, zeker als de begeleiding warm en tactvol is. Als ik een schooldirecteur was zou ik me op die brede doelgroep richten waarmee de hoogbegaafde kinderen automatisch ook worden bereikt. Het IQ (of het testen daarvan) wordt dan van ondergeschikt belang. Dáár spreekt mijn passie.'

Verder lezen? Xandra van Hooff heeft een blog. Lees bijvoorbeeld eens: <http://gavemens.nl/in-de-ongemakkelijke-momenten-daar-wordt-het-interessant>

Op de website www.gavemensacademie.nl zijn materialen gratis te downloaden, waaronder mindsetposters, emotie- en inspiratieposters en een (mindset)poster voor in de lerarenkamer. Maak daarvoor een gratis account aan via www.gavemensacademie.nl/gratis-content.

RECORDPOGING CATAN

Kolonisten van Catan: wie kent het populaire bordspel niet? Liefhebbers kunnen hun hart dit najaar ophalen. In Rotterdam vindt dan namelijk een recordpoging Catan spelen plaats. Het vorige record is in 2015 gevestigd op de grootste spellenbeurs ter wereld (Spiel, in Essen). Toen speelden maar liefst 1040 deelnemers tegelijk Catan. 999Games organiseert op 24 september 2017 een recordpoging in Rotterdam. Er wordt tijdens het evenement van de 'Big Game', een speciaal systeem geïntroduceerd om grote groepen tegelijk te laten spelen en een heel nieuwe ervaring te bieden. De winnaar gaat naar huis met 500 euro speltegoed en een tegoedbon voor een weekendje weg. Tickets zijn te koop via www.999games.nl en kosten €2,50.



NATIONAAL FILMFESTIVAL SCHOLIEREN

Het Nationaal FilmFestival Scholieren (NFFS) organiseert jaarlijks een competitie en een festivaldag voor jonge filmmakers. Jongeren van 12-18 jaar oud op het voortgezet onderwijs kunnen deelnemen door via school of in de online competitie een film in te zenden. Inzenden kan in een vijftal categorieën: animatie, live action fictie, live action non-fictie, 1 minuut en muziekclip. De films worden ingedeeld in verschillende leeftijdscategorieën en de beste deelnemers worden uitgenodigd voor de festivaldag in september. Meer informatie over de procedure en spelregels is te vinden via www.nffs.nl. Let wel op: inzenden moet voor de zomervakantie. (vóór 1 juli in ieder geval contact opnemen).

PROFIELWERKSTUK BIJ NIKHEF

Scholieren die (bijna) in 6 VWO zitten en nieuwsgierig zijn naar subatomaire deeltjes kunnen voor hun profielwerkstuk terecht bij het Nikhef (nationaal instituut voor subatomaire fysica). Je mag dan een dag langskomen op het instituut, waar je uitleg krijgt over deeltjesfysica en ook zelf met een experiment aan de slag gaat. Vragen die je gaat onderzoeken zijn bijvoorbeeld: wat is kosmische straling? Hoe hard vliegen muonen? En zijn muonen tijdreizigers? Voor wie het niet weet: een muon is een deeltje dat ontstaat als een deeltje met hoge energie vanuit het heelal in de dampkring botst op een ander deeltje. Ben je geïnteresseerd in het project? Meld je dan aan voor de open dag op 3 oktober 2017. Meer informatie is te vinden via www.nikhef.nl.

STEM SCHRIJFWEDSTRIJD

STEM (Stichting Taalpodium Emmen) organiseert dit jaar 'Lichtvoetig': het eerste Open Nederlands Kampioenschap Light Verse-dichten. Voorbeelden van Light Verse zijn onder andere een ollekebolleke, sonnet, sonnetine of villanelle. Om mee te doen moet je uiterlijk 1 augustus 2017 drie (Nederlandstalige) nog niet eerder gepubliceerde gedichten inzenden. De beste inzenders worden vervolgens uitgenodigd voor een openbaar optreden voor publiek en jury op zondag 29 oktober 2017 in Emmen. Voor de eerste drie plaatsen zijn geldprijzen beschikbaar van 400, 200 en 100 euro. www.taalpodiumstem.nl

FOTOWEDSTRIJD OPREISBOEK

Opreisboek organiseert dit voorjaar een Instagram-fotowedstrijd, waarmee je een fotoreis naar 'Happy Island' Aruba kunt winnen. Om mee te doen deel je via Instagram een foto van jouw eigen Happy eilandgevoel in Nederland. Vergeet niet daarbij het verhaal achter je foto te delen, want ook dat telt mee bij deze wedstrijd. De wedstrijd loopt tot en met juni en elke week wordt er een challenge gedeeld via het Instagramaccount van bedenkerster Monique Anrochte. Actuele informatie over de wedstrijd is te vinden op www.opreisboek.nl.