

Workshop Intensiteit en Sensitiviteit

Studiedag Hoogbegaafd in het Hoger Onderwijs

31 oktober 2019

Ruur Boersma



Wat gaan we doen?

- Wat is hoogbegaafdheid
- Intensiteit en hoogbegaafdheid – Dabrowski
- Hoogsensitiviteit
- Hoe te herkennen bij studenten
- Ervaringen uitwisselen



Profiel (hoog)begaafde studenten

“Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens. Intens levend. Hij of zij schept plezier in creëren.” (Kooijman, 2008)

<i>Zijn:</i>	autonoom
<i>Denken:</i>	hoog intelligent
<i>Voelen:</i>	rijk geschakeerd
<i>Willen:</i>	gedreven en nieuwsgierig
<i>Doen:</i>	scheppingsgericht
<i>Waarnemen:</i>	Zeer sensitief

En het samenspel van deze 6 elementen is: complex, intens, snel en creatief.



Intensiteit

Wat is normaal?

Statistisch normaal (psychologie) -> gemiddeld

'Life science' normal -> goed functionerend, gezond

Een HB-er is niet gemiddeld

Wat in de DSM 'ongezond' is, kan voor een HB-er gezond en normaal zijn



Dabrowski: Theory of Positive Desintegration

- Verschil tussen gevoel van 'wat is' en 'wat hoort te zijn' geeft desintegratie, en leidt tot persoonlijke ontwikkeling
- Factoren die invloed hebben:
 - aanleg, o.a. Overexcitabilities
 - omgeving
 - gedrevenheid, autonomie
- Overexcitabilities: neiging om op een intensieve manier te reageren op interne en externe stimuli



Overexcitabilities

- Psychochomotorisch
- Sensual
- Intellectual
- Imaginational
- Emotional



Psychomotorische overexcitability

- Sneller spreken (drammerig spreken)
- Impulsief handelen
- Dwangmatig organiseren en zeer competitief worden
- Zenuwachtige gewoonten en tics
- Voorkeur voor snelle actie en sport
- Fysieke uitdrukking van emoties
- Slapeloosheid
- Intense gedrevenheid (neigt naar 'Workaholisme')
- Anderen kunnen hen heel overweldigend vinden



Sensual overexcitability

- Waardering van schoonheid, hetzij teksten, muziek, kunst of natuur, inclusief de liefde van voorwerpen zoals sieraden
- Gevoelig voor geuren, smaken of texturen van voedingsmiddelen
- Gevoeligheid voor vervuiling
- Tastbare gevoeligheid (gehinderd door het aanvoelen van sommige materialen op de huid, kledinglabels)
- Verlangen naar plezier
- Noodzaak of verlangen naar comfort



Intellectual overexcitability

- Diepgaande nieuwsgierigheid
- Liefde voor kennis en leren
- Liefde voor probleemoplossing
- Heel actieve geest: intens nieuwsgierig, gretige lezer
- Ze gaan graag langdurige intellectuele uitdagingen aan
- Analytisch en onafhankelijk denken
- Concentratie, vermogen om intellectuele inspanning te behouden
- Zoeken naar waarheid



Imaginational overexcitability

- Rijke associaties van beelden en indrukken
- Denkbeelden, overzichten en systemen (gehelen) zijn belangrijk
- Levendige dromen
- Angst voor het onbekende
- Goed gevoel voor humor
- Liefde voor poëzie, muziek en drama
- Liefde voor fantasie
- Dagdromen
- Gedetailleerde visualisatie



Emotional overexcitability

- intense, heftige emoties
- voelt wat anderen voelen; sterk empathisch (inlevend)
- verbondenheid met anderen en/of andere dingen
- precies in het beschrijven van gevoelens
- emoties brengen je tot filosofisch denken
- grote angst, ongerustheid, depressief



Algemeen

- Overexcitabilities zijn een sterk ontwikkelingspotentieel
- Niet elke HB-er heeft alle OE's even sterk
- Hoe sterker de OE's, hoe meer moeite met peers en docenten
- Soms zijn de OE's diep verborgen



Hoogbegaafd en Hoogsensitief

- 2% van bevolking is HB
- 20% van bevolking is HSP
- HB-er is ook HSP, maar niet iedereen is zich daarvan bewust



Hoogsensitiviteit

- Elaine Aron: *sensory processing sensitivity*
 - **Verhoogde sensitiviteit** voor subtiele omgevingsstimuli gecombineerd met
 - **Diepere cognitieve verwerking** erna, met als gevolg
 - Een **sterkere emotionele, fysiologische of stressreactie**, zowel positief als negatief, vooral wanneer men geconfronteerd wordt met nieuwe of ongewoon conflictueuze situaties, wat vaak leidt tot
 - Meer **geremd gedrag**, om zo de tijd te nemen de situatie te beoordelen en een reactie te plannen ('pause-to-check')



HSP volgens Annek Tol

- *Sensitieve waarneming*: vermogen om veel en gedetailleerd waar te nemen
- Zich te *verbinden* met de waarneming, dit diepgaand ervaren en verwerken
- Met *intense emoties* als gevolg
- *Creatief denken*, verbanden zien tussen de vele waarnemingen
- *Rechtvaardigheidsgevoelens, loyaliteit en zorgzaamheid*



Stapelen van belasting

I Dagelijkse prikkels

II Korte termijn overprikkeling

III Tijdelijk meer overprikkeling

IV Lange termijn overprikkeling

Life-events ervaringen, trauma's, gezondheid



Overprikkeling

Fase I: geen zin, duizelig, buikpijn, spanning, concentratieproblemen, afsluiten, dagdromen, irritatie, moe

Fase II: terugtrekken, slecht slapen, tics, boos, hoofdpijn, vol, inefficiëntie, manisch, weinig weerstand

Fase III: migraine, stress, niks meer kunnen, angst, paniek, depressie, prikkelbare darm, eczeem, burn out

Fase IV: fobieën, zichzelf niet verzorgen, verslavingen, fybromyalgie, chronisch vermoeid, Multiple Chemical Sensitivity



Wat zie je bij HB-studenten als het niet goed gaat

- Motivatieproblemen
- Moeilijk kunnen kiezen
- Te weinig studievaardigheden
- Uitstelgedrag
- Faalangst en perfectionisme
- Andere logica, lastig bij MC-tentamens
- Kritische vragen
- Problemen bij de thesis



Ervaringen

- Ken je HB-studenten?
- Hoe herken je ze?
- Ken je HSP-studenten?
- Herken je intensiteit en sensitiviteit bij studenten?
- Hoe ga je hiermee om?



