

De verborgen schat van hooggevoelige leerkrachten

door Rita Mulder

HOOFDSTUK 1 en 2



Inhoudsopgave

Voorwoord

Inleiding

Deel I: Hoe ik de verborgen schat in mezelf ontdekte

1. Hooggevoeligheid in het basisonderwijs
2. Aandacht voor het emotionele en spirituele
3. Ontdek jouw manier
4. Terug naar je oorsprong
5. Zicht op je verleden
6. De weg naar volwassenheid
7. Arriveren in het nu
8. De wereld als spiegel
9. De kracht van kwetsbaarheid
10. Zelfreflectie als tool voor interactie
11. Eerst afstemmen op jezelf
12. Uit de illusie stappen
13. Gevangen in je eigen slachtofferschap
14. Acceptatie als voorwaarde
15. Doorbreken van patronen
16. Onbevangen kiezen voor geluk
17. Focus op talent
18. Moeiteloos meegaan met de stroom
19. Volg je passie
20. Missie als basis
21. Ik ben liefde
22. Jij bent het voorbeeld
23. Jezelf centraal stellen
24. Contact met de bron
25. Leiderschap als sleutel tot vrijheid

Deel II: Interviews met wijze leerkrachten

1. In gesprek met Lianne:
'Je kan als leerkracht pas echt iets geven als jij je prettig voelt en gezien wordt.'
2. In gesprek met Marianne:
'Sluit aan op het kind en zijn tijd.'
3. In gesprek met Andrea:
'Als ik zie dat iets nut heeft, ga ik met veel plezier aan de slag.'
4. In gesprek met Anja:
'Een kind kan zich beter ontwikkelen en ontplooien als hij zich veilig voelt en zichzelf kan zijn.'
5. In gesprek met Charlotte:
'De werkdruk vermindert als er meer waardering is voor elkaar.'
6. In gesprek met Henk:
'Durf nee te zeggen.'
7. In gesprek met Ingrid:
'Ik hou wel van een beetje verandering.'
8. In gesprek met Alice:
'We moeten het samen doen.'

Deel III: Achtergrond en methodieken

1. Hoogsensitiviteit van Elaine Aron
2. Transactionele analyse van Berne
3. Belemmerende overtuigingen van Young & Klosko
4. Systemisch werk van Bert Hellinger
5. Missie en visie vormgeven

Dankwoord

Mijn inspiratiebronnen

Voorwoord

Een boek over en voor hooggevoelige leerkrachten is een bijzonder waardevolle toevoeging aan de y cursussen met uitleg en tips over het hooggevoelige kind. Een boek over de sensitieve leerkracht is, zover ik weet, een nieuw onderwerp. Rita Mulder zegt als het ware: wacht even, er zijn blijkbaar hooggevoelige volwassenen en hooggevoelige kinderen, dus ook hooggevoelige leerkrachten. Hoe beleven zij het huidige onderwijs gezien de uitdagingen, verwachtingen en stress die vaak bij dit vak komt kijken?

Ik heb groot respect voor diegenen die in deze moeilijke tijden bereid zijn om voor de klas te staan. In mijn ogen behoort het vak van onderwijzer tot de top 5 van zwaarste beroepen. Onderwijs vraagt om persoonlijkheden die de magische synthese van kwetsbaarheid en kracht kennen. Sensitieve, prikkelgevoelige leerkrachten werken vaak zeer gemotiveerd en vanuit het hart, maar lesgeven in grote klassen met veel neventaken kan te zwaar worden. Terwijl kinderen zo kunnen profiteren van sensitieve onderwijzers, vallen juist deze het eerste uit door een burn-out.

Dit boek spreekt volgens mij iedere leerkracht aan, niet per se de hooggevoelige leerkracht. Rita gebruikt haar sensitiviteit om op zoek te gaan naar antwoorden op gesignaleerde problemen in het onderwijs. Dit doet ze door zichzelf niet te sparen, maar oprecht en eerlijk in de spiegel te kijken. En zo is een boek ontstaan dat een verhelderende kijk geeft op het persoonlijke transformatieproces van een leerkracht. Door minutieus zelfreflectie helder te verwoorden lezen we hoe de auteur van een beginnende, onzekere onderwijzeres, die het vooral heel goed wil doen, uitgroeit tot een zelfbewuste en sensitieve vrouw, die vanuit haar innerlijk zelfvertrouwen en compassie bezit.

Dit is een moedig boek. Want wat is er moeilijker dan te zeggen: ik weet het zelf even niet. Voor een leerkracht in het bijzonder. Het vak van onderwijzer kent namelijk een grote valkuil, net als het vak van arts, leidinggevende of hulpverlener overigens, namelijk het gevaar om mettertijd te denken dat je alle kennis in huis hebt en het altijd beter weet. Dus wat is er moediger dan te zeggen: vertel het mij; jij schijnt antwoorden te hebben die ik nodig heb. Rita Mulder ontdekt zo diepe waarheden over zichzelf en nodigt de lezer op iedere pagina uit om dit ook te doen.

Ieder mens bezit het vermogen tot zelfreflectie. Ieder mens wordt in wezen door problemen uitgedaagd om naar binnen te keren en een moedig zelfonderzoek te starten. Er is niet veel voor nodig. De simpele vraag: waarom doe ik dit eigenlijk? volstaat bijna altijd. En dan leren we dat alles om ons heen spiegels zijn. Dat we naar buiten projecteren wat we vanbinnen angstvallig verborgen houden. Dat we op ons levenspad precies die uitdagingen voorgeschoteld krijgen, die we onbewust van onszelf vandaan proberen te houden. Keer op keer weer. Als volwassene gedragen we ons onbewust nog bijzonder vaak als vroeger thuis. Als je je hiervan bewust wordt, verandert er iets onomkeerbaar. Je groeit en laat hechting aan oude pijn los.

Want in wezen steekt in ons allemaal nog steeds een innerlijk gekwetst kind, zolang we haar en hem niet de aandacht en liefde hebben gegeven die het verdient. Ieder mens heeft de taak om liefde en mededogen voor de angst of pijn in zichzelf te ontwikkelen. Mededogen brengt je namelijk bij rust en een leerkracht die innerlijke rust uitstraalt hoeft zich niet meer zo te bewijzen. Dat is wederom een verademing voor veel sensitieve leerlingen. Dit proces voert ook tot innerlijk zelfvertrouwen en kracht. Door zelfreflectie groeit zelfvertrouwen.

Rita Mulder haalt haar kennis uit familieopstellingen, therapie en lectuur die ze op haar reis naar transformatie ontdekte. Ze moedigt de lezer aan om naar binnen te keren en de vragen te stellen:

- Wat beweegt mij werkelijk?
- Welk verlangen zit er eigenlijk echt onder mijn gedrag?

- Waar komt dat verlangen vandaan?

Hooggevoelige leerkrachten die dit pad van persoonlijke transformatie hebben afgelegd zijn een meerwaarde voor het onderwijs. Ze werken niet meer louter vanuit een onbewust belangeloze liefdadigheid of altruïsme, maar ook vanuit een herwonnen gevoel van authenticiteit en innerlijke kracht en ze beschikken over een gezond evenwicht tussen sterk zijn en kwetsbaar zijn, tussen leidinggeven en verbinden.

Susan Marletta Hart - auteur van onder meer *Voluit leven met hooggevoeligheid*

Inleiding

Dit boek heb ik geschreven voor hooggevoelige leerkrachten. Voor het woord hooggevoelig wordt ook wel de term hoogsensitiviteit gebruikt. Zelf ben ik hooggevoelig en heb jaren gewerkt als groepsleerkracht in het basisonderwijs. Gedurende de jaren dat ik voor de klas stond raakte ik steeds meer het contact met mijzelf kwijt. Dit kwam doordat de werkdruk en de verwachtingen hoog waren en ik vond dat ik aan die hoge verwachtingen moest voldoen. Het maakte dat ik het plezier in mijn werk verloor. Ik was vooral bezig met hoofddingen terwijl ik iemand ben die wil leven vanuit het hart. Met mijn hart bedoel ik mijn intuïtie, het diepliggende gevoel dat weet. Mijn hart weet waar mijn unieke kwaliteiten liggen. Mijn hart is wijs. Het ziet dingen die voor het oog onzichtbaar zijn. Hooggevoelige leerkrachten hebben dit talent, maar houden het vaak nog om verschillende redenen verborgen.

Bij mij werd dit talent meer zichtbaar toen ik aandacht ging schenken aan mijn gevoelens. Dat was niet altijd eenvoudig en makkelijk, maar het heeft me uiteindelijk heel veel gebracht. Ik heb altijd een diep verlangen gehad naar echtheid en werkelijke verbinding. Om die verbinding met mezelf en met de ander te herstellen is het belangrijk dat ik mijn gevoelens toesta en me kwetsbaar op durf te stellen. Vaak heb ik mezelf in de steek gelaten en ben ik voorbijgegaan aan mijn gevoelens en dat wat goed voelt voor mij. Daarin zorgde ik dan niet goed voor mezelf. Als ik het onderwijs en de buitenwereld wil veranderen is het belangrijk dat ik bij mezelf begin. Ik kan echter pas veranderen als ik bewustzijn heb en zelfinzicht. Dat zijn belangrijke tools om het contact met mezelf weer te herstellen.

Om dingen te kunnen veranderen is het ook belangrijk dat ik mijn hoofd boven het maaiveld uit durf te steken en durf te gaan staan voor mijn waarheid. Ik ben geen slachtoffer van de situatie en ik kan veel meer veranderen dan ik altijd heb gedacht. Als ik de regie weer in eigen hand neem dan ontstaan er veel mogelijkheden. Ik heb een keuze, altijd! Dat besef geeft me veel vrijheid.

Ik heb dit boek geschreven in een dialoog. In het boek ben ik de vraagsteller en ook degene die antwoord geeft. Vanuit persoonlijke ervaringen en vanuit mijn ervaringen als coach en trainer vertel ik mijn verhaal. De algemene wijsheden komen uit een bron, een plek waar alle antwoorden al te vinden zijn. Mijn uitgangspunt is dat iedereen een bron van wijsheid in zich heeft waar je contact mee kan maken. Ik wil hooggevoelige leerkrachten inspireren om op zoek te gaan naar hun verborgen schat. Van daaruit zijn er grote veranderingen mogelijk binnen het onderwijs.

In het laatste deel van het boek heb ik interviews toegevoegd die ik heb gehad met zowel hooggevoelige leerkrachten als niet-hooggevoelige leerkrachten. Zij geven hierin hun unieke kijk op het onderwijs. Ik heb ze een plek willen geven in mijn boek omdat ik maar een deel van de waarheid kan zien. Ik heb een boodschap die ik de wereld in wil brengen maar iedere leerkracht heeft een boodschap en een missie. We hebben elkaar nodig en kunnen elkaar prachtig aanvullen. Van daaruit kan er een prachtige synergetische samenwerking ontstaan. Ik ben dankbaar dat deze leerkrachten hun verhaal met mij hebben willen delen en dat zij mij dit vertrouwen hebben gegeven.

Deel I: Hoe ik de verborgen schat in mezelf ontdekte

1. Hooggevoeligheid in het basisonderwijs

In de inleiding vertel je dat je dit boek hebt geschreven voor hooggevoelige leerkrachten en dat je zelf ook hooggevoelig bent. Ik denk dat er nog veel leerkrachten zijn die niet weten dat ze hooggevoelig zijn. Hoe kwam jij erachter dat je hooggevoelig bent?

Als kind heb ik me vaak anders gevoeld dan andere kinderen. Ook kon ik soms de aansluiting niet vinden en voelde ik me regelmatig eenzaam. Ik trok me terug in een droomwereld. Een wereld waar het wel fijn was en mooi. Ik zag veel, voelde veel en wist niet hoe ik om moest gaan met al die gevoelens. Daarom verstopte ik die gevoelens... dekseltje erop... klaar.

Om toch nog enigszins het gevoel te hebben wat grip te krijgen op de wereld die me overweldigde ontwikkelde ik een fobie. Alles in mijn omgeving moest recht staan. Dat was mijn kinderlijke manier om controle te krijgen op de wereld om mij heen en over mijn gevoelens. Ook kreeg ik hyperventilatie en was ik vaak bang en angstig. De artsen wisten niet dat ik hooggevoelig was en stuurden me van het kastje naar de muur. Lichamelijk mankeerde ik echter niets. Wel ging ik telkens over mijn grenzen en als gevolg daarvan kreeg ik lichamelijke klachten. Ik stond in die tijd ook al als leerkracht voor de groep en kon de werkdruk niet aan. Ik had telkens het gevoel dat ik ver over mijn grenzen ging. Ik voelde me vaak ongelukkig en vroeg me regelmatig af wat de zin van het leven was. Omdat ik veel last had van de vele negatieve gedachten en graag de daarbij behorende gevoelens een plek wilde geven ging ik een opleiding volgen, de padwerkopleiding. De opleiding hanteert lezingen die geschreven zijn door Eva Pierakos. De lezingen geven heldere aanwijzingen hoe we om kunnen gaan met onze innerlijke conflicten en onvolmaaktheden. Aan de hand van deze lezingen kreeg ik veel meer inzicht in mijn eigen proces. De opleiding duurde vijf jaar en ik ging er zes keer per jaar een lang weekend naartoe. Tijdens de opleiding ben ik veel aan de slag geweest met de pijn die ik in mijn kinderjaren heb opgedaan. Oude patronen kwamen aan de orde. Ik kwam erachter dat ik allerlei conclusies over mezelf had getrokken die niet waar waren. Ik heb veel gehuild in die jaren. Vooral ook omdat ik mezelf zo kwijt was geraakt, omdat ik me telkens aanpaste aan de ander. Deze opleiding was een ommekeer in mijn leven. Tijdens die opleiding leerde ik stap voor stap mijn gevoel weer te herkennen en te erkennen en de oplossing van mijn problemen in mezelf te zoeken. Daardoor veranderde er veel en kreeg ik weer een positieve instelling. In die tijd kwam ik toevallig een boek tegen van Elaine Aron over hooggevoeligheid. Het leek of ineens alle puzzelstukjes op hun plek vielen. Ik herkende me zo in het verhaal. Ook ontmoette ik in die tijd andere hooggevoelige mensen. Het was heerlijk om mijn ervaringen te kunnen delen met deze mensen.

Waar komt de term hooggevoeligheid eigenlijk vandaan?

Elaine Aron, universitair docent psychologie en psychotherapeut, kwam in haar praktijk telkens mensen tegen die hun problemen toekenden aan hun gevoeligheid. Dat vond ze zo'n interessant gegeven dat ze er vervolgens onderzoek naar heeft gedaan. Ze ontdekte dat een op de vijf mensen hooggevoelig is. Als je hooggevoelig bent betekent dit dat je meer ziet, meer waarneemt, sfeer en stemmingen haarfijn aanvoelt en soms neem je zelfs ongemerkt emoties over van anderen. Hooggevoelige mensen hebben een gevoeliger zenuwstelsel waardoor er meer prikkels binnenkomen. Je kunt het vergelijken met een zeef waar iedere dag heel wat prikkels binnenkomen. De zeef van hooggevoelige mensen is grover waardoor er meer prikkels binnenkomen.

Dit maakt dat ze sneller 'vol' zitten. In een groep waar veel gebeurt raken ze sneller overprikkeld waardoor ze niet meer goed kunnen functioneren.

Dat lijkt me best lastig. Wat zijn jouw eigen ervaringen geweest?

De overprikkeling vond ik heel naar. Ik wist niet hoe ik om kon gaan met al die prikkels. Pas later ontdekte ik dat een goede aarding heel belangrijk is voor het verwerken van prikkels. Uiteindelijk was ik vooral heel blij toen ik ontdekte dat de term hooggevoeligheid bestond. Het kreeg daardoor ineens een naam en een plek. Doordat ik wist dat ik hooggevoelig ben kon ik er ook iets aan doen. Ik herkende me helemaal in het verhaal dat Elaine Aron beschreef. Dat alleen al gaf me veel rust.

Als kind heb ik veel onbegrip ervaren in de buitenwereld. Dit hoor ik ook vaak terug van mijn hooggevoelige cliënten. Ze hebben zich vaak anders gevoeld dan anderen, onbegrepen, eenzaam en niet gezien en gehoord. Ik zelf was een heel gevoelig meisje en leefde intens en had een drang om de zin van het leven te begrijpen. Soms kreeg ik terug dat ik niet zo moeilijk moest doen. Ik was ook bang om gekwetst te worden en daarom trok ik me terug in mijn eigen wereld en bouwde een muurtje om me heen. Dat versterkte alleen nog meer de eenzaamheid die ik al voelde. Om er toch bij te horen ging ik me aanpassen of voor een ander zorgen. Ook zette ik een masker op en was ik niet mezelf. Dit maakte dat ik toch nog enigszins het gevoel had dat ik gezien werd. Echter in het zorgen en de aanpassing liet ik mezelf in de steek. En later toen ik in therapie ging ontdekte ik hoe pijnlijk dat is. Zorgen voor een ander is op zich een prachtige kwaliteit, alleen zette ik het niet in als kwaliteit, maar om iets te krijgen. Ook zorgde ik vooral voor de ander en vergat ik om ook goed te zorgen voor mezelf. Daar ging het fout. In het zorgen voor de ander raakte ik mezelf volledig kwijt. Dat was een erg onprettig gevoel. Ik wist ook niet hoe ik het anders moest doen. Daarom ging ik anderen ook mijden en was ik het liefst alleen. Als ik alleen was voelde ik me wel fijn. Dan kon ik me lekker terugtrekken in mezelf. Tussen andere mensen voelde ik me ongelukkig en was ik altijd op mijn hoede en paste ik me aan. Ik heb wel het geluk gehad dat ik op een boerderij ben opgegroeid waar veel ruimte was. In de natuur kon ik de prikkels die ik op school had binnengekregen weer verwerken.

Heb je als leerkracht problemen ervaren die te maken hadden met jouw hooggevoeligheid?

Soms vond ik het heel lastig om in het onderwijs goed om te gaan met mijn hooggevoeligheid. Een van de kenmerken van hooggevoelige mensen is dat ze zorgvuldig en vooral ook perfectionistisch zijn. Ik herkende mij daar onmiddellijk in. Ik wilde het uitermate goed doen en daar ging het ook mis. Soms was ik al om zeven uur op school omdat ik goed voorbereid wilde zijn en alles goed voor elkaar wilde hebben. Aan de ene kant gaf me dat rust, maar aan de andere kant werd het me lichamelijk veel te veel. Ik had mijn lichamelijke rust ook hard nodig. Ik moest mijn grenzen bewaken en dat vond ik heel lastig. Bij de andere leerkrachten zag ik dat ze ook met de hoge werkdruk worstelden. Iedereen had het druk. Als er dan extra taken vervuld moesten worden voelde ik me bezwaard wanneer ik mijn grens aangaf. Want wanneer ik mijn grens aangaf betekende dat voor een collega die het net zo druk had als ik dat hij of zij dan die taak moest vervullen. Daardoor vond ik het nog lastiger om mijn grenzen aan te geven. En eerlijk gezegd wist ik ook helemaal niet waar mijn grenzen lagen. Die moest ik nog ontdekken. Dat was al een proces op zich. Die grenzen ontdekte ik pas later toen ik in therapie ging. Doordat ik lichamelijke klachten kreeg werd ik gedwongen om op zoek te gaan naar de oorzaak ervan. Die lichamelijke klachten bestonden bij mij vooral uit oververmoeid zijn, trillende spieren, hyperventilatie, stijve en zere schouders. Ik weet nog dat ik een zwangerschapsverlof voor iemand had gedaan en die groep veel extra zorg en aandacht nodig had. Ik stond maar drie dagen voor die groep, maar op een gegeven moment werd dit me zelfs teveel. Als ik 's avonds thuiskwam trilden er allerlei spiertjes in mijn lijf. Ik maakte me ernstige zorgen.

De dokter stelde me echter gerust en stuurde me vervolgens naar een psycholoog. Bij de psycholoog kwam ik erachter dat ik heel slecht voor mezelf zorgde en dat de lichamelijke klachten daaruit voortkwamen.

Welke specifieke kenmerken zorgden er nog meer voor dat je sneller het contact met jezelf kwijtraakte?

Een ander belangrijk kenmerk van mijn hooggevoeligheid is dat ik veel zie, veel waarneem en daardoor sneller overprikkelt raak. In een groep van dertig kinderen vond ik het best lastig om me staande te houden. Ik had vooral last van harde geluiden. Ik merkte dat als ik niet lekker in mijn vel zat de geluiden nog harder en sterker binnenkwamen. Daar kon ik me niet altijd goed tegen wapenen. Ik stond meestal voor een onderbouwgroep en heb veel met kleuters gewerkt. Achteraf was dat misschien niet zo handig omdat kleuters niet stil achter een tafeltje zitten, maar lekker spelen, lachen en praten. Daarnaast zag ik ook veel en wilde ik ieder kind die aandacht geven die het nodig had, maar dat was niet altijd mogelijk omdat ik veel kinderen in de groep had. Ik moest keuzes maken en sommige kinderen kregen daardoor niet die aandacht die ik ze graag wilde geven. Dat kon me echt frustreren. Iedere ochtend keek ik altijd eerst de kring helemaal rond en nam ieder kind in me op. Het liefst wilde ik dat ieder kind zich gezien en gehoord voelde. Dat vond ik mijn belangrijkste taak, maar daar kwam ik zo vaak niet aan toe door het vele werk. Het liefst werkte ik vanuit mijn hart, maar doordat ik vaak druk was met de handelingsplannen en al het andere werk dat er van mij verwacht werd raakte ik het contact met mijn hart kwijt. Er bleef nog weinig tijd over om echt aandacht aan de kinderen te besteden. Ik verloor steeds meer het plezier in mijn werk.

Zijn er in het onderwijs veel leerkrachten die hooggevoelig zijn?

In mijn coachingspraktijk kom ik veel hooggevoelige leerkrachten tegen. In het verleden heb ik veel gelezen over hooggevoeligheid. Het blijkt dat een op de vijf mensen hooggevoelig is en dat betekent dus dat er in het onderwijs ook veel hooggevoelige leerkrachten werken. Ik denk zelfs dat er in het onderwijs meer leerkrachten werken die hooggevoelig zijn omdat hooggevoelige mensen vaak een beroep kiezen waarin ze dienstbaar kunnen zijn. Er is echter nog te weinig aandacht voor hooggevoeligheid en de term is nog lang niet bij iedereen in het onderwijs bekend. Ik kom nog steeds hooggevoelige leerkrachten tegen die niet weten dat ze hooggevoelig zijn. Dat is echt jammer omdat ik uit ervaring weet dat als je bekend bent met dit fenomeen het veel leed kan verzachten en je ook beter weet hoe je goed voor jezelf kunt zorgen om goed te kunnen functioneren. Om te voorkomen dat er nog meer hooggevoelige leerkrachten afhaken in het basisonderwijs is bewustwording en erkenning van het probleem belangrijk. Door hier veel meer aandacht aan te besteden kunnen we deze leerkrachten behouden in het onderwijs waar ze mijns inziens een belangrijke taak hebben te vervullen. Ditzelfde geldt voor hooggevoelige kinderen. Ook zij hebben deze aandacht hard nodig. Achter in het boek heb ik meer informatie toegevoegd over dit onderwerp en bijlages waarin je kunt testen of je hooggevoelig bent. (zie bijlage).

Uit onderzoek is gebleken dat hooggevoelige mensen vaak iets willen betekenen voor anderen. Ze willen graag dienstbaar zijn. Ze hebben veel te geven. Wat ik echter op dit moment in mijn praktijk zie is dat er juist veel hooggevoelige leerkrachten afhaken door de hoge werkdruk. De baan vraagt teveel van ze. Omdat hooggevoelige leerkrachten sneller overprikkeld raken zijn ze daardoor sneller oververmoeid of komen uiteindelijk zelfs in een burn-out terecht. Met als gevolg dat ze óf minder gaan werken óf uiteindelijk een andere keuze maken en totaal iets anders gaan doen. Waar ik later ook achter kwam is dat ik door mijn hooggevoeligheid intuïtief heel sterk ben. Nu ik veel meer op mijn intuïtie vertrouw zet ik hierdoor mijn hooggevoeligheid in als kracht.

Mijn ervaring is dat vrijwel iedere leerkracht zijn intuïtie gebruikt in zijn werk. Is dan iedere leerkracht hooggevoelig?

Ieder mens is sensitief en heeft toegang tot zijn intuïtie, maar niet iedereen is hooggevoelig. Daar ligt een duidelijk verschil. Ik kon pas echt zaken veranderen toen ik ging herkennen en erkennen dat ik hooggevoelig was. Ik vond het ook prettig dat niet al mijn collega's hooggevoelig waren. Dat bracht weer evenwicht in de zaak. De 'nuchtere' kijk van andere collega's had ik ook weer nodig om mijn werk goed te kunnen doen. We vulden elkaar daar prachtig in aan. Ieder heeft zo zijn eigen prachtige talenten. We hadden elkaar daarin nodig.

Ik heb je net horen zeggen dat zelfinzicht belangrijk is binnen het onderwijs. Bedoel je dan dat het belangrijk is voor hooggevoelige leerkrachten of zeg je dat het hele onderwijs daarmee gebaat zou zijn?

Zelfinzicht en bewustwording is belangrijk voor iedereen. Meestal trekken mensen pas aan de bel als ze ver over hun grenzen zijn gegaan. Dat was bij mij ook het geval en dat zie ik ook veel bij mijn hooggevoelige cliënten terug. Ik heb me jaren ongelukkig gevoeld, heb me vooral niet gezien en gehoord gevoeld. Ik dacht negatief en wilde dat zo graag veranderen. Ook wist ik niet dat ik hooggevoelig ben en ik denk dat er nog steeds veel leerkrachten in het basisonderwijs werken die dit niet weten. Zelfinzicht is nodig om dingen te kunnen veranderen. Mijn bewustwordingsproces is begonnen toen ik gestart ben met een cursus positief denken. Dat was voor mij het begin van een jarenlange zoektocht naar mezelf. In al die jaren heb ik veel inzicht gekregen in mezelf en ontdekte ik mijn talent en ook mijn passie, dat wat mij het meeste vreugde geeft. Dat gun ik iedereen. Ik moest soms veel moed verzamelen om naar mezelf te kijken. Dat was niet altijd makkelijk. Maar uiteindelijk was het wel het grootste cadeau dat ik aan mezelf heb kunnen geven. Ik kan pas dingen veranderen als ik het me bewust ben. Daarom is zelfinzicht en bewustwording ook zo belangrijk. Het heeft mij sterker gemaakt. Ik heb geleerd om mijn grootste kracht, de kracht van mijn intuïtie in te zetten en ernaar te handelen. Ik ben zo veel meer mijzelf omdat ik me weer herinner wie ik werkelijk ben. Ik heb een manier gevonden die me helpt om dicht bij mezelf te blijven. Die manier pas ik niet alleen bij mezelf toe maar ook bij mijn cliënten.

2. Aandacht voor het emotionele en spirituele

Je schrijft dat hooggevoelige leerkrachten worstelen met de hoge werkdruk. Heb je het gevoel dat dit probleem gesignaleerd wordt en dat er ook iets mee gedaan wordt?

Het probleem wordt zeker al gesignaleerd. Wat ik in de praktijk gemerkt heb is dat er wel degelijk aandacht is voor het verlagen van de werkdruk. In de laatste jaren dat ik zelf nog voor de klas stond merkte ik dat er steeds meer aandacht werd besteed aan prioriteiten stellen, keuzes maken en schrappen van dingen die niet echt nodig zijn. Wat ik echter ook zag is dat er aan de emotionele ontwikkeling van leerkrachten aanzienlijk minder aandacht werd besteed, terwijl juist hooggevoelige leerkrachten op emotioneel gebied veel energie verliezen. Ik heb verschillende onderzoeken gelezen over de werkdruk. In de onderzoeken kwam ik tegen dat leerkrachten veel druk ervaren omdat ze 'het lastig vinden om nee te zeggen'. Ook speelt perfectionisme een belangrijke rol en 'het graag goed willen doen'. Ook 'het erbij willen horen' en 'het willen voldoen aan verwachtingen' en 'bang zijn voor afwijzing en afkeuring' speelt een grote rol. Dit herkende ik zelf ook. Als hooggevoelige leerkracht werkte ik hard en had ik telkens het gevoel dat ik tekortschoot. Ook wilde ik heel graag voldoen aan het ideaalbeeld dat er van leerkrachten geschapen werd. Dit is ook een kenmerk van hooggevoelige mensen. Ze willen het zo graag goed doen en voldoen aan de verwachtingen. Daar ging bij mij veel energie verloren.

Dus eigenlijk zeg je dat er te weinig aandacht is voor de emotionele ontwikkeling bij leerkrachten. Maar de mentale ontwikkeling is toch zeker ook belangrijk? We volgen tenslotte onderwijs om te leren. Hoe zie jij dit?

Professionalisering op het gebied van de mentale ontwikkeling is zeker belangrijk binnen het onderwijs. Daar moet ook aandacht naar uit blijven gaan. Wat ik echter zie is dat er nog te veel voorbij gegaan wordt aan het interne proces, de emotionele ontwikkeling. Wat zou het mooi zijn als er een balans komt tussen de mentale, fysieke, emotionele en spirituele ontwikkeling. Zelf ben ik daar ook telkens zoekende. Welk gebied in mij krijgt nog te weinig aandacht? Waar ben ik nog niet in balans? Ik heb ervaren dat hoe meer deze gebieden in balans zijn, vooral omdat ik hooggevoelig ben, hoe sterker en krachtiger ik mij voel. Ik zie om mij heen dat de mentale ontwikkeling veel aandacht krijgt. Het is heel gewoon dat we ons mentaal ontwikkelen en dat we opleidingen en cursussen volgen. Wat ik zie is dat er aandacht is voor de fysieke ontwikkeling. Veel mensen gaan naar de sportschool en letten op hun voeding en kijken wat ze hierin nodig hebben. Maar als ik naar mijn cliënten kijk dan zie ik vaak dat ze nog een drempel over moeten om een coach te bezoeken die ze ondersteunt bij hun emotionele ontwikkeling. Ik krijg regelmatig terug dat ze zich schamen dat ze het niet redden en hulp nodig hebben. Dat is jammer. Ook de spirituele ontwikkeling is wat mij betreft nog een ondergeschoven kindje. Voor hooggevoelige mensen is het belangrijk dat ze in contact staan met hun hart. Dat geeft hen veel voldoening, maar daar lijkt in het onderwijs bijna geen aandacht voor te zijn. Ik heb mezelf in het verleden vaak afgevraagd of ik wel mijn hart mag volgen en doen wat mij de meeste vreugde geeft. Is dat niet zweverig, ondoordacht en naïef? Op dit gebied zie ik dat er nog veel gaande is. Ik zie veel jongeren die het lastig vinden om een juiste keuze te maken als het gaat om een vervolgopleiding. Bij de ouders van de vrienden van mijn kinderen zag ik vaak dat ze hun kinderen adviseerden om een beroep te kiezen waarvan je zeker weet dat het een baan op zal leveren. Maar ik heb me altijd afgevraagd wat dat zeker weten dan inhield. Ook een bedrijf kan failliet gaan of je kunt door andere omstandigheden je baan verliezen. Is er überhaupt wel iets zeker in deze wereld? Naar mijn idee is dit geen uiterlijk proces maar meer een innerlijk proces. Hoe zeker ben ik van mezelf? In hoeverre heb ik zo veel vertrouwen in mezelf dat ik mijn hart durf te volgen met alle gevolgen van dien. Ben ik bereid die gevolgen te dragen? En is het echt zweverig als ik mijn hart volg? Voor mij is het dat niet. Als ik contact heb met mijn hart dan weet ik wat ik wil en ook wat me te doen staat. Dat is eigenlijk heel aards.

Ik ga ook vaak nog voorbij aan mijn gevoelens en mijn intuïtie. Ik ben dan zo druk met alles wat er van mij verwacht wordt dat ik vergeet om stil te staan bij mijn gevoel en dat wat mijn hart wil.

Ik heb ervaren dat het belangrijk is dat je daar aandacht aan besteed. En het is tevens belangrijk dat je aandacht hebt voor alle gebieden omdat ze invloed hebben op elkaar. Als ik bijvoorbeeld fysiek niet lekker in mijn vel zit, ik last van hoofdpijn heb of oververmoeid ben omdat ik te laat naar bed ben gegaan, is de kans groot dat dit effect heeft op mijn emotionele gesteldheid. Ik ben dan sneller geïrriteerd en kan veel minder hebben. Mijn grenzen zijn sneller bereikt. Verkeerde voeding kan ervoor zorgen dat ik me eerder depressief voel, onrustig of zelfs agressief. Denk maar aan de gevolgen van suikers. Hoe vaak wordt er niet gezegd dat kinderen overactief gedrag vertonen doordat ze de verkeerde voedingsstoffen binnenkrijgen. Andersom heb ik ervaren dat het gevolgen heeft op mijn fysieke gesteldheid als ik emotioneel niet lekker in mijn vel zit. Ik was als kind heel angstig en bang. Ik vroeg me telkens af of ik wel goed was zoals ik was en of ik er wel bij hoorde. Het was een tijd waarin ik me heel onzeker voelde. In die tijd kreeg ik hyperventilatie en allerlei andere lichamelijke klachten. Lichamelijk mankeerde ik echter niets. Toen ik emotioneel weer lekker in mijn vel zat ging het fysiek ook veel beter met me. Ik had veel meer energie en de hyperventilatie verdween.

Tevens ontdekte ik dat het mentaal belangrijk is dat ik kennis vergaar en me ontwikkel. Ik voel me sneller onzeker als ik geen kennis heb van zaken. Ik heb regelmatig ingevallen op verschillende scholen. Dat was niet altijd makkelijk omdat iedere school toch weer anders werkt. Ik moest me telkens weer opnieuw verdiepen in ander lesmateriaal of in de methodes en andere registratieformulieren. Om goed te kunnen functioneren vond ik het belangrijk om daar de tijd voor te nemen. Kennis van zaken maakt dat ik zelfvertrouwen krijg. Geen kennis hebben van zaken maakt dat ik me sneller onzeker voel. Als ik me onzeker voel kan dat weer van invloed zijn op mijn fysieke gesteldheid en ga zo maar door. Zo heeft de spirituele ontwikkeling weer invloed op mijn emoties.

Je gebruikt telkens de term 'spirituele ontwikkeling'. Als ik aan het spirituele denk, dan denk ik al snel aan zweverige mensen die niet met beide benen op de grond staan.

Als ik het heb over de spirituele ontwikkeling dan heb ik het over bewustwording van je talenten, je missie of passie en het in contact zijn met je intuïtie, je ware zelf. Ik merk dat als ik dat doe waar mijn hart ligt dit veel effect heeft op hoe ik mij voel. Dit heeft weer effect op mijn lichamelijke welzijn. Ik kwam er op een gegeven moment achter dat mijn hart niet meer lag in het lesgeven aan kinderen op de basisschool. Daardoor kon ik me niet meer volledig inzetten voor alles wat het onderwijs van me vroeg. Als ik hetgeen doe waar mijn hart ligt dan maakt het niet zo veel uit hoeveel tijd ik kwijt ben aan mijn werk. Ik doe het dan met plezier en ik neem alle dingen die ik niet zo leuk vind er op de koop toe bij. Maar als ik dingen moet doen waar mijn hart niet meer ligt dan haak ik snel af. Het kost me dan ook veel energie. De laatste maanden dat ik voor de klas stond werd ik er niet meer blij van en kwam ik telkens oververmoeid thuis. Het had effect op mijn emoties. Ik kwam erachter dat ik niet alleen mezelf tekortdeed, maar ook de school en de kinderen. Daarom ben ik gestopt en me gaan richten op dat waar ik blij van word. Door te gaan doen waar mijn hart ligt krijg ik weer energie. Daarom is het zo belangrijk voor mij dat alle gebieden (fysiek, mentaal, spiritueel, emotioneel) in balans zijn en dat er aandacht voor is. Een juiste voedingsbodem is daarbij belangrijk.