

Leven met hooggevoeligheid en de individuele leergang.

Kwalitatief onderzoek naar het leren omgaan met hooggevoeligheidsproblematieken en het versterken van de eigen kracht.

Naam: Nika van Stiphout

Datum: 18 augustus 2017

Profiel: Breed afstuderen, GGZ + minor Jeugdzorg

Naam begeleiders: Rachel van Tellingen – Klaver & Marieke van der Steeg-van Dam

Titel van de opleiding: Fontys Hogeschool Sociale Studies

Progresscode: 67V4G-AFOZ

Studentnummer: 2308509

Samenvatting

Het onderzoek '*Leven met hooggevoeligheid en de individuele leergang*', is een kwalitatief onderzoek dat voortkomt uit een gesignaleerd praktijk probleem binnen centrum X. Binnen centrum X is een op maat gemaakte individuele leergang ontwikkeld voor hooggevoelige personen. Deze is effectief gebleken op korte termijn (maximaal negen maanden na begeleiding en afronding van de individuele leergang). Het is daarentegen niet duidelijk of de individuele leergang op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) ook effectief is.

Na een uitgebreide probleemanalyse volgt de probleemstelling en verificatie van dit onderzoek. Andere belangrijke onderdelen van dit onderzoek volgen hierop zoals de probleemstelling, de onderzoeksdoelstelling, de hoofd- en deelvragen en de begripsafbakening. Daarna volgt het theoretisch kader gebaseerd op de hiervoor genoemde onderdelen. Na het theoretisch kader volgt de methodologie, met daarop gebaseerd tot slot de resultaten, conclusie en de discussie.

In dit onderzoek wordt gekeken naar meningen, ervaringen, gevoelens en gedachtes van de ex-cliënten. Daarom is gekozen voor een kwalitatief onderzoek met semi-gestructureerde diepte-interviews. De hoofdvraag van het onderzoek is een open vraag omdat er op zoek gegaan wordt naar kwalitatieve data. De hoofdvraag luidt als volgt: 'Op welke manier hebben de ex-cliënten door het volgen van de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) beter leren omgaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken en zo hun eigen kracht beter leren benutten?'

Voorwoord

Met heel veel plezier heb ik gewerkt aan deze afstudeerscriptie. Al lang van tevoren wist ik welk onderwerp ik hiervoor wilde kiezen. Ik had zelfs geen back-up onderwerp. Dit onderwerp ligt zo dichtbij mijn hart. Ik moest en zou met dit onderwerp afstuderen.

Zelf ben ik een hooggevoelig persoon. Hier zijn mijn ouders en oma al achtergekomen toen ik een klein meisje was. Ik liet destijds al hele duidelijke en herkenbare signalen en gedragingen zien. Ook de levensjaren die ik mezelf kan herinneren, vanaf ongeveer mijn tiende levensjaar, heb ik veel geworsteld met mijn hooggevoeligheid. Ik liep hier vaak mee vast en voelde me dan alleen en onbegrepen. Ik werd hier gelukkig door mijn lieve ouders, gezin, familie, vrienden en vriend goed in geholpen en begeleid. Hierdoor ben ik er altijd zonder professionele hulp weer uitgekomen. Zelfs met de meest ingrijpende gebeurtenissen in de afgelopen jaren.

Het onderwerp 'hooggevoeligheid' is dan ook altijd een interessant onderwerp voor mij geweest. Ik wilde hier graag meer mee doen. Er gebeurde echter afgelopen jaar iets waardoor ik dit gevoel nog sterker werd. Ik woonde samen met mijn moeder een lezing bij over de opvoeding van hooggevoelige

kinderen. Na de lezing liep ik huilend naar buiten. Ik was zo gekwetst. De ouders en de ervaringsdeskundige/kindercoach spraken op een dergelijke manier over hooggevoelige kinderen dat zij mij ermee kwetsten. De kinderen zouden bijvoorbeeld op alles in het leven voorbereid moeten worden. Er zou van alles voor hen aangepast moeten worden en er zou op een speciale manier met hen omgegaan moeten worden. Bijvoorbeeld dat een van de kinderen vier weken voor de zomervakantie iedere dag uitgebreid werd voorbereid op waar ze in vakantie naar toe gingen. Met iedere dag verhalen en foto's. Of een kind dat moeite had met op gang komen in de ochtend en moeite had met naar school gaan. Daarom mocht het kind iedere dag een half uur later op school komen dan de andere leerlingen. Iets waar ik persoonlijk heel boos over werd en op hetzelfde moment heel dankbaar. Begrijp me niet verkeerd. Ik vind het ook fijn om te weten waar ik terecht kom in de zomervakantie, maar als mijn ouders mij op een dergelijke manier hadden opgevoed, mij overal op hadden voorbereid en alles op mij hadden aangepast, was ik nu nooit zo zelfverzekerd en zelfredzaam geweest. Ik had nooit succesvol op het HBO kunnen studeren en had niet zo succesvol zelfstandig in de huidige maatschappij gefunctioneerd. Ik ben mijn ouders en oma dan ook erg dankbaar voor de opvoeding die ik heb genoten.

Na de lezing wilde ik graag op een bepaalde manier bijdragen aan de kennis over hooggevoeligheid, de aandacht en de hulpverlening voor de karaktereigenschap. Dit afstudeeronderzoek is hiervoor de uitgelezen kans.

Bij deze wil ik graag medewerker en oprichter van centrum X bedanken voor het bieden van op maat gemaakte hulpverlening en begeleiding voor hooggevoelige personen, voor de feedback en hulp bij mijn afstudeerscriptie en natuurlijk voor de kans om mijn afstudeerscriptie bij en voor centrum X te mogen doen!

Daarnaast wil ik graag mijn top afstudeerbegeleiders Rachel van Tellingen-Klaver en Marieke van der Steeg- van Dam bedanken voor alle tijd en energie die ook zij in mijn afstudeerscriptie hebben gestoken. Dank je wel voor alle hulp, feedback, geduld, gezelligheid en support. Zonder jullie was het nooit (zo goed) gelukt!

Grote dankbaarheid wil ik ook uiten aan de respondenten die ik heb mogen interviewen. Dank je wel voor jullie tijd, inzet, enthousiasme en mooie verhalen.

Ook wil ik graag mijn klasgenoten bedanken voor de fijne jaren en ook voor dit fijne jaar. Bedankt voor alle hulp, support, feedback en gezelligheid!

Ten slotte wil ik graag mijn ouders, oma, gezin, familie, vrienden en vriend bedanken voor al het vertrouwen en support tijdens deze drukke en spannende periode!

Inhoudsopgave

Samenvatting.....	2
Voorwoord	2
Inhoudsopgave	4
Inleiding	6
Hoofdstuk 1. Context en probleemschets	7
1.1. Probleemanalyse	7
1.1.1. Hooggevoeligheid in de Nederlandse maatschappij en wetenschapswereld	7
1.1.2. Hulpverlening en begeleiding voor hooggevoeligheid.....	10
1.1.3. Leven met de karaktereigenschap	13
1.2. Probleemstelling (+verificatie)	14
1.2.1. Verificatie, signalering en herkenning in de praktijk	14
1.2.2. Relevantie en urgentie.....	14
1.2.3. Probleemstelling	15
1.3. Onderzoeksdoelstelling	15
1.4. Hoofdvraag en deelvragen	15
1.5. Begripsafbakening	16
Hoofdstuk 2: Theoretisch Kader	17
2.1. Hooggevoeligheid	17
2.2. Eigen Kracht	21
2.3. Individuele leergang 'Leven met Hooggevoeligheid'	22
Hoofdstuk 3: Methodologie	26
3.1. Onderzoekspopulatie en steekproef.....	26
3.2. Dataverzamelingsmethode	27
3.3. Meetinstrument	29
3.4. Data-analyse	30
Hoofdstuk 4: Resultaten	31
Hoofdstuk 5: Conclusie en aanbevelingen	36
Hoofdstuk 6: Discussie	42
6.1. Betekenis en bruikbaarheid	42
6.2. Sterkte- zwakte analyse	42
Literatuurlijst	46

Bijlage 1 Meetinstrument	50
Bijlage 2 Codeboom	52

Inleiding

Het onderzoeksthema van dit kwalitatieve onderzoek omvat hulpverlening voor de hooggevoeligheidsproblematieken en de eigen kracht van HSP's met betrekking tot de individuele leergang '*Leven met hooggevoeligheid*'. Onderzoek naar hooggevoeligheid is lange tijd afgehouden in de wetenschap volgens professor van Hoof. Veel HSP's zijn foutief gediagnosticeerd en begeleid, omdat de karaktereigenschap nog geen vaste plek heeft gevonden in de hulpverlening (Van Hoof, 2016; Ongenae, C., 2015).

Bij Centrum X heeft hooggevoeligheid wel een vaste plek. Zij bieden namelijk op maat gemaakte hulpverlening aan hooggevoelige mensen die op korte termijn effectief is gebleken. Of de individuele leergang ook op lange termijn effectief gebleken is, is echter niet bekend. Hierover heeft geen terugkoppeling van de ex-cliënten plaatsgevonden. Hierdoor is niet bekend welke elementen van de individuele leergang wel of niet werkzaam zijn met betrekking tot het versterken van de eigen kracht van de HSP's op lange termijn. En waaróm deze wel of niet werkzaam zijn. Dit is de aanleiding van dit onderzoek.

Wanneer er bekend is of de individuele leergang de ex-cliënten op lange termijn meer in de eigen kracht heeft gezet, kan er geconcludeerd worden of de individuele leergang passend is als hulpverleningsmethode. Naar aanleiding hiervan kunnen er aanbevelingen gedaan worden binnen centrum X met betrekking tot de kwaliteit van de individuele leergang. Er wordt gekeken waar nog verbeterpunten liggen en welke elementen effectief zijn met betrekking tot de hooggevoelige personen. De aanbevelingen kunnen gedaan worden aan en voor andere hooggevoelige personen en hulpverleners voor HSP's.

Het gesignaleerde probleem is op verschillende niveaus geanalyseerd en uitgewerkt. Op micro-, meso- en macroniveau. Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen hooggevoeligheid en de maatschappij, hulpverlening voor hooggevoeligheid en de karaktereigenschap zelf. Daarnaast wordt er gekeken welke inzichten er al zijn en welke vragen er nog liggen (probleemanalyse). Na het geanalyseerde probleem wordt het probleem (probleemstelling) en het doel van het onderzoek vastgesteld (onderzoeksdoelstelling). Beide gebaseerd op het geanalyseerde probleem. Aan de hand van de probleem- en doelstelling zijn de onderzoeksvragen geformuleerd (hoofdvraag en deelvragen). Hiervan worden de belangrijkste begrippen uitgelegd (begripsafbakening).

Na de begripsafbakening volgen de wetenschappelijke onderbouwingen (theoretisch kader). In het theoretisch kader komen de belangrijkste theoretische inzichten naar voren met betrekking tot het onderwerp hooggevoeligheid en het geschetste probleem. Op deze manier wordt dieper ingegaan op de probleemanalyse en wordt alle nodige informatie verschaft voor het verdere onderzoek.

Na het theoretisch kader volgt een beschrijving van de gehanteerde methodologie in dit onderzoek waarin de onderzoekspopulatie en steekproef beschreven worden, de dataverzamelmethode, het

meetinstrument en de data-analyse (methodologie).

Ten slotte volgen de resultaten van de afgenomen interviews met de ex-cliënten, de conclusie, de aanbevelingen en de discussie. In de discussie worden de betekenis, bruikbaarheid en de sterkte- en zwakteanalyse van dit onderzoek besproken.

Hoofdstuk 1. Context en probleemschets

1.1. Probleemanalyse

1.1.1. Hooggevoeligheid in de Nederlandse maatschappij en wetenschapswereld

Naar schatting is vijftien á twintig procent van de bevolking hooggevoelig. Het geschatte percentage dat hooggevoelig is, is onderzocht en vastgelegd door Carl Jung. Uit zijn onderzoek blijkt dat mensen aanzienlijk verschillen in de mate waarin hun eigen zenuwstelsel, in precies dezelfde situatie, door precies dezelfde stimuli wordt gestimuleerd (Marletta-Hart, 2006). Dit is vaak een erfelijk verschil. Daarnaast kan het ook ontstaan bij een traumatische gebeurtenis. Door deze situatie kan de betreffende persoon zijn of haar zenuwstelsel hebben getraind om eerder gevaar te signaleren. Wanneer hooggevoeligheid op een dergelijke manier ontstaat en gebruikt wordt is het een overlevingsstrategie. Hooggevoeligheid wordt daarentegen ook als overlevingsstrategie erkend wanneer er gesproken wordt over aangeboren hooggevoeligheid. De karaktereigenschap wordt hooggevoeligheid genoemd en heeft veel positieve- maar voor sommige HSP's ook negatieve kanten (Aron, 1999/2011; Tol, 2014; Van Staveren, 2011).

Een deel van de bevolking dat over de karaktereigenschap hoogsensitiviteit beschikt dat hiervoor op zoek gegaan naar hulp. Bij deze mensen komen de negatieve aspecten van de karaktereigenschap sterker naar voren dan de positieve aspecten. In dit onderzoek worden de termen hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid door elkaar gebruikt. De HSP's die op zoek zijn naar hulp, zoeken deze hulp om te leren om te gaan met hun problematieken en hun eigen kracht te versterken (Marletta-Hart, 2017). Ter bevordering van de leesbaarheid van dit onderzoek worden hooggevoelige- en hoogsensitieve personen ook wel aangeduid met de afkorting HSP's.

Uit literatuuronderzoek blijkt dat sommige HSP's tegen het probleem aan lopen dat de eigen kracht door hooggevoeligheidsproblematieken verzwakt wordt (Tol, 2014; Van Staveren, 2011). Dit wordt mede veroorzaakt door de maatschappij waarin zij leven. Volgens onderzoek van Marletta-Hart (2006) zit de huidige maatschappij niet op hoogsensitiviteit te wachten. In dit onderzoek valt onder de termen 'het versterken van de eigen kracht' en 'meer in de eigen kracht staan', ook het beter kunnen omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken. Het beter kunnen omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken is hierin impliciet meegenomen. Het begrip 'eigen kracht' in dit onderzoek is uitgewerkt in de begripsafbakening.

Gekoppeld aan het feit dat er HSP's zijn waarvan de eigen kracht verzwakt is, blijkt uit onderzoek naar

en uit gesprekken met HSP's door Aron en door Marletta-Hart, dat bijna alle HSP's het gevoel hebben dat zij niet geaccepteerd worden in de maatschappij. Volgens Marletta-Hart blijkt dat HSP's vaak moeite hebben met het feit dat zij niet altijd mee kunnen met het tempo van anderen en ook niet dezelfde draagkracht hebben als 'normale' mensen. Een HSP komt dan ook snel met zichzelf in conflict. De HSP vraagt zich dan af of hij of zij wel voldoet aan de verwachtingen van de maatschappij. Volgens de moderne, westerse, prestatiegerichte maatschappij voldoet een hoogsensitief persoon doorgaans niet aan die eisen. Dit terwijl een hoogsensitief persoon over heel veel talenten en krachten beschikt. Een HSP heeft veel te bieden aan de maatschappij onder de juiste omstandigheden (Aron, 1999; Marletta-hart, 2003/2006).

Volgens Van Staveren leven de HSP's in Nederland in een westerse cultuur waarin gevoeligheid minder gewaardeerd wordt. Door de eisen die de maatschappij stelt aan HSP's haken zij gemiddeld eerder af dan niet-HSP's. Hierdoor komen de positieve kanten van de eigenschap weinig tot niet naar voren. Wanneer HSP's door de eisen van de maatschappij eerder in een burn-out raken is hun eigen kracht verzwakt. De HSP's gaan voor en door de maatschappij over eigen grenzen heen en raken eerder gestrest en overprikkeld. Dit komt doordat zij onvoldoende ruimte krijgen omdat zij de minderheid vormen (Van Staveren, 2011).

Uit onderzoek van Aron (2014) blijkt dat de symptomen van hooggevoelige personen voor niet-HSP's vaak niet te begrijpen of niet zichtbaar zijn. Hierdoor wordt het bestaan van hooggevoeligheid vaak in twijfel getrokken. Volgens Aron wordt hoogsensitiviteit door vele niet-HSP's als hype gezien en als onderwerp om geld mee te verdienen. Om bovenstaande redenen ondervinden HSP's weinig acceptatie.

Critici trekken Aron in twijfel. Alhoewel haar beschrijving van HSP's niet 'zomaar uit de lucht gegrepen is', kan haar boek de lezer doen denken dat hoogsensitiviteit een 'gave' is in plaats van een eigenschap. Naast Aron zijn er meer personen die dit idee uitdragen zoals Marletta-Hart (Breeuwsma, 2006). Dit maakt de wetenschappelijke onderbouwingen niet sterker. Breeuwsma geeft daarnaast kritiek op de kunstmatige tweedeling die Aron maakt. Vijftien tot twintig procent van de bevolking zou hooggevoelig zijn en de andere tachtig procent niet. Dit kan volgens hem niet zonder verwantschap. Aron zelf erkent het gevaar van het maken van een tweedeling. Afgelopen jaren is er veel aandacht besteed aan het thema hooggevoeligheid in Nederland. Dit heeft verwarring met zich meegebracht. Hooggevoeligheid is niet overal wetenschappelijk geaccepteerd (Tol, 2014; Van Hoof, 2016).

Volgens Aron (1999) zou men daarnaast aan de hand van drieëntwintig vragen kunnen zien of iemand hooggevoelig is. Er zou volgens haar lijst altijd wel een reden zijn om hoogsensitief te zijn. Breeuwsma (2006) en Van Staveren (2011) vinden de test niet representatief genoeg. Van Staveren heeft voor zijn individuele leergang *Leven met Hooggevoeligheid* een eigen hooggevoeligheids-test ontwikkeld gebaseerd op de test van Aron (Van Staveren, 2010-2017b). Bij de test van Van Staveren wordt gekeken naar waar de lasten van een persoon liggen maar ook naar op welke gebieden men juist

goed met de lasten van hooggevoeligheid om kan gaan. Daarnaast wordt ook gekeken naar waar uiteindelijk krachten en talenten van de eigenschap liggen, wanneer de lasten gereduceerd zijn. De test is niet bedoeld om de test van Aron te vervangen. De onderzoeken van Aron zijn volgens hem erg waardevol geweest. Daarom zijn de meeste vragen gebaseerd op de test van Aron maar anders verwerkt. De HSP-3-in-1 test van Van Staveren is uitgebreider door middel van het aantal vragen, tweeëndertig in plaats van drieëntwintig, en de meerkeuze antwoorden in plaats van ja of nee antwoorden. Dit om de representativiteit te bevorderen (Van Staveren 2010-2017c.).

Uit literatuuronderzoek blijkt dat geen enkele HSP precies dezelfde klachten heeft (Aron, 1999; Tol, 2014; Van Staveren, 2011). Breeuwsma (2006) vertelt daarbij dat geen enkele persoon hetzelfde is, zo ook geen enkel hoogsensitief persoon. Alles kan volgens hem met een HSP. Hij vraagt zich af of dit lastig is of een slecht gedefinieerd probleem. Daarnaast haalt hij aan dat hoogsensitieve personen bijzonder zouden zijn, maar toch op hetzelfde moment niet. Vijftien tot twintig procent van de bevolking zou namelijk hoogsensitief zijn.

Breeuwsma (2006) haalt de veel voorkomende vergelijking tussen HSP's en nieuwtijdskinderen aan. Dit zijn kinderen die meer voelen zoals subtiële signalen, energieën, die empathisch en soms telepathisch zijn. Zij nemen snel en gemakkelijk gevoelens van anderen op en over. De grens tussen de zintuiglijk- waarneembare en de 'onzichtbare' wereld van gevoelens is voor hen makkelijk (Nieuwtijdskindmagazine, 2016). Daarbij zijn nieuwtijdskinderen erg gevoelig en intuïtief volgens Marletta-hart (2003). Volgens Breeuwsma ontwikkelen de kinderen vaak problemen die psychologisch geïnterpreteerd worden zoals ADHD of autisme. Het idee achter de kinderen is voor velen te zweverig, in tegenstelling tot hooggevoelige kinderen waarbij gekeken wordt vanuit een psychologische terminologie. Hij stelt hierbij duidelijk dat alhoewel er met betrekking tot nieuwtijdskinderen vaak verwezen wordt naar hoogsensitiviteit, dit fenomeen niet hetzelfde is.

Naast bovenstaande kritiek is er in de wetenschapswereld meer controverse over hoe er met hooggevoeligheid om gegaan moet worden en wat het precies is. Hooggevoeligheid is in het afgelopen jaar wetenschappelijk aangetoond door Van Hoof. Zij toont aan dat de hersenen van HSP's onder de fMRI-scanner met bepaalde opdrachten meer oplichten dan bij niet HSP's. Dit geeft de diepgaande verwerking van de personen weer. Het onderzoek bewijst dat de hersenen van hoogsensitieve personen anders functioneren dan de hersenen van niet-HSP's. Van Hoof spreekt, net als Aron, over hooggevoeligheid als (karakter)eigenschap (Ongenaë, 2015; Van Hoof, 2016).

Gekeken naar de klachten wordt in de wetenschapswereld daarentegen in twijfel getrokken of hooggevoeligheid een stoornis of een eigenschap is. Hooggevoeligheid wordt verward met stoornissen als Borderline en Autismen, door overlap in symptomen, die zijn opgenomen in de DSM-IV (Aron, 2011). De DSM-IV is het Amerikaanse handboek waarin alle psychische stoornissen gesorteerd staan. Klachten waar HSP's over het algemeen mee te maken krijgen zouden als stoornis, of onderdeel ervan, voor kunnen komen in de DSM-IV. De symptomen voldoen daarentegen, wanneer

geplaatst in de context van hooggevoeligheid, niet aan de criteria voor een stoornis in de DSM-IV. Iemand die kennis heeft van hooggevoeligheid kan symptomen als angsten, lichamelijke klachten, prikkelbaarheid en emotionele instabiliteit, interpreteren als gevolg van een persoonlijkheidseigenschap en niet van een stoornis (Tol, 2014).

Daarnaast blijkt uit literatuur onderzoek dat Pfeifer meent dat er bij hoogsensitiviteit sprake is van een persoonlijkheidsstructuur van psychische kwetsbaarheid. Hieronder verstaat hij: een langdurig patroon dat HSP's aanhouden, waarbij zij steeds beïnvloed worden door grenzen van wat zij aan belasting aan kunnen. Wanneer hooggevoelige personen deze grenzen overschrijden kan hooggevoeligheid volgens hem een ziekte worden (Tol, 2014).

Aron (1999) stelt daarentegen dat hooggevoeligheid een karaktereigenschap is waarbij er HSP's zijn die door hun verhoogde kwetsbaarheid met betrekking tot ontvankelijkheid, een grotere kans hebben op het ervaren van grotere psychische belasting dan niet-HSP's. Volgens Aron moet er gewaakt worden voor het verwarren van hooggevoeligheid en logische gevolgen daarvan met een syndroom of stoornis. Gedragingen kunnen veel lijken op stoornissen, omdat het gaat om dezelfde symptomen. In werkelijkheid kan het daarentegen voor een HSP een logische strategie zijn. Zo kan overactivatie van een HSP leiden tot angstigheid om contact te maken, wat verward kan worden met extreme verlegenheid of schizoïde persoonlijkheidsstoornissen (Tol, 2014).

Er is op dit moment veel informatie te vinden over wat hooggevoeligheid is. Er is daarentegen nog weinig kennis over welke hulpverlening voor HSP's werkzaam is. Onduidelijk is welke aspecten werken, waarom en hoe deze werken.

1.1.2. Hulpverlening en begeleiding voor hooggevoeligheid

Door het ontbreken van een officiële diagnose wordt in de reguliere hulpverlening, volgens Stomp (2014), hulp en begeleiding bij hooggevoeligheid niet vergoed en wordt er weinig aandacht aan besteed. In de alternatieve gezondheidszorg wordt daarentegen wel aandacht besteed aan hooggevoeligheid. De manier waarop dat gebeurt past echter niet bij iedereen. Veel mensen kunnen zich niet vinden in alternatieve benaderingen. Een deel van de HSP's dat hulp heeft gezocht voor de problematieken heeft dit gedaan bij het eerste integraal gespecialiseerde gezondheidscentrum in Nederland voor HSP's, zijnde centrum X. Medewerker en oprichter X stelt dat HSP's zich niet kunnen vinden in de aangeboden begeleiding in de reguliere gezondheidszorg.

Centrum X is ontstaan, als onderdeel van het instituut voor eclectische advisering, training en begeleiding X, dat is opgericht op 1 mei 2006 (Van Staveren, A., 2009-2017). Wanneer er gesproken wordt over een eclectische werkwijze, gaat het om begeleiding of therapie waarbij er niet gefocust wordt op slechts één aanpak, maar waarbij men gebruik maakt van verschillende aanpakken om doelen te verwezenlijken. Hier kan voor worden gekozen omdat ieder probleem en iedere cliënt

anders is. Op deze manier kan gekeken worden wat het beste past bij de specifieke persoon (Verheijen, 1997-2017). Hierdoor kan de eigen kracht van de persoon versterkt worden zodat er beter om kan worden gegaan met de hooggevoeligheidsproblematiek. Het gezondheidscentrum is in deze opzet de eerste in Nederland. Deze opzet is een zelfstandige vestiging in een regulier gezondheidsgebouw. Centrum X heeft een integraal karakter, waarbij zowel reguliere als complementaire geneeswijzen worden aangeboden. Centrum X kent korte wachttijden door het aanbod van gemiddeld vijftien verschillende zelfstandige therapeuten, psychologen en begeleiders. Deze werken nauw samen en maken een gerichte selectie op basis van de student en zijn of haar doelen en wensen. Door de verscheidenheid aan hulpverlening en de toepasbare samenwerking wordt het volledige en integrale aanbod van centrum en instituut X gewaarborgd.

Het centrum is destijds ontstaan doordat er een aantal ruimtes vrij kwamen in het gebouw waar medewerker en oprichter van centrum X een kamer huurde. Het idee ontstond om een gezondheidscentrum voor met name hooggevoeligheid te gaan neerzetten. Echter spelen ook bewustwording en algemene ontwikkeling een grote rol.

De integrale aanpak van het centrum onderscheidt het centrum van andere centra en instellingen, volgens Van Staveren (2009-2017) door het feit dat er in het centrum wordt gestreefd naar een zo compleet mogelijk totaalaanbod voor HSP's, maar ook voor niet-HSP's. Het complete aanbod van de integrale aanpak bestaat uit benaderingen van zowel de reguliere als alternatieve gezondheidssector. De zelfstandige therapeuten, psychologen en begeleiders binnen het centrum zijn allen zelf hooggevoelig en zijn gespecialiseerd in hooggevoeligheid en/of in hooggevoeligheid gerelateerde problematieken.

Hooggevoeligheid wordt niet als diagnose gezien en wordt dan ook doorgaans niet behandeld in de reguliere hulpverlening (Stomp, 2014). Er werken daarentegen wel mensen met een regulier genoten opleiding in het centrum. Waar alternatieve geneeswijzen normaal gesproken niet vergoed worden (Zorgwijzer, 2016) kan men voor de behandelingen vaak een gedeeltelijke vergoeding ontvangen via de zorgverzekeraar omdat de meeste zelfstandige therapeuten, psychologen en begeleiders binnen het centrum een erkende opleiding hebben gevolgd. Het merendeel van hen lid is van een landelijke beroepsvereniging (Eszenzz-Centre, 2009-2017). Door brede zienswijzen uit diverse sectoren binnen de (met name geestelijke) gezondheidszorg aan te bieden, onderscheidt het gezondheidscentrum zich van de meeste andere vergelijkbare instellingen. Tevens is de inrichting van het centrum minder klinisch dan gewoonlijk en is er sterk ingespeeld op de wensen en behoeften van de hooggevoelige cliënten door het huiselijk te presenteren. Zo voelen cliënten zich snel op hun gemak wat de effectiviteit van de behandelingen positief kan beïnvloeden.

De individuele leergangen die binnen het instituut en centrum X gehanteerd worden zijn onder andere gebaseerd op creatieve educatie en de overkoepelende visie van de Boeddhistische psychologie. Aan de basis hiervan ligt het idee dat iedereen wel ooit ongewenste aspecten van zichzelf tegenkomt maar

dat die met name aangeleerd zijn vanuit de opvoeding of dat die voortkomen uit een cultuurgebonden patroon. Door middel van creatieve educatie leert de student op basis van een verzorgende en gerichte houding naar zichzelf te kijken, zich te (her)vormen naar een passende, oorspronkelijke en wenselijke levenshouding (Eszenzz-Centre, 2009-2017).

Er wordt binnen de werkzaamheden van instituut X gesproken over een 'student' in plaats van over een 'cliënt' omdat degene die een individuele leergang start zichzelf leert te onderzoeken op een groot aantal gebieden. De persoon onderzoekt en bestudeert zichzelf in totaliteit en niet alleen op zijn of haar gedrag. Iets wat binnen de conventionele therapievormen wel het uitgangspunt is. Deze ontdekkingstocht laat ook zien dat de student zich veelal identificeert met zaken die hij juist niét is. Bewustwording van zichzelf is dus de eerste stap om verandering als tweede stap mogelijk te maken. Dit zodat vrijheid als derde stap in het vizier komt. Geen aannames, maar onderzoek is het uitgangspunt. In de reguliere psychologie wordt grotendeels gekeken naar het uiterlijk waarneembare gedrag. In de Boeddhistische psychologie wordt juist gekeken naar de innerlijke wereld. Binnen het centrum heeft medewerker en oprichter van centrum X de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' ontwikkeld en bijbehorende boeken geschreven (Van Staveren, A., 2010-2017).

Met betrekking tot nieuwe ontwikkelingen was, en is, in Nederland veel behoefte aan een juiste begeleiding. Deze was er in de tijd van de oprichting van centrum X nog niet. Daar hebben het instituut en centrum X een pioniers rol in gehad. Inmiddels zijn er slechts enkele centra, kleine centra voor HSP's, maar niet allen werken eclectisch en integraal. Andere hulpverleners boden onder andere algemene therapieën aan, daarentegen werd binnen het centrum X de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' ontwikkeld. Deze is op maat gemaakt voor HSP's. Het is geen therapievorm op zich, maar tracht een passende oorspronkelijke levenshouding te realiseren. Als vernieuwend aspect wordt gewerkt met persoonlijke doelen met als overkoepelende visie, de eerder vermelde, Boeddhistische psychologie. Deze visie in combinatie met de westerse zienswijze blijkt effectief. Daarnaast is effectief gebleken dat klachten vanzelf veranderen naar mate de identiteit verandert in de individuele leergang. Ten slotte zijn de individuele leergangen kostenbesparend zodat deze voor bijna iedereen toegankelijk zijn (Van Staveren, 2010-2017b).

De begeleiding binnen de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' is daarentegen relatief nieuw en hierdoor is er nog geen onderzoek gedaan naar de effecten van de begeleiding op de doelgroep zelf. Kennis en inzichten over hoe de begeleiding heeft geholpen op lange termijn ontbreekt bij medewerker en oprichter van centrum X. Hierdoor is het niet bekend wat voor effecten de individuele leergang heeft op het omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken en de eigen kracht van de HSP's op lange termijn. Het is daarbij niet duidelijk of de individuele leergang werkzaam is, zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang. Door gebrek aan deze kennis is het niet bekend of de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' passend is bij de hooggevoeligheidsproblematieken van de ex-cliënten en welke elementen van de individuele leergang wel of niet werkzaam zijn en waarom.

1.1.3. Leven met de karaktereigenschap

Kort samengevat is een hooggevoelig persoon iemand die gevoeliger is voor prikkels, subtielere nuances waarneemt dan gemiddeld en diepere informatie verwerking heeft met daarbij grotere emotionele reactiviteit en empathie. Uit literatuuronderzoek blijkt dat binnen de problematiek van hooggevoeligheid, onder andere gevoelig zijn voor signalen uit de omgeving en eerder overprikkeld zijn dan gemiddeld, vaak tot algemene kenmerken behoren. Vooral wanneer zij zich te lang in een drukke omgeving bevinden. Door de vele prikkels kan het gehele zenuwstelsel uitgeput raken. In dit onderzoek wordt er gesproken over overprikkeling wanneer er meer informatie bij een persoon binnenkomt dan er verwerkt kan worden. Onder informatie vallen alle mogelijke soorten prikkels (Aron, 1999; Marletta-Hart, 2006). Op het moment dat het zenuwstelsel overprikkeld wordt kunnen er klachten ontstaan zoals onder andere: stress, stemmingswisselingen, vermoeidheid of een burn-out en depressieve gevoelens (De Grijs, 2016). Er zitten ook positieve aspecten en voordelen aan de karaktereigenschap. Deze komen echter pas naar voren komen wanneer de negatieve aspecten niet meer overheersen. HSP's zijn onder anderen vaak erg creatief, kunnen goed sferen en situaties aanvoelen en hebben een groot inlevingsvermogen (Van Staveren, 2011).

De sociale omgeving is voor een HSP erg belangrijk (Aron, 1999). Een HSP is erg gevoelig voor sferen, emoties van anderen, storingsfactoren, onuitgesproken negatieve gevoelens, onvriendelijkheid, angsten en voor het maken van fouten (Van Staveren, 2011).

Een belangrijk kenmerk van een hooggevoelig persoon is dat diegene zich goed kan aanpassen in sociale situaties. Door het goed kunnen opnemen en waarnemen van vele subtiliteiten kunnen de HSP's vaak sociale situaties goed coderen en zich hierop aanpassen (Hendriks, 2014). Zij zijn daarentegen op dat moment niet zichzelf. Zouden zij zich wel als zichzelf gedragen dan voelen vele HSP's zich alsof zij iets mankeren, voelen zij zich tot last en zelfs schuldig. Daarbij wordt dit gevoel versterkt omdat hooggevoelige personen er doorgaans alles aan doen om te voorkomen dat andere mensen hun eigenschap of problematiek kunnen zien. Dit omdat zij zich anders voelen dan anderen. Als de problematiek wel zichtbaar is, is de emotionele reactiviteit in vergelijking met andere mensen vaak sterk overdreven (Aron, 1999; Hendriks, 2016).

Dit is een manier waarop de omgeving voor een HSP een probleem vormt. Daarnaast hebben de problematieken waar de HSP last van heeft ook daadwerkelijk gevolgen voor het dagelijks leven in de omgeving waarin de HSP leeft. Dit in de sociale contacten en op de werkvloer (Aron, 1999; Marletta-Hart, 2006; Van Staveren, 2011).

Aron stelt dat door overprikkeling de kans groot is op sociaal ongemak en andersom. Veel HSP's kiezen er bewust voor om feestjes en grote groepen mensen te mijden (Aron, 1999; Hendriks, 2014). Een reden dat veel HSP's deze mensen of groepen mijden is dat zij in het verleden afgewezen zijn door hen, omdat zij niet in het plaatje pasten van het ideaal beeld van onze cultuur.

Aron (1999) stelt daarnaast dat werk en relaties op het werk voor HSP's een van de grootste zorgen is. Dit komt doordat hooggevoelige mensen, door overprikkeling en diepe verwerking, erg gevoelig zijn voor stress en vermoeidheid. Dit is met veel prikkels op het werk en lange dagen vaak niet te vermijden. Daarbij blijkt uit onderzoek van Zeff dat bij meer dan vijftien procent van de HSP's die hij volgde, de emotionele gemoedstoestand door stress op het werk beïnvloedt wordt (Zeff, 2009). HSP's zijn meer dan gemiddeld vatbaar voor een burn-out door hun overprikkelingsproblematiek en door het aanpassen aan de omgeving waar ze in leven (Van Staveren, 2011). Niet alleen voor de HSP's zelf is stress en een burn-out een probleem maar ook voor de werkgevers van deze hooggevoelige personen. Zij hebben op dat moment een werknemer minder om het werk te doen en dat kost het bedrijf handen vol geld (Offermans, z.j.).

1.2. Probleemstelling (+verificatie)

1.2.1. Verificatie, signalering en herkenning in de praktijk

Op 6 april 2017 is er contact geweest met medewerker en oprichter van centrum X. De probleemstelling is voorgelegd en hij lichtte toe dat er meer dan vierhonderd HSP's bij hem zijn geweest voor gespecialiseerde begeleiding met betrekking tot zijn individuele leergang. Iedere cliënt stelt voor aanvang van de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' doelen voor zichzelf vast die de cliënt wil behalen. Aan het einde van de individuele leergang worden deze doelen geëvalueerd. In vrijwel alle gevallen zijn er op dat moment sterke verbeteringen te zien en zijn veelal de meeste doelen bereikt, of zijn ten minste de lasten sterk gereduceerd. Hoe deze gunstige resultaten op lange termijn doorwerken is niet te controleren omdat het contact met de cliënt veelal beëindigd wordt. Hierdoor is niet bekend of de individuele leergang heeft geholpen bij het versterken van de eigen kracht op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) en op welke manier.

1.2.2. Relevantie en urgentie

Zoals besproken in de probleemanalyse blijft door het ontbreken van een officiële diagnose in de DSM-IV, reguliere hulpverlening voor hooggevoeligen achter (Aron, 2011; Stomp, 2014; Tol, 2014). Op de site van centrum X zijn er dan ook verschillende voorbeelden te vinden van reacties van HSP's die problemen ondervonden door hun karaktereigenschap en hiervoor hulp zijn gaan zoeken. Daarnaast wordt hierbij ook aangegeven dat er personen zijn die eerder hulp hebben gezocht maar hier niet de hulp en begeleiding vonden die zij nodig hadden om beter om te leren gaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken (Eszenzz-centre, 2009-2017a).

1.2.3. Probleemstelling

Het is onduidelijk voor medewerker en oprichter van centrum X op welke manier de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' de ex- cliënten op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) heeft geholpen om meer in de eigen kracht te staan.

Indien medewerker en oprichter van centrum X deze kennis niet heeft, is er geen inzicht in of de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' passend is voor het versterken van de eigen kracht van de ex-clënten. Wanneer dit inzicht er niet is, is het niet bekend of ex-clënten op lange termijn (zes maanden tot twee jaar) na het volgen van de leergang meer in de eigen kracht staan. De kans is op dat moment aanwezig dat de leergang niet passend genoeg is om de HSP's meer in hun eigen kracht te zetten. De negatieve gevolgen van de hooggevoeligheidsproblematieken kunnen hierdoor nog in stand zijn.

1.3. Onderzoeksdoelstelling

Het doel van het onderzoek is om inzichten te verkrijgen of door het volgen van de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' de ex-clënten op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) meer in de eigen kracht zijn komen te staan.

Wanneer bekend is of de individuele leergang de ex-clënten op lange termijn meer in de eigen kracht heeft gezet, kan er geconcludeerd worden of de individuele leergang passend is als hulpverleningsmethode. Naar aanleiding hiervan kunnen er aanbevelingen gedaan worden binnen centrum X met betrekking tot de kwaliteit van de individuele leergang. Aangegeven kan worden waar nog eventuele verbeterpunten liggen, welke elementen werkend en passend zijn met betrekking tot de HSP's en welke aanbevelingen er gedaan kunnen worden aan andere HSP's en hulpverleners.

1.4. Hoofdvraag en deelvragen

De basis van dit onderzoek wordt gevormd door verschillende vragen, de hoofdvraag en de bijbehorende deelvragen.

Hoofdvraag:

'Op welke manier hebben de ex-clënten door het volgen van de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) beter leren omgaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken en zo hun eigen kracht beter leren benutten?'

Deelvragen:

1. Op welke manier was de eigen kracht van de ex cliënten verzwakt voordat zij aan de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' begonnen?
2. Op welke manier leerden de ex-clieënten met betrekking tot de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' beter om gaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken?
3. Welke aspecten van de begeleiding met betrekking tot de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' hebben een positieve en welke hebben een negatieve invloed gehad op de ervaren eigen kracht van de ex-clieënten na afronding van de begeleiding?

1.5. Begripsafbakening

Aspecten.

In de vraagstelling van dit onderzoek wordt onder het begrip 'aspecten' verstaan: de verschillende onderdelen, de aanpak en de gebruikte methodes binnen de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*'.

Beter omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken.

In de vraagstelling van dit onderzoek wordt onder het begrip 'beter omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken' verstaan: minder tot geen last meer hebben van de hooggevoeligheidsproblematieken.

De begeleiding.

In de vraagstelling van dit onderzoek wordt onder het begrip 'de begeleiding' verstaan: de begeleiding binnen de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*'.

De individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*'.

De individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' is een begeleidingsvorm speciaal ontworpen voor HSP's door medewerker en oprichter van centrum X, met als doel passende hulpverlening te bieden aan HSP's die vastlopen met hooggevoeligheidsproblematieken (Van Staveren, 2010-2017a).

Eigen kracht (versterken en/of leren benutten).

In dit onderzoek wordt onder het begrip 'eigen kracht' verstaan 'het vermogen van HSP's om het leven, of situaties waarin zij verkeren, optimaal vorm te geven en hun problematieken op te lossen of draagbaar te maken. Gebaseerd op de omschrijving van eigen kracht van Jumelet en Wenink (2012). Tevens wordt in dit onderzoek onder de termen 'het versterken van de eigen kracht' en 'meer in de eigen kracht staan', het beter kunnen omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken verstaan. Het beter om kunnen gaan met de hooggevoeligheidsproblematieken is hierin impliciet meegenomen.

Ex-cliënten.

In dit onderzoek wordt onder het begrip 'ex-cliënten' verstaan: De studenten van medewerker en oprichter van centrum X die de individuele leergang hebben doorlopen en afgerond.

Hooggevoeligheidsproblematieken.

In dit onderzoek wordt onder het begrip 'hooggevoeligheidsproblematieken' verstaan: Alle problemen, klachten en lasten die hooggevoeligheid als oorzaak hebben of in verband staan met hooggevoeligheid, op iedere mogelijke manier en op ieder gebied, zoals beschreven in de probleemanalyse en in het theoretisch kader.

Hoofdstuk 2: Theoretisch Kader

2.1. Hooggevoeligheid

Problemen met betrekking tot hooggevoeligheid kunnen zich beperken tot de hooggevoelige persoon zelf. In eerste instantie komt de HSP er op een bepaald moment achter dat hij anders is dan het grootste gedeelte van de mensen in onze samenleving. Dit gegeven alleen kan al voor negatieve gevoelens zorgen (Aron, 1999; Marletta-hart, 2006). Daarnaast hebben hooggevoelige mensen vaak last van een verhoogd cortisol niveau en bijbehorende stressklachten zoals slaapproblemen, weinig eetlust, maagpijnen, vermoeidheid, onrustige darmen, hoofdpijn, veel piekeren, kriebelende zenuwen of een algeheel onbehaaglijk gevoel (Hendriks, 2014; Van Staveren, 2011).

Tol stelt (2014) dat men klachten die lijken samen te hangen met hoogsensitiviteit kan zien als concrete klachten en deze ook kan proberen te behandelen, zoals vermoeidheid of stress (Aron, 1999). HSP's die veel last hebben van hun problematiek komen daarentegen uiteindelijk vaak terug met andere klachten. Dit komt doordat bij hooggevoelige personen lichamelijke signalen en klachten eerder opvallen en vele verschillende klachten gevolg zijn van hoogsensitiviteit. Hierdoor komen zij gemiddeld vaker bij de huisarts. Daarnaast ontwikkelen de HSP's eerder stressgerelateerde en psychosomatische klachten door te weinig met hun eigen gevoeligheid rekening te houden (Marletta-Hart, 2006).

Verder wordt er volgens Tol door de meeste hulpverleners vaak gekeken naar de klachten zelf en niet naar het geheel. Dit terwijl HSP's op een holistische manier denken en kijken naar hun klachten, wat een huisarts die bijvoorbeeld nog geen kennis over hooggevoeligheid heeft, mogelijk niet doet (Marletta-Hart, 2006). Bij de individuele leergang wordt daarom wel op een holistisch manier gewerkt (Van Staveren, 2010-2017b). Voor de HSP's zou er een verklaring moeten zijn voor hun problematieken. Zij zijn op zoek naar het verband of het ontstaan. Wanneer alleen gekeken wordt naar de klachten lopen HSP's dan ook vaak vast. Men komt op den duur in een vicieuze cirkel en loopt dan steeds opnieuw tegen dezelfde klachten aan (Tol, 2014).

Een verklaringsmodel heeft als belangrijkste functie dat het een logische verklaring biedt voor de problematiek en bijbehorend gedrag. Onder het verklaringsmodel voor hooggevoeligheid wordt in dit onderzoek een verklaring verstaan van de karaktereigenschap, die mede gebaseerd is op belevingswereld van de cliënten. De kracht hiervan is dat de verhalen van de cliënt hierbij naast die van de behandelaar zijn gelegd. Tol heeft in haar boek voor het verklaringsmodel voor hoogsensitiviteit het model van Kleinman als basis genomen (in Tol, 2014 p. 108) waarbij het ontstaan en het ontwikkelingsproces van deze klachten naar voren komt.

Voordat er verder wordt ingegaan op het verklaringsmodel, wordt er eerst een korte samenvatting gegeven van wat hoogsensitiviteit is volgens het model.

Hooggevoeligheid uit zich door meer dan gemiddeld waarnemen. Onder waarnemen vallen horen, zien, ruiken, voelen, denken en soms ook weten. Er is hierbij sprake van sterkere zintuiglijke waarneming en soms zelfs buitenzintuiglijke waarneming waaronder dingen aanvoelen, telepathie en intuïtie (Tol, 2014; Hendriks, 2014). Daarbij komt volgens Aron (1999) ook de sensorische sensitiviteit. Deze is bij HSP's van algemene aard en komt niet méér voor in specifieke situaties. De sensorische sensitiviteit wordt veroorzaakt door prikkels en is diepgaander dan gemiddeld. Men neemt meer waar en verwerkt alles diepgaander. Er is intensere en reactievere emotionaliteit en men heeft een grote kans om overprikkeld te raken. Volgens Marletta-Hart willen hooggevoelige personen graag leven zoals niet-HSP's maar raken door het voortdurend willen aanpassen vaak overspannen en overprikkeld. Uiteindelijk is er een kans dat zij door het geheel lichamelijke, psychische of psychosomatische klachten ontwikkelen (Marletta-Hart, 2006). Wanneer de cliënten van Tol spreken over hun lasten worden de volgende lasten het meest genoemd: vermoeidheid, het ervaren van chaos, overgeactiveerd/aroused zijn, het hebben van een verhoogde vecht-vlucht respons, het snel overprikkeld zijn, het snel verliezen van concentratie, hoofdpijn, stotteren, 'zichzelf verliezen', pijn en emoties van anderen ervaren of zelfs overnemen, hyperventileren, problemen ervaren met slapen, bezorgdheid, veel piekeren. Daarnaast ook angstig en onrustig zijn, een gebrek aan eigenwaarden en zelfvertrouwen wat uiteindelijk weer tot meer spanningen leidt en het ervaren van veel spierspanning. Deze lasten komen overeen met de meeste basis klachten van hooggevoeligheid genoemd door Van Staveren (2011) en met de genoemde klachten in de boeken van Aron.

HSP's kunnen al een langere tijd een overlevingsmechanisme op hebben gebouwd, zoals zich aanpassen aan anderen door angst voor afwijzing. Hierdoor ontstaan hevigere klachten zoals: dissociatie, vermijding, angsten, sociale fobieën, paniekstoornissen, dwangmatige handelingen en dwangmatige gedachten, verslavingen aan alcohol, drugs en computers, depressies, het 'op de tenen lopen', controle willen uitoefenen en overcompensaties. Het blijkt dan ook dat het hebben van hooggevoeligheid als kwaliteit bijna nooit op de voorgrond staat (Marletta-Hart, 2016; Van Staveren, 2011). Wanneer er bijvoorbeeld gekeken wordt naar het overlevingsmechanisme 'zichzelf aanpassen', blijkt uit literatuuronderzoek dat niet alle HSP's er in slagen om balans te vinden tussen de

verwachting van de omgeving, de maatschappij en de eigen behoeften (Aron, 1999; Hendriks, 2016). Door geen evenwicht te kunnen vinden in deze balans raken veel hoogsensitieve personen overprikkeld. Door de klachten die hierdoor ontstaan raakt hun stresssysteem uit balans. Het is dan ook belangrijk dat de HSP leert om weer 'gevoelig te worden' voor zijn of haar eigen (hoog)gevoeligheid. Dit zodat zij zichzelf opnieuw kunnen waarderen, bewuster leren omgaan met de eigen energie en een levensstijl en houding kunnen creëren die bij zichzelf past (Tol, 2014).

Uit onderzoek van Tol (2014) en literatuuronderzoek blijkt dat langdurige overprikkeling en aanpassing als een 'domino-effect' negatieve gevolgen met zich mee brengt. Vele psychosomatische klachten zijn hiervan het gevolg (Marletta-Hart, 2006), zoals een depressie of een burn-out. Daarnaast kan een te lange overprikkeling ook zorgen voor problemen met het immuunsysteem zoals fibromyalgie of chronische vermoeidheid (Van Staveren, 2011).

Wanneer de eigen kracht, het beheersen van effectieve strategieën voor het omgaan met de problematiek (Movisie, 2013), van de HSP niet optijd versterkt wordt, ontstaan er grotere gevolgen op langetermijn. Door langdurige stress wordt er veel cortisol aangemaakt. Door een blijvend hoge cortisolspiegel wordt de hormoonhuishouding van neurotransmitters als serotonine, dopamine en noradrenaline ontregeld. Deze hormonen hebben direct invloed op de stemming van een persoon. Dit heeft uiteindelijk depressie als gevolg (Tol, 2014). Naast een depressie als groot gevolg van hooggevoeligheid, hebben HSP's ook meer last van stemmingswisselingen, aanleg voor angststoornissen en verslavingen, aanleg voor suïcidale gedachten (Marletta-hart, 2003) aanleg voor een lagere eigenwaarde en een burn-out (De Grijns, 2012).

Volgens Tol is het voor een HSP belangrijk om preventief te leren omgaan met hoogsensitiviteit door bijvoorbeeld een specifieke training aanvullend op de reguliere hulpverlening. Het is daarbij belangrijk om niet alleen te focussen op de klachten en lasten maar ook op alle mogelijkheden van hooggevoeligheid en het totaalbeeld hiervan (Van Staveren, 2011). Dit zodat de cliënten een nieuw perspectief hebben en op een nieuwe manier met hooggevoeligheid kunnen omgaan (Tol, 2014).

Klachten van hooggevoelige cliënten die Tol heeft begeleid zijn vaak logisch te herleiden uit nadelige effecten van hun hooggevoeligheid met betrekking tot een bepaalde omgeving, situatie of context. Het heeft het minste effect de klachten direct te behandelen. Op dat moment is niet bekend wat de oorzaak is van de klacht, hoe deze ontstaat en hoe deze zich ontwikkelt. Zoals eerder vermeld denken HSP's op een holistische wijze. Het is daarbij belangrijk dat het gehele plaatje weer klopt (Van Staveren, 2011). Vandaar dat er voor HSP's meer nodig is dan alleen het behandelen van de klachten. Het leven van de HSP in het geheel moet kloppen, pas dan krijgen zij meer zelfrespect en vat op hun leven (Tol, 2014).

De belangrijkste waarde van het verklaringsmodel volgens Tol is dat hooggevoelige mensen zich hierdoor erkend voelen. Door de (h)erkenning werd de eigen kracht en eigenwaarde sterk vergroot en

kwam van binnenuit het vermogen tot zelfgenezing tot stand (Tol, 2014). Erkenning en herkenning spelen volgens Marletta-Hart (2006) een grote rol in het bijdragen aan het zich goed voelen als persoon.

Daarbij blijkt uit literatuuronderzoek dat acceptatie een belangrijk begrip is voor HSP's. Vooral het opbrengen van begrip voor de karaktereigenschap, is op meerdere manieren waardevol voor de hulpverlening van HSP's. Volgens Aron is het de acceptatie van de karaktereigenschap door de HSP zelf en de omgeving die hen helpt bij het versterken van de eigen kracht. Een negatief zelfbeeld komt bij hooggevoelige personen relatief vaak voor omdat veel HSP's door het gezin waarin zij leven, of de cultuur waarin zij leven, niet geaccepteerd worden met de karaktereigenschap. Hoogsensitiviteit op zich en in combinatie met negatieve gebeurtenissen uit de jeugd kunnen daarbij ook leiden tot een negatief zelfbeeld. Dit is niet bevorderend voor de eigen kracht (NJI, 2014). Daarnaast blijkt uit literatuuronderzoek dat hooggevoelige mensen vaak alleen kijken naar de negatieve effecten en onderdelen van de karaktereigenschap (Aron, 1999; Hendriks 2014/2016; Marletta-Hart, 2006; Van Staveren, 2011), daarom benadrukt Tol het onderscheid tussen eigenschap en effect (Tol, 2014).

De cliënten van Tol (2014) blijken uiteindelijk baat te hebben gehad bij begeleiding en training om vier redenen.

Allereerst hebben de hooggevoelige personen baat bij training en begeleiding door het helende effect van (h)erkenning. De (h)erkenning van de kwaliteiten en bijzondere eigenschappen van hoogsensitiviteit, de (h)erkenning in andere hooggevoeligen, de (h)erkenning in de psycho-educatie, het opdoen van kennis en tenslotte het leren omgaan met de problematiek van hooggevoeligheid helpt HSP's weer opnieuw zichzelf te waarderen (Tol, 2014).

De tweede reden is dat men zichzelf gaat accepteren als hoogsensitief persoon. Doordat de HSP's zichzelf leren accepteren wordt er minder in negativiteit gedacht en gaat men eerder op zoek naar oplossingen voor hun klachten en lasten (Marletta-Hart, 2006), om op deze manier hun leven aan te passen. Het 'staande houden' met klachten en het aanpassen aan de omgeving leidt uiteindelijk vaak tot veroordeling van zichzelf, schaamte, excuses, schuld (Hendriks, 2016) en vervreemding. Acceptatie van zichzelf gaf de HSP's weer het gevoel van eigen waarden en talent (Tol, 2014).

Het derde effect van begeleiding en training volgens de cliënten van Tol is dat zij de kennis die zij op gedaan hebben kunnen toepassen binnen hun werkomgeving en dagelijks leven. Men kan zich minder laten overspoelen en kan door het begrijpen van de eigen karaktereigenschap stabiliteit bieden aan het eigen dagelijkse leven en op het werk. Daarnaast kunnen de HSP's na het volgen van begeleiding of training vaak beter hun kijk op de wereld uitleggen, hun mening geven en opkomen voor de eigen behoefte in het dagelijks leven en op het werk. Hierdoor is er meer eigen waarde om in te zetten (Tol, 2014).

Ten slotte geven HSP's aan dat begeleiding en training hen technieken of levenshoudingen heeft gegeven waardoor ze beter met hun klachten konden omgaan en hun klachten beter konden begrijpen.

2.2. Eigen Kracht

Eigen kracht is een belangrijke waarde van het verklaringsmodel. Het is belangrijk om de eigen kracht van de HSP's te vergroten omdat dit positieve gevolgen met zich mee brengt (Tol, 2014). Er zijn echter veel verschillende definities van het begrip 'eigen kracht' (NJI, 2014). Om deze reden is het belangrijk om vast te stellen hoe eigen kracht er in het kader van dit onderzoek uit ziet.

Eigen kracht kan op verschillende manieren geïnterpreteerd worden. Onder het versterken van eigen kracht wordt in dit onderzoek verstaan: het vermogen van de HSP's om zelfstandig (na de begeleidingsperiode) het leven, of situaties waarin zij verkeren, optimaal vorm te geven en hun problematieken op te lossen of draagbaar te maken (gebaseerd op de omschrijving van eigen kracht van Jumelet en Wenink (2012)). Van der Veen (2013) stelt daarbij dat eigen kracht over de kracht van de mensen zelf gaat in voor hen moeilijke situaties en het leren gebruiken van die kracht. Dit omdat eigen kracht zou horen te gaan om de persoon zelf en niet zozeer om het netwerk. Daarnaast worden ook eigen besluitvorming en het zelfbeeld gezien als onderdeel van de eigen kracht (NJI, 2014). In dit onderzoek wordt dan ook de focus gelegd op het vermogen en de eigen kracht van de HSP's en niet op de ondersteuning van hun sociale netwerk.

Voor het versterken van de eigen kracht blijkt het volgens het NJI (2014) effectief te werken om aan te sluiten bij de cliënten op het gebied van hun bestaande waarden, krachten en hun behoeften en blijkt het effectief om hen te betrekken bij het voor hen op maat gemaakte hulpproces. In de individuele leergang wordt de begeleiding daarom op maat gemaakt.

Eigen kracht is om verschillende redenen voor HSP's belangrijk. Wanneer gekeken wordt naar de belangrijkste behoeften van hooggevoelige personen hebben veel van die behoeften te maken met het vergroten van de eigen kracht.

Hieronder worden de belangrijkste behoeften van HSP's besproken die gerelateerd zijn aan de eigen kracht:

- Een eerste belangrijke behoefte van een hooggevoelig persoon is de vaardigheid om 'het kanaal van open waarneming' zelf uit te kunnen zetten, zodat niet altijd alle prikkels en waarnemingen binnen komen (Tol, 2014). Dit heeft te maken met het versterken van de eigen kracht omdat men hierdoor een vaardigheid aanleert om prikkels of waarnemingen wel of niet binnen te laten komen. Op deze manier leren de HSP's omgaan met hun problematiek en kunnen zij deze draagbaar maken (NJI, 2014).

- Onder het aanleren en versterken van vaardigheden en het hierdoor versterken van de eigen kracht

(NJI, 2014), valt ook het leren aanvoelen van de eigen grenzen, het leren stellen van grenzen aan een ander, emoties van een ander niet meer overnemen en het niet meer automatisch aanpassen van zichzelf aan een ander (Tol, 2014).

- Daarnaast is het belangrijk voor hoogsensitieve personen om zodanig te leren omgaan met relaties dat de relaties voor hen respectvol blijven en zij er niet door worden overweldigd (Tol, 2014).

- Met betrekking tot het opdoen van kennis, deze toepassen en ervaring opdoen om de eigen kracht te versterken, gaat het bij HSP's om het begrijpen van de contexten. Het gaat hierbij om het leren begrijpen van zichzelf in wat hij of zij doet, voelt en waarneemt. Door zichzelf daarin te leren (h)erkennen en deze kennis te kunnen toepassen, is het niet meer nodig om door overlevingsstrategieën begrensd te blijven. De HSP's kunnen door middel van het herkennen en toepassen van de kennis over de eigen kracht, de eigen kracht in verschillende contexten van het leven toepassen (Tol, 2014; NJI, 2014).

- Daarnaast helpt het versterken van eigen kracht door middel van het aanleren van vaardigheden (NJI, 2014) bij de basis-problematieken van hooggevoeligheid. Dit door het leren omgaan met overprikkeling, overweldiging, intense emoties en stress (Tol, 2014).

- Het herstellen van het zelfvertrouwen van de HSP's en het vinden van eigenwaarde in het 'anders zijn', zijn voor hooggevoeligen belangrijke behoeften (Tol, 2014). Door het vergroten van het zelfvertrouwen wordt de eigen kracht versterkt (NJI, 2014).

- Ten slotte hebben veel hooggevoeligen last van stress door een voor hen verkeerde balans in werk en privé. Een van de belangrijkste behoeften is dan ook het draagbaar maken van de (stress)balans van het werk en privé en leren om gebruik te kunnen maken van hun talenten (Tol, 2014). Door het draagbaar maken en het gebruik kunnen maken van hun talenten kan de eigen kracht weer versterkt worden (NJI, 2014).

2.3. Individuele leergang 'Leven met Hooggevoeligheid'

In deze paragraaf wordt uitgelegd wat de individuele leergang *'Leven met Hooggevoeligheid'* inhoudt. Door de uitleg is achteraf zichtbaar op welke manier de individuele leergang heeft bijgedragen aan het leren omgaan met de problematieken en het versterken van de eigen kracht.

In de begeleiding van de individuele leergang wordt het aannemen van een andere levenshouding gezien als iets wat verbredend kan werken en de cliënten kan helpen. Een andere ziens- en zijnswijze die ook na het afronden van de begeleidingsperiode als groei- en ontwikkelingsproces voor de cliënt verder kan worden ontwikkeld en toegepast. De 'individuele groei' die de cliënt doormaakt is belangrijk om door te zetten in het dagelijks leven na de begeleidingsperiode. Het dagelijks leven zal altijd

nieuwe fases en nieuwe situaties aanbieden. Doordat men heeft geleerd een nieuwe levenshouding aan te nemen met andere ziens- en zijnswijze kan er op die momenten een grotere vorm van bewustzijn ingezet worden. Je leert niet hoe je problemen die je ondervindt door lasten van hooggevoeligheid moet vermijden of negeren maar hoe je hier het beste mee om kunt gaan en daardoor meer uit de voordelen kunt halen. Introspectie is het uitgangspunt van de begeleiding, met als uiteindelijke doel zelfsturing en gedragsverandering. De begeleiding en individuele leergang is erop gericht om je 'ware zelf' te bewerkstelligen (Van Staveren, 2010-2017a).

In de individuele leergang helpt de begeleider met het zuiveren en transformeren van je probleem of last. Het probleem of de last is vaak de aanleiding om een individuele leergang te starten. Situaties die de cliënt vroeger heeft meegemaakt zijn vaak de oorzaak van wat die cliënt op dit moment belemmert in het zijn van wie hij of zij in essentie is. Deze belemmeringen vormen de basis voor de gestelde doelen. De individuele leergangen gaan niet om lange en vele gesprekken maar vooral om het doen en ervaren (Van Staveren, 2010-2017a).

Geen enkele HSP is hetzelfde. Dit maakt dat ook elke individuele leergang uniek is.

Kennisoverdracht is een belangrijk onderdeel van de individuele leergang en dit kan op verschillende manieren. Hierbij komt een stuk zelfstudie kijken. Een individuele leergang is hierdoor anders dan HSP-therapie. Binnen de individuele leergang wordt dieper in gegaan op denkproblemen, de manier van hiermee omgaan en de hieraan gekoppelde emoties. Een ander belangrijk onderwerp binnen de individuele leergang is het jezelf leren om effectieve planningen te maken en structuur aan te brengen in de dingen die je bezig houden. Daarnaast is effectieve communicatie een belangrijk onderdeel van de individuele leergang (Van Staveren, 2010-2017a).

Van Staveren stelt: 'Persoonlijke situaties die in je leven zijn voorgevallen en de mogelijke lasten die je hiervan in het heden ondervindt komen ook ruimschoots aan bod om je uiteindelijke doelen te bereiken. Ook je kwaliteiten om je sensitiviteit te gebruiken worden dan meer helder als de mist is opgetrokken... Ook leer je een specifieke en effectieve methode waarin je stap voor stap minder geraakt zal worden door de prikkels van buitenaf. Je leert meer vanuit je centrum te ervaren en te zijn. Onze ervaring laat zien dat er een groot verschil bestaat tussen Hoog Sensitiviteit en Hoog Sentimentaliteit. Uiteindelijk is het de bedoeling de sensitiviteit die je herkent te creëren en vorm te geven. Hierbij zal je merken dat er ook minder hechting ontstaat voor dat wat rondom je is. Zo leer je de verschillen tussen deze twee in jezelf te herkennen. 'Als je de wereld ziet, ben jij er niet,' is een mooie affirmatie die in het kort de last van een HSP vertaalt. Deze specifieke methode die we Binnenwereld-Buitenwereld methode noemen (een meer effectieve uitbreiding op Mindfulness), zorgt voor het aanleggen van je eigen basis, je eigen centrum om van daaruit kracht, creativiteit en warmte te zijn... Je leert niet zozeer technieken, maar je ontdekt en wordt je eigen levenshouding' (Van Staveren, 2010-2017a, p. 1).

De cliënten komen één keer per twee weken langs voor een sessie met een begeleider. In de tussenliggende tijd zullen de cliënten de dingen die zij geleerd hebben praktisch moeten toepassen in

het dagelijks leven door middel van huiswerk (Van Staveren, 2010-2017a).

Zoals eerder al beschreven zijn de individuele leergangen zijn gebaseerd op de Boeddhistische psychologie. Bij de traditionele psychologie wordt er vooral gekeken naar uiterlijk waarneembaar gedrag. De Boeddhistische psychologie daarentegen, is gericht op het waarnemen van de innerlijke wereld. Hierbij leert men om 'naar binnen' te kijken. Men ontdekt wat er zich van binnen afspeelt en wat voor invloed dit heeft op de eigen levenssituatie. Hierbij komt ook kijken dat men leert bezig te zijn met zijn of haar woorden en daden. Het draait er bij deze psychologie om door zelfonderzoek te komen tot zelfkennis. Wat uiteindelijk leidt tot zelfsturing. Dit betekent dat iemand persoonlijk de leiding kan nemen door het beheersen van het eigen gedrag en zo de eigen kracht kan versterken. Op deze manier laat men niet de mensen om zich heen de wereld bepalen maar de betreffende persoon zelf. Zo worden ook eigen emoties en gedachtepatronen duidelijk en krijgt men inzicht in wat voor invloed deze hebben op het dagelijks leven (Van Staveren, 2010-2017, 2010-2017b).

Met de Boeddhistische psychologie leert men in eerste instantie zich bewust te worden van de dagelijkse dingen en bezigheden die men heeft. Door naar zichzelf te kijken hoe men in situaties handelt, reageert, zich gedraagt en voelt. Met betrekking tot de werkomgeving zou het bijvoorbeeld kunnen gaan om een collega waardoor iemand beïnvloed wordt. Het kan op dat moment lijken alsof de collega de stemming van diegene bepaalt (Van Staveren, 2010-2017).

Men leert het eigen leven nauwkeurig te observeren door volgens de Boeddhistische psychologie als buitenstaander naar zichzelf te kijken. Dit is anders dan men gewend is, normaal gesproken is ons ego de baas, onze gedachten. Men kan daarentegen wel het ego onderzoeken door te kijken naar de gedachten en gevoelens die men ervaart. Een gedachtenstroom die door ons heen gaat is de werkelijkheidsbeleving van het ego. Wanneer men deze gedachtegang leert te aanschouwen en meer met de aandacht in het 'hier en nu' leert te zijn kan er innerlijke rust en stabiliteit komen (Van Staveren, (2010-2017).

Het instituut en centrum X werkt vanuit de Boeddhistische benadering aan de hand van creatieve educatie in de vorm van de individuele leergangen. De individuele leergangen zijn geschikt voor iedereen met een 'persoonlijkheidsprobleem', in de meest brede zin, waaronder hooggevoeligheid. Deze personen worden begeleid in hun 'zelf'-ontwikkeling, wie of wat ben ik? De Boeddhistische psychologie is geen vorm van psychotherapie, al worden de geestelijke processen van iemand wel duidelijk gemaakt. Binnen de individuele leergang wordt niet gesproken over therapie (Van Staveren, 2010-2017).

In de individuele leergangen zijn de belangrijkste aspecten een samenkomst van kennis en praktijkervaring, wat toepasbaar wordt in het dagelijks leven zodat men met 'bewust-er-zijn' en vanuit de werkelijk 'ik' staande blijft (Van Staveren, 2010-2017).

Belangrijke aspecten uit het boek *Bewust-er-zijn* van medewerker en oprichter van centrum X en van de individuele leergang die hierop gebaseerd is, worden hieronder uitgelegd.

Mister Mind:

In het boek wordt Mister Mind beschreven als een 'typetje' dat staat voor een verzameling van gedachten. Gedachten die het meest voorkomen bij HSP's. Vanuit Mister Mind komen alle gedachtegangen. De opzet is dat men op een bepaald moment Mister Mind met alle gedachtegangen leert herkennen. Vanaf dat moment leert men zien dat men iets anders is dan de gedachten zelf. Men is zelf het bewustzijn, het bewustzijn dat Mister Mind kan herkennen. De uitspraken en gedachtegangen van Mister Mind zijn vaak belastend en draaien om angsten en verlangens. Zoals: 'Ik wil me goed voelen', 'Ik wil geen pijn', 'Alles moet snel', 'Ik wil winnen en je terugpakken' en 'Ik kan het toch niet'. Deze uitspraken van Mister Mind zijn persoonsgebonden en hangen vaak met elkaar samen. Mister Mind helpt bij het stilstaan bij weerstanden die ontstaan en helpt bij zelfonderzoek om jezelf en Mister Mind beter te leren kennen. Hierbij gaat het om een stuk bewustwording en het 'jezelf' leren zijn (Van Staveren, 2011).

Binnen- en buitenwereld:

In de individuele leergang *'Leven met Hooggevoeligheid'* leert men vanuit het 'eigen centrum' te ervaren en te zijn. Om zo hoogsensitiviteit te herkennen en vorm te kunnen geven. Uiteindelijk wordt wat er om hen heen is of gebeurt minder belangrijk en ontstaat bewustwording van het onderscheid tussen de binnenwereld en de buitenwereld. Er wordt een basis aangelegd vanuit het eigen centrum, om vanuit daar in de eigen kracht te staan. Men leert niet per se technieken maar vindt een eigen levenshouding (Van Staveren, 2010-2017a; Van Staveren, 2011).

De aandachtsslang:

Met betrekking tot de aandachtsslang gaat het om het zelf kunnen sturen van je aandacht. Alsof het een slangetje is die je ergens heen kunt sturen. Wanneer men de aandachtsslang nog niet zelf kan besturen, wordt men afgeleid en kan men zijn gedachten niet bewust richten. Het is mooi wanneer de aandachtsslang geen losgeslagen hoogspanningskabel is, die alle gedachten oppakt en nergens op kan focussen. Door bewust te zijn en met het bewustzijn de aandachtsslang te besturen kan men zich focussen op belangrijke gedachten en gevoelens en kan men leren bewuster in het hier-en-nu te zijn (Van Staveren, 2011).

Bewust-er-zijn:

Het verblijven in de eigen binnenwereld kan uiteindelijk zorgen voor rust, helderheid, creativiteit, vreugde, vertrouwen, liefde en sensitiviteit. Daarbij wordt de buitenwereld ervaren als een passerende situatie zonder gedissocieerd te hoeven zijn. Dit wil zeggen zonder zichzelf onvrijwillig te verplaatsen in die buitenwereld door middel van zintuigen, emoties en gedachten. Door de aanwezigheid in de binnenwereld maakt men contact met wat zij in wezen zelf zijn: Bewust Zijn (Van Staveren, 2011).

Hoofdstuk 3: Methodologie

In dit hoofdstuk wordt de onderzoeksopzet beschreven. Hierop wordt het onderzoeksplan gebaseerd. Er is gekeken naar waar, wanneer, hoe en met wie het onderzoek uitgevoerd gaat worden. Hierbij zijn belangrijke keuzes gemaakt. Al deze keuzes worden in dit hoofdstuk besproken en verantwoord aan de hand van onderzoeksliteratuur en het concrete onderzoek.

Allereerst worden de onderzoekspopulatie en de steekproef besproken. Een van de belangrijkste onderdelen van het onderzoek zijn de respondenten, de personen die geïnterviewd worden. Uit welke personen bestaat deze groep en aan welke selectiecriteria voldoen zij? Daarnaast wordt er bekeken of er een steekproef gedaan moet worden en hoe de anonimiteit van de respondenten gewaarborgd is.

3.1. Onderzoekspopulatie en steekproef

Om voor dit onderzoek de juiste data te verkrijgen is het belangrijk om te bekijken welke personen tot de onderzoekspopulatie behoren. Wanneer er gekeken wordt naar de hoofdvraag van dit onderzoek, *‘Op welke manier hebben de ex-cliënten door het volgen van de individuele leergang ‘Leven met Hooggevoeligheid’ op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) beter leren omgaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken en zo hun eigen kracht beter leren benutten?’*, is het voor de onderzoekspopulatie van belang dat zij hooggevoelig zijn, de individuele leergang *‘Leven met Hooggevoeligheid’* gevolgd hebben en hierdoor ex-cliënt zijn van medewerker en oprichter X. Deze personen vormen de onderzoekspopulatie. Daarentegen is het onmogelijk om van al deze HSP's data te verzamelen; deze groep bevat meer dan vierhonderd personen en is daarmee veel te groot voor dit onderzoek. Voor dit onderzoek is het verkrijgen van data van tien respondenten haalbaar. (Door overmacht is uiteindelijk data verzameld van negen respondenten) Het verzamelen van de data kost veel tijd. Geconcludeerd kan worden dat de groep cliënten van medewerker en oprichter X voor dit onderzoek te groot is. Dit is de reden dat er gekozen is voor een steekproef. Dit betekent dat een deel van de onderzoekspopulatie is geselecteerd (Verhoeven, 2014).

In dit onderzoek is gekozen voor een doelgerichte (purposive) steekproef. Hiervoor is gekozen omdat de respondenten aan dezelfde kenmerken moeten voldoen zodat de juiste informatie verzameld kan worden (Verhoeven, 2014). De steekproef bestaat oorspronkelijk uit 10 respondenten. Om binnen de selecte doelgerichte steekproef te vallen moeten de respondenten aan verschillende selectiecriteria voldoen. Een van de selectiecriteria is dat de respondenten allemaal last hebben van hooggevoeligheidsproblematieken en de individuele leergang *‘Leven met Hooggevoeligheid’* van medewerker en oprichter X hebben gevolgd en afgerond. In het onderzoek wordt onderzocht op welke manier hooggevoelige personen door de individuele leergang hun eigen kracht beter leren benutten en leren beter om te gaan met de hooggevoeligheidsproblematieken. Wanneer de personen geen last

hebben gehad van hooggevoeligheidsproblematieken passen zij niet bij de vraagstelling. Om aan de selectiecriteria te voldoen worden er vijf vrouwen en vier mannen (voorheen vijf, niet haalbaar door overmacht) geïnterviewd omdat uit literatuuronderzoek blijkt dat hooggevoeligheid onder mannen en vrouwen evenveel voorkomt (Aron & Aron, 1997; Marletta-Hart, 2006).

Het laatste selectiecriteria is de leeftijd van de respondenten. De leeftijd van de respondenten ligt tussen de vijfentwintig en vijfenveertig jaar, hiervoor is gekozen omdat dit de leeftijdsgroep is waarin, in de individuele leergang is gebleken, de meeste HSP's hulp zoeken. Dit is de leeftijdsgroep waarin de respondenten bijvoorbeeld in de opbouw van een carrière zitten die bijvoorbeeld niet soepel verloopt. Daarnaast is het deze levensfase waarin verwachtingen van de werkgever en vaak ook het ouderschap in combinatie met de lasten van hooggevoeligheid ervoor zorgt dat de respondenten vastlopen.

De ethiek van dit onderzoek is gewaarborgd naar aanleiding van de gedragscodes rondom ethiek volgens Tellingen-Klaver & Van der Steeg- Van Dam (2017) (Bron afkomstig van Fontys Mail, niet publiekelijk toegankelijk), doordat de respondenten via informed consent ervan op de hoogte zijn gebracht dat alles geheel anoniem verwerkt wordt. Hierdoor is niet te herleiden wie welke informatie heeft verstrekt. In de uitgetypte interviews, de resultaten en de conclusies worden alleen de respondentnummers vermeld. Dit waarborgt de anonimiteit van de respondenten. Tijdens de interviews is de respondenten daarnaast verteld dat de gegevens van de interviews, een bepaalde tijd na het behalen van het onderzoek, vernietigd worden.

3.2. Dataverzamelmethode

Het is belangrijk om te weten hoe het onderzoek wordt uitgevoerd. Hiervoor moeten verschillende keuzes gemaakt en verantwoord worden. Deze keuzes noemt men ook wel de dataverzamelmethode en vloeien voort uit de onderzoeksvragen en de daarvoor uitgekozen onderzoekspopulatie waarop het onderzoek wordt gebaseerd. De gekozen dataverzamelmethode moet er daarnaast voor zorgen dat de onderzoeksvragen op een betrouwbare en valide manier beantwoord worden en dat de procedure ethisch verantwoord verloopt. De resultaten die uiteindelijk naar voren komen, komen voort uit een kwalitatief onderzoek omdat in dit onderzoek is gekozen voor een kwalitatieve dataverzamelmethode.

Volgens Verhoeven zijn er verschillende manieren om data te verzamelen zoals: enquêtes uitzetten en observaties. In dit onderzoek is niet gekozen voor enquêtes omdat Van Lieshout (z.j.) in de weblecture stelt dat de kans hierbij groter is op sociaal wenselijke antwoorden. Daarnaast stelt Verhoeven (2014) dat de antwoordkeuzes vaak al vast staan waardoor er geen flexibiliteit en mogelijkheid tot doorvragen is en zijn enquêtes vaak niet geschikt zijn voor openvraagstellingen.

In dit onderzoek moet achterhaald worden wat achterliggende motivaties, meningen en behoeften zijn van de ex-cliënten. Om zo informatie te vergaren over op welke manier de ex-cliënten door de

individuele leergang hun eigen kracht beter hebben leren benutten en hierdoor beter hebben leren omgaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken. Dit is niet mogelijk door een observatieonderzoek (Verhoeven, 2014). Hiervoor zal er namelijk onderzoek gedaan moeten worden naar diepgaande informatie, persoonlijke verhalen, meningen, wensen en behoeften. In dit onderzoek is dan ook gekozen voor een semi-gestructureerd diepte-interview. In het interview kunnen de respondenten daarnaast zelf mee denken over toekomstige veranderingen in de hulpverlening voor hooggevoelige personen.

Er is voor een semi-gestructureerd diepte-interview gekozen omdat deze manier van interviewen het beste bij de vraagstelling past (Van Lieshout, 2014-2015). De hoofdvraag en de drie deelvragen zijn namelijk open vragen. Deze vragen kunnen niet met ja of nee beantwoord worden.

Een semi-gestructureerd diepte-interview heeft als basis een beginvraag en een aantal deelonderwerpen om sturing te kunnen geven aan het interview waar nodig (Van Lieshout, 2013-2014). Dit type interview past het beste bij de hoofdvraag en de deelvragen omdat het belangrijk is om informatie te verkrijgen over wat er speelt onder de ex-cliënten. Een voordeel van een semi-gestructureerd diepte-interview is dat men door kan vragen wanneer hier behoefte aan is. Er kan sturing worden gegeven aan het interview en wordt er dieper op bepaalde onderwerpen in gegaan. Hierdoor kan de informatie vergaard worden die nodig is of onduidelijk is. Daarnaast worden er door middel van de topiclijst die bij het semi-gestructureerde interview hoort, geen onderwerpen overgeslagen. Er kan precies gemeten worden wat er gemeten moet worden om de juiste informatie te verzamelen. Hierdoor wordt de validiteit van het onderzoek gewaarborgd (Howitt & Cramer, 2007; Schildkamp et al., 2014). In het interview wordt aandacht besteed aan het feit of de vragen goed begrepen worden en worden de topics voor de respondenten geïntroduceerd zodat zeker gesteld kan worden dat er over hetzelfde gesproken wordt. Om op deze manier de validiteit te waarborgen zodat er gemeten wordt wat er gemeten moet worden, dit wordt volgens Verhoeven (2014) begripsvaliditeit genoemd.

Algemeen gezien gaat het bij het begrip betrouwbaarheid met betrekking tot de kwalitatieve dataverzamelmethode om de mate waarin het interview vrij is van toevallige fouten. De betrouwbaarheid van dit onderzoek wordt onder andere gewaarborgd doordat er in het interview op verschillende manieren dezelfde vraag wordt gesteld, om zo te bekijken of het tot dezelfde informatie leidt. Dit wordt volgens Verhoeven ook wel de test-hertest genoemd. Daarnaast worden alle interviews via Skype afgenomen, hierdoor hoeven de respondenten hun huis niet te verlaten tijdens het afnemen van het interview. Alle respondenten zijn, gestandaardiseerd, op een plek waar zij zich het prettigst voelen. De locatie heeft hierdoor zo min mogelijk invloed op de antwoorden die zij geven. Door bovenstaande redenen is er geen sprake van toevallige fouten, hierdoor wordt betrouwbaarheid gewaarborgd (Verhoeven, 2014).

3.3. Meetinstrument

Het meetinstrument van dit onderzoek is een topiclijst. In deze topiclijst staan verschillende deelonderwerpen die aan bod moeten komen in het interview om de juiste informatie te verkrijgen. Omdat het een semi-gestructureerd diepte-interview is bevat de topiclijst ook enkele basis vragen om mee te beginnen om richting te geven aan het interview. De rest van het interview verloopt als een gesprek waarbij verschillende onderwerpen aan bod komen. Waar nodig kan er doorgevraagd worden als er verduidelijking of meer informatie nodig is. Het meetinstrument is terug te vinden in bijlage 1.

De topiclijst is vooral gebaseerd op het theoretisch kader en het theoretisch kader op de hoofd- en deelvragen. Zo is het begrip 'hooggevoeligheidsproblematiek' uit de hoofdvraag, uitgewerkt onder de kop 'lichamelijke en geestelijke klachten' in het theoretisch kader. In de topiclijst is dit gekoppeld aan het topic 'hooggevoeligheidsproblematieken' en luidt de basisvraag als volgt:

- Op welke manier heb je last gehad van de hooggevoeligheidsproblematieken?

De hoofd- en deelvragen zullen door middel van de topiclijst en interviews beantwoord worden. Omdat deze gekoppeld zijn aan het theoretisch kader kan er een wetenschappelijke terugkoppeling plaatsvinden.

In de hoofdvraag bijvoorbeeld, komt het begrip 'eigen kracht' naar voren. Dit begrip is behandeld in het theoretisch kader en ook opgenomen in de topiclijst onder het kopje 'eigen kracht'. Als basisvraag wordt er bij dit topic de vraag gesteld:

- Op welke manier was je eigen kracht verzwakt met betrekking tot hooggevoeligheid?

Wanneer de respondent een antwoord heeft gegeven op de vraag, kan dit antwoord naast het theoretisch kader worden gelegd en kan deze wetenschappelijk onderbouwd worden. Dit geldt ook voor het voorbeeld van het topic 'hooggevoeligheidsproblematieken'.

Op deze manier wordt de validiteit gewaarborgd, er wordt gemeten wat er gemeten moet worden (Verhoeven, 2014).

Tijdens het ontwerpen van het meetinstrument is er in dit onderzoek gebruik gemaakt van operationalisering. Hierin zijn de belangrijkste begrippen van dit onderzoek onderverdeeld om deze zo goed mogelijk te kunnen meten. De begrippen zijn zo goed mogelijk uitgewerkt zodat er geen verschillende interpretaties zijn in het onderzoek. Uit onderzoek van Telling-Klaver, & Van der Steeg-Van Dam (2017) blijkt dat op deze manier de validiteit wordt gewaarborgd.

Hieronder volgt een voorbeeld van de operationalisering:

In het onderzoek wordt onder andere onderzocht op welke manier de ex-cliënten sterker in hun eigen kracht staan. In de hoofdvraag is dit gekoppeld door te vragen op welke manier de ex-cliënten door de individuele leergang hun eigen kracht beter hebben leren benutten. Om het begrip te concretiseren is

in het theoretisch kader geheel uitgewerkt wat er in dit onderzoek onder eigen kracht verstaan wordt en op welke manier hooggevoeligheid hieraan verbonden is. Om de validiteit van het onderzoek te waarborgen zal er in het interview, nadat verteld en uitgelegd wordt wat er in dit onderzoek onder eigen kracht verstaan wordt, op meerdere manieren doorgevraagd worden naar de eigen kracht zodat het gehele begrip gedekt wordt, bijvoorbeeld:

- Op welke manier was je eigen kracht verzwakt met betrekking tot hooggevoeligheid?
- Hoe uitte zich dat?
- Op welke manier sta je nu op lange termijn meer in de eigen kracht door het volgen van de individuele leergang?
- Waardoor komt dit?

3.4. Data-analyse

In dit onderzoek worden kwalitatieve data geanalyseerd. Hierbij wordt gebruik gemaakt van data die verzameld zijn door de semi-gestructureerde diepte-interviews. Bij de data-analyse wordt geen gebruik gemaakt van cijfers. In dit kwalitatieve onderzoek zijn vooral persoonlijke verhalen, ervaringen, meningen, wensen, behoefte en gedachtegangen met betrekking tot het versterken van de eigen kracht en het beter kunnen omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken met betrekking tot de individuele leergang van belang. Deze informatie wordt gehaald uit de transcripten van de interviews die worden geanalyseerd aan de hand van de kwalitatieve analyse. Deze informatie wordt gecodeerd. De bijbehorende codeboom is opgenomen in bijlage 2.

Uit literatuuronderzoek blijkt dat de betrouwbaarheid van de analyse wordt gewaarborgd door de verschillende stappen van analyseren. Coderen van de data is daarbij belangrijk omdat op deze manier structuur wordt aangebracht in de gegevens. Op deze manier wordt er betekenis gegeven aan de data, wat in kwalitatief onderzoek belangrijk is omdat men op zoek is naar verschillende verhalen en meningen waaraan een betekenis moet worden gekoppeld. De eerste stap hierbij is volgens Verhoeven het uiteenrafelen van alle gegevens. Hierbij worden de afgenomen interviews doorgenomen en verdeeld in kleine fragmenten, samenvattingen. Stap twee is het evalueren van de termen die gebruikt zijn. Daarna wordt er open gecodeerd. Hierbij wordt bekeken met welk begrip het fragment het beste beschreven kan worden, het fragment krijgt een code woord. Na het open coderen worden de begrippen gegroepeerd en wordt er een hiërarchie aan gegeven. De zesde stap is volgens Verhoeven het axiaal coderen. Hierbij wordt er gekeken naar de verbanden tussen de begrippen en eventuele associaties of combinaties. Er worden hoofdgroepen en subgroepen gemaakt door te bekijken welke codes bij elkaar horen en waarom. Als laatste stap wordt er selectief gecodeerd. Er wordt structuur gegeven aan de begrippen en er wordt gezocht naar relaties tussen begrippen (Verhoeven, 2014).

Hieronder volgt een voorbeeld van de codering:

Voorbeeld fragment 1: *'Na het volgen van de individuele leergang heb ik voor mijn gevoel meer*

zelfvertrouwen dan voor de individuele leergang'.

Open codering: Individuele leergang, ervaring, zelfvertrouwen.

Axiale codering: Individuele leergang, zelfvertrouwen.

Selectieve codering: Past bijvoorbeeld bij fragment 2 omdat beide fragmenten gaan over zelfvertrouwen voor of na de individuele leergang.

Voorbeeld fragment 2: *'Voor de individuele leergang was ik erg onzeker'*.

Open codering: Individuele leergang, onzeker, zelfvertrouwen.

Axiale codering: Individuele leergang, zelfvertrouwen.

Selectieve codering: Past bijvoorbeeld bij fragment 1 omdat beide fragmenten gaan over zelfvertrouwen voor of na de individuele leergang.

Hoofdstuk 4: Resultaten

In dit hoofdstuk worden de resultaten van de afgenomen interviews met de negen respondenten gepresenteerd. De respondenten, de steekproef van dit onderzoek, bestaan uit negen ex-cliënten van medewerker en oprichter X die de individuele leergang hebben afgerond. Alle verzamelde data van de interviews zijn geanalyseerd en de codeboom van deze analyse is opgenomen in bijlage 2.

Het is belangrijk om te weten wat de reden is geweest van de ex-cliënten om de individuele leergang *'Leven met Hooggevoeligheid'* te gaan volgen. Om hiervan een duidelijk beeld te krijgen is aan hen gevraagd hoe zij bij de individuele leergang van medewerker en oprichter X terecht zijn gekomen en wat daar de reden voor was.

Hierbij gaven zes van de negen respondenten aan dat andere hulpverlening niet had voldaan. Drie van de negen respondenten is daarbij zelfstandig bewust op zoek gegaan naar gespecialiseerde hulpverlening voor HSP's. Daarnaast vertelde een respondent dat de reguliere hulpverlening niet genoeg kennis had over de problematiek. Waaronder respondent 3, zij gaf hierbij aan zich niet begrepen te voelen door andere hulpverleners:

O: Heb je eerdere niet gespecialiseerde, huisarts, psycholoog, hulpverlening gezien?

R3: Ja, ja, inderdaad. Maar, dan merk je toch dat je niet het gevoel hebt dat je ze begrijpen.

Omdat het natuurlijk ook een deel ervaringsdeskundigheid is bij zo iets. Je weet niet hoe het is om op een been te leven als je zelf twee benen hebt.

Bovenstaande resultaten sluiten aan bij de wetenschappelijke theorieën in de probleemanalyse en het theoretisch kader. In deze theorieën komt naar voren dat de karaktereigenschap nog geen vaste plek heeft gekregen in de hulpverlening en dat HSP's nog vaak foutief gediagnosticeerd worden (Ongenaë, 2015; Van Hoof, 2016). Dit komt volgens Marletta-Hart (2006) door gebrek aan (h)erkenning van de karaktereigenschap. Een paar respondenten in dit onderzoek zijn foutief gediagnosticeerd met onder andere borderline, een dissociatiestoornis en manische depressie. Daarnaast speelt ook de aanpak

van de reguliere hulpverlening een rol. Deze is volgens Tol (2014) vaak niet holistisch. Terwijl de meeste HSP's een holistische denkwijze hebben. Alle respondenten in dit onderzoek hebben aangegeven een holistische denkwijze te hebben wanneer het aankomt op de hooggevoeligheidsproblematieken.

Bij vier van de negen respondenten hebben de naasten hooggevoeligheid bij hen herkend en hen hierop gewezen. Deze vier respondenten zijn de jongste respondenten van de steekproef in de leeftijd van vijftientig en vijfendertig jaar. De oudste respondent van vierenzeventig jaar oud, bevestigt dat dit in haar generatie anders was:

R5: Ja dat is natuurlijk een heel verschil. Ik ben natuurlijk vierentwintig jaar ouder dan jou. Dat is natuurlijk een hele andere tijd. Maar wel fijn dat dat nu wel zo is, ook voor de HSP's. Want daardoor uh ja, kan je oké umm op jouw manier een ontwikkeling doormaken en ben je er op jonge leeftijd al heel bewust van. Kan je op jonge leeftijd al er op afstuderen. . . . R5: Toen ik twintig was. Toen was ik er ten eerste nog niet eens bewust van maar je hebt dan wel allerlei dingen al meegemaakt en problemen gehad enzo waarbij je niet wist hoe je het op moest lossen zeg maar.

Nu bekend is hoe de respondenten bij de individuele leergang terecht zijn gekomen, is het van belang om te weten voor welke hooggevoeligheidsproblematieken ze de individuele leergang zijn gestart. In dit onderzoek valt onder de eigen kracht ook het leren omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken. De klachten waarvoor de respondenten de individuele leergang zijn gestart, waren destijds echter nog niet gekoppeld aan de sterkte van de eigen kracht. In de codeboom in bijlage 2 is het volledige overzicht terug te vinden en zichtbaar hoe vaak alle klachten zijn voorgekomen onder de respondenten. In de resultaten en conclusie wordt alles in de verleden tijd meervoudsvorm beschreven, ook wanneer een klacht één keer is voorgekomen. Hieronder volgt een deel van de meest voorkomende klachten:

De respondenten hadden last van het voelen van sferen en spanningen, ze piekerden veel en voelden zichzelf anders dan anderen of gek.

Respondent 8 zegt hierover:

O: Oke, ja. Umm kan je beschrijven hoe hooggevoeligheid er voor jou uitzag voor de individuele leergang?

R8: Als een verschrikking echt. Ik voelde alles en alles kwam heel erg binnen en ik was om de haverklap depressief. En ja gewoon, ik heb altijd eigenlijk gedacht dat ik gek was. Dat er iets niet klopte aan mij en dat umm heeft ja, sinds de leergang zeg maar. Toen ten eerste dacht ik van wauw ik ben niet gek, maar ten tweede heeft het mij zoveel rust gegeven. Het heeft mijn leven eigenlijk gered. Zo zie ik het echt.

Daarnaast hadden de respondenten last van overprikkeling, overgevoeligheid en van hevigere emoties dan een gemiddelde ander persoon. Ze ervoeren overmatig stress, onrust en druk door verwachtingen van zichzelf of van anderen. Daarbij 'moesten' ze veel en ervoeren daarbij alles als kritiek.

Bij de ex-cliënten ontbrak daarnaast het gevoel van controle en ze hadden last van angst- en paniekgevoelens. Ze ervoeren geen acceptatie en stelde negatieve vragen aan zichzelf.

Respondent 2 zei het volgende over het ervaren van acceptatie:

O: Umm op welke manier is de problematiek draagbaar of draagbaarder gemaakt?

R2: Nou ja, heel eerlijk gezegd vind ik het op dit moment niet draagbaar. . . . ik weet dat het niet helpt als ik continu met non-acceptatie, als ik steeds denk ik wil dit niet, ik wil dit niet, ik wil dit niet, dat helpt niet. Tegelijkertijd vind ik het, sommige mensen zeggen echt tegen mij van ja, misschien verandert het nooit meer, misschien blijft het altijd zoals het nu is. En die zeggen van het moment dat je dat kan accepteren dan zul je misschien merken dat het dan draagbaarder wordt of beter wordt, maar als mensen dat zeggen, dat vind ik echt heel lastig. Van misschien blijft het je hele leven zo. Als ik er over na denk dat dat mijn hele leven zo is, dat vind ik, eerlijk gezegd kan ik dat niet accepteren. Zover ben ik niet dat ik dan denk, oja misschien voel ik mij de rest van mijn leven moe en duizelig en ben ik bij het minste of geringste gestresst, ik vind dat heel moeilijk te accepteren. . . .

Respondent 7 zei het volgende over negatieve vragen aan zichzelf:

O: Umm op welke manier was je eigen kracht verzwakt voor de individuele leergang?

R7: Dat ik dus mensen nodig had echt, die mij staande houden. Ik had geen ruggengraat en um dat gaf je het idee dat je zwak bent terwijl je dus nu kan zien dat je dus niet die gedachte bent en dus niet echt zwak bent. Of welke gedachte het ook zou kunnen zijn. Maar dat is wel een beetje de valkuil denk ik toen. Dat je die kracht mist. Je weet niet wat je er mee aan moet. Je weet eigenlijk niet wat je met jezelf aan moet. Wat moet ik doen? Wat is er mis met mij? Waar moet ik naar toe? Wie kan me helpen? Je bent alleen maar dat soort vragen aan het stellen, terwijl je niet handelt naar een oplossing. Je blijft dus piekeren en dat gaat als een cirkeltje rond. Het enige wat ik goed kon was dat. . . . R7: Ja toch. En umm, dat is wel heel belangrijk dat je dat kan en je het niet tot je zelf laat betrekken. Dat je niet jezelf op laat vreten. Want daar begint het eigenlijk. De buitenwereld, je hoeft maar ergens naar te kijken, naar een glas en dat vormt zich naar de gedachtegang; het is een glas. En umm dat is ook in de omgang in het sociale leven. Er is een ruzie of onenigheid of wat dan ook. Op een gegeven moment als je dat niet kan of kon, dan ben je eigenlijk alleen maar bezig met het herhalen van die gedachtegang of die situatie; oh wat vervelend dat ie dat doet, of umm, dat had ie niet moeten doen of. Dat infecteert eigenlijk gewoon jouw zijn. Dat is een soort virus eigenlijk en op het moment dat je dat van je af kunt houden, daar wordt je zo sterk van. Want dan kan je pas eigenlijk de gedachte gebruiken in plaats van dat de gedachte jou gaat gebruiken.

Ook hadden de respondenten last van schaamte- en schuldgevoelens.

Respondent 4 had ook last van schaamtegevoelens, hierover zegt de respondent het volgende:

R4: Die zelfacceptatie is altijd heel groot geweest. Het grootste was eigenlijk altijd de schaamte naar mensen toe. Daarom heb ik het ook zo gigantisch lang op kunnen bouwen. Schaamte voor angsten en dat soort dingen. Die heb ik echt tot mijn eenentwintigste voor

iedereen stil gehouden. Denk wel zes, zeven, acht jaar lang. Ook een verklaring voor die hartkloppingen. . . .

Daarnaast hadden de respondenten last van een verscheidenheid aan lichamelijke klachten. Een van de respondenten had veel lichamelijke klachten en is hypochonder. Ten slotte waren de respondenten vaak bezig met wat anderen van hen vonden.

De volgende klachten werden in mindere mate genoemd:

De respondenten voelde zich niet zichzelf, onbegrepen, onveilig of niet goed genoeg. Ze hadden stemmen in hun hoofd en waren snel overstuurd. De ex-cliënten leefden onbewust en hadden het gevoel 'op zoek' te zijn. Daarbij zaten ze niet lekker in hun vel en hadden last van een onbehaagelijk of zenuwachtig gevoel. Ze hadden het gevoel geen eigen plek te hebben en ondervonden last van zelfgerichte aandacht. Ze keken op tegen social events en hadden het gevoel een extra dimensie te hebben, een andere wereld, die andere mensen niet hadden.

Bovenstaande genoemde klachten komen grotendeels overeen met de klachten geschetst in de probleemanalyse en het theoretisch kader door Tol (2014), Aron (1999), Marletta-Hart (2006), Van Staveren (2011) en Hendriks (2014). Daarbij zijn er in de verzamelde data nog andere specifieke en persoonlijke klachten genoemd.

Een aantal respondenten hadden naast de hooggevoeligheidsproblematieken last van een andere ernstige klacht zoals een eetstoornis, OCD, depressies en vaginisme. Deze klacht verzwakte ook hun eigen kracht.

Om de hoofdvraag van dit onderzoek te kunnen beantwoorden is het belangrijk om te weten of de eigen kracht van de respondenten verzwakt is geweest. In dit onderzoek is het begrip eigen kracht afgebakend en uitgewerkt in de probleemanalyse en het theoretisch kader. Aan de hand van de betekenis van eigen kracht in dit onderzoek is de eigen kracht van de respondenten gemeten. Daarbij hebben de respondenten nog eigen aanvullingen geven op de manier waarop zij ervoeren dat hun eigen kracht verzwakt was. Bij alle negen respondenten bleek de eigen kracht verzwakt te zijn geweest vóór het volgen van de individuele leergang.

Respondent 9 heeft zijn eigen kracht gemeten aan de manier waarop hij kon omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken. In dit onderzoek valt, zoals eerder besproken, het leren omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken ook onder de eigen kracht. Respondent 9 deelde hierover het volgende:

O: Op welke manier was je eigen kracht verzwakt met betrekking tot je lasten voor de leergang? . . . R9: Ja, die was er gewoon niet. Ik overzag niet hoe ik er mee om kon gaan. Dus er was niet echt een soort van, ja ik kon wel, ik probeerde wel te ontspannen enzo om er mee om te gaan, maar dat was niet de oplossing. Ja, die was heel laag. Dus als ik niet naar *medewerker en oprichter X* was gegaan dan was ik denk ik een tijdje thuis beland.

Het antwoord van respondent 1 sluit aan bij de omschrijving van de eigen kracht in het theoretisch kader van dit onderzoek. Respondent 1 meet haar eigen kracht vooral aan de mate waarin zij zelfvertrouwen heeft.

. . . O: Op welke manier was je eigen kracht verzwakt met betrekking tot hooggevoeligheid?

R1: Ja, ik snap wat je bedoelt. Je bedoelt voor de leergang?

O: Ja.

R1: Nou, ik had het zelfvertrouwen van een pinda. En als je het zelfvertrouwen hebt van een pinda sta je niet zo in je eigen kracht. En dan vergeet je wie je bent en waar je goed in bent dus eigenlijk. In mijn hele zijn was ik een beetje in mijn eigen kracht verzwakt. Ik wist niet goed meer wie ik was en wat mijn kwaliteiten nou waren. Dat was best wel heftig.

Naast het eerste basis antwoord van de respondenten op de vraag op welke manier hun eigen kracht verzwakt was voor de leergang, is er in de interviews uitgebreid besproken op welke manieren dit zich uit en welke verschillende klachten zij hierdoor hadden. Hierbij is ook de eigen kracht gemeten aan de hand van het theoretisch kader. Hierin zijn ook de aanvullingen van de respondenten zelf meegenomen. Alle manieren waarop de eigen kracht verzwakt was zijn uitgewerkt als antwoord op deelvraag 1 en zijn terug te vinden in de codeboom in bijlage 2.

Een belangrijke vraag voor dit onderzoek is welke elementen van de individuele leergang een positieve en welke een negatieve invloed hebben gehad op de ervaren eigen kracht van de ex-clënten na de afronding van de leergang. Hierbij is het belangrijk om te weten of de leergang volgens de respondenten heeft geholpen bij het versterken van de eigen kracht en het beter omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken.

Uit de geanalyseerde data blijkt dat alle negen respondenten op lange termijn, zes maanden tot twee jaar, na en door het afronden van de individuele leergang ervaren dat hun eigen kracht is versterkt en dat zij beter om kunnen gaan met de hooggevoeligheidsproblematieken. In de codeboom in bijlage 2 is te zien op welke gebieden de individuele leergang per respondent geholpen heeft. Ook bevat de codeboom een overzicht van welke aspecten een positieve invloed en welke aspecten een negatieve invloed hebben gehad op deze ervaring. Deze worden in de conclusie gekoppeld aan de andere hoofd- en deelvragen en aan het theoretisch kader.

Er is op verschillende manieren in de interviews gevraagd op welke manier de individuele leergang geholpen heeft, waardoor het geholpen heeft en of het ook op lange termijn effectief is gebleken.

Hieronder volgt een voorbeeld van het interview met respondent 3:

O: Op welke manier heeft de individuele leergang bijgedragen aan het versterken van de eigen kracht?

R3: Ja, dat was wel heel sterk denk ik. Ik denk dat ik denk bij sommige ja, weetje. Iemand op mijn werk gaat vreemd, en dan kon ik mijzelf daar heel negatief over laten beïnvloeden, nare wereld blablabla. Ik vind het gewoon schandalig. Maar, ja dat is zijn ding. Maar hoe zeg je dat: ik heb geen zin meer om mijzelf te laten beïnvloeden door wat iemand anders doet.

O: En op welke manier is je eigen kracht dan versterkt in de leergang?

R3: Uh, nou ja. Door toch te leren dat het enige wat je gelukkig gaat maken, is bij jezelf te blijven.

O: Ook weer door een bepaalde methodiek?

R3: Ja, toch weer door dat binnen- en buitenwereld verhaal. Van dat is van hun en dit is van jou.

O: Ja, en op lange termijn houdt het nog steeds stand bij jou?

R3: Ja, maar is dat wel iets wat onderhoudsgevoelig is denk ik.

O: Um hoe, kan je het voor jezelf onderhouden, een bepaalde trigger?

R: Ja ik lees er veel boeken over en schrijf het ook wel op. Maar idealiter zou ik daar wel meer ondersteuning bij willen.

Respondent 3 beschrijft dat de binnen-buitenwereld methodiek geholpen heeft met het versterken van de eigen kracht. Zoals beschreven in het theoretisch kader helpt de binnen-buitenwereld methodiek bij het minder waarde hechten aan wat er om je heen gebeurt, in de buitenwereld. Ook helpt de methode bij het blijven in het eigen centrum en hierdoor met in de eigen kracht blijven staan. Naast dat deze methodiek ontworpen is voor het versterken van de eigen kracht, sluit hij ook aan bij een van de belangrijkste behoeften van hooggevoelige personen met betrekking tot de eigen kracht volgens Tol (2014). Zoals beschreven in het theoretisch kader. Dit betreft de vaardigheid om 'het kanaal van open waarneming' zelf uit te kunnen zetten zodat niet altijd alle prikkels en waarnemingen binnen komen. Dit heeft te maken met het versterken van de eigen kracht omdat men hierdoor een vaardigheid aanleert om prikkels of waarnemingen wel of niet binnen te laten komen. Op deze manier leren de HSP's omgaan met hun problematiek en kunnen zij deze draagbaar maken (NJI, 2014).

Hoofdstuk 5: Conclusie en aanbevelingen

In dit hoofdstuk worden de hoofd- en deelvragen beantwoord en daarmee de conclusie getrokken, met als basis de voorafgaande resultaten. De hoofdvraag wordt beantwoord aan de hand van de deelvragen. Nadat de hoofdvraag beantwoord is worden er aanbevelingen gedaan voor centrum en instituut X met betrekking tot de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*'.

Deelvraag 1: Op welke manier was de eigen kracht van de ex-cliënten verzwakt voordat zij aan de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' begonnen?

Uit de resultaten blijkt dat van alle negen de respondenten de eigen kracht verzwakt was voor de individuele leergang. In de interviews is op verschillende manieren gevraagd op welke manier de eigen kracht verzwakt was. Omdat in dit onderzoek onder de eigen kracht ook de manier van omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken valt, vallen daarom alle genoemde klachten met betrekking tot de hooggevoeligheidsproblematieken die genoemd zijn in de resultaten ook onder de verzwakte eigen kracht. De eigen kracht van de respondenten was op de volgende manieren verzwakt:

De respondenten hadden last van een burn-out of burn-out gerelateerde klachten, ze hadden verminderd of geen zelfvertrouwen en konden het kanaal van openwaarneming niet uitzetten. Daarnaast namen ze emoties van anderen over en pastten ze zich aan aan anderen. In relaties werden ze overweldigd en ze hadden moeite om eigen kracht te hebben in verschillende contexten van het leven. De ex-cliënten ervoeren psychische belasting door het werk en hadden geen balans tussen werk en privé. Daarnaast ervoeren zij geen acceptatie, herkenning en erkenning. Zij hadden moeite met het stellen en aangeven van grenzen en ten slotte hadden ze last van intense emoties en stress.

Bovenstaande klachten met betrekking tot de verzwakte eigen kracht komen overeen met de manier waarop de eigen kracht van HSP's verzwakt zou zijn volgens de literatuur in het theoretisch kader. De belangrijkste behoeften van een HSP met betrekking tot de eigen kracht waren allemaal van toepassing bij de ex-cliënten. De conclusie is dat door de lasten van de hooggevoeligheidsproblematieken de eigen kracht van een hooggevoelig persoon verzwakt wordt.

In mindere mate werden de volgende manieren genoemd waarop de eigen kracht verzwakt was: De respondenten hadden het gevoel dat ze geen eigen identiteit hadden, ze twijfelden aan hun kwaliteiten en talenten en konden zich staande houden met 'horten en stoten'. Ze hadden angsten, vertoonden sociaal wenselijk gedrag en waren niet assertief. De ex-cliënten waren afhankelijk van anderen, ze 'hadden gewoon geen eigen kracht' en hadden een chaos aan gedachten. De respondenten waren 'geïnfecteerd met het buitenwereld virus', hadden suïcidale gedachten en lieten zich meevoeren door de omgeving.

Deze klachten kwamen naar voren wanneer er met een openvraagstelling bij de respondenten gevraagd werd naar hoe hun eigen kracht verzwakt was. De antwoorden passen bij de beschrijving van het begrip eigen kracht in dit onderzoek. De respondenten hadden niet het vermogen om het leven of situaties waarin zij verkeerden optimaal vorm te geven of de problematieken die zij hadden op te lossen of draagbaar te maken, vóór de individuele leergang. Dit doordat zij nog niet om konden gaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken. Let wel, de koppeling met het leren omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken en de eigen kracht is door de onderzoeker op basis van literatuuronderzoek gemaakt. Dit is niet expliciet als klacht benoemd door de ex-cliënten zelf vóór de individuele leergang.

Deelvraag 2: Op welke manier leerden de ex-cliënten met betrekking tot de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' beter om te gaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken?

Uit de resultaten van de geanalyseerde data blijkt dat alle negen de respondenten door de individuele leergang geleerd hebben beter om te kunnen gaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken. In de codeboom in bijlage 2 is zichtbaar welke lasten gereduceerd zijn en waardoor. Doordat de lasten

gereduceerd zijn door de individuele leergang kan geconcludeerd worden dat de individuele leergang de ex-cliënten heeft geleerd beter om te gaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken.

De ex-cliënten geven aan dat zij hier beter mee hebben leren omgaan door het verkrijgen van kennis over de problematieken. Deze kennis kregen zij bij andere hulpverlening niet. Ook hebben ze door de individuele leergang zelfkennis gekregen en zijn bewuster gaan leven. Voor het leren beter om te gaan met de hooggevoeligheidsproblematieken heeft de individuele leergang oefeningen ontworpen en aangeleerd aan de respondenten. Deze kunnen zij zelfstandig thuis blijven herhalen. Dit zijn de oefeningen die beschreven zijn in het theoretisch kader. De oefeningen sluiten aan bij de klachten die de respondenten voor de individuele leergang hadden. De belangrijkste aspecten van de klachten en de oefeningen komen namelijk overeen, zo ook de literatuur over de hooggevoeligheidsproblematieken, de individuele leergang en de geanalyseerde data in de codeboom. Door het goed toepassen van de oefeningen in het dagelijks leven wordt het grootste deel van de klachten gereduceerd. De belangrijkste aspecten van de oefeningen, zoals beschreven in het theoretisch kader, hebben ervoor gezorgd dat de klachten gereduceerd zijn.

Deelvraag 3: Welke aspecten van de begeleiding van de individuele leergang '*Leven met Hooggevoeligheid*' hebben een positieve en welke hebben een negatieve invloed gehad op de ervaren eigen kracht van de ex-cliënten na afronding van de begeleiding?

Nadat geconcludeerd is dat de eigen kracht van alle respondenten versterkt is door het volgen van de individuele leergang, is er aan de respondenten gevraagd welke aspecten hier positief aan bijgedragen hebben. In de codeboom in bijlage 2 is te zien hoe vaak ieder aspect genoemd is. Uit de geanalyseerde data kan geconcludeerd worden dat de aspecten die een positieve invloed hebben gehad op de eigen kracht van de respondenten, de volgende aspecten zijn:

De oefeningen Mr. Mind, Binnen-buitenwereld, Bewust-er-zijn en de Aandachtsslangen noemden ze als positieve aspecten en ook de meditatie-, muziek-, mindfulness- en ademhalingsoefeningen werden genoemd. Het doen van de oefeningen zelf was ook een positief aspect. De respondenten vonden het fijn zoveel oefeningen te doen. Hoe meer ze de oefeningen deden, hoe minder klachten ze hadden. Daarnaast vonden de respondenten het fijn dat de begeleiding erg persoonlijk en individueel was. Ze hebben aan alle aspecten van de leergang iets gehad en vonden het prettig dat de begeleiding werd aangeboden door een ervaringsdeskundige. Naast de kennis die ze op hebben gedaan over de hooggevoeligheidsproblematieken, hebben de respondenten ook veel zelfkennis en zelfontwikkeling verkregen door de begeleiding. Hierbij vonden ze het fijn om met de opgestelde doelen te werken. Sommige momenten werden ook als confronterend gezien, dit werd echter tegelijkertijd als positief aspect genoemd. Naast de oefeningen hielp het luisterend oor van *medewerker en oprichter X*, bleef de stem van *medewerker en oprichter X* en zijn uitspraken dagen hangen. Daarnaast hielp het uitdenken en hielp het boek van *medewerker en oprichter X*. Daarnaast werd als positief aspect genoemd dat *medewerker en oprichter X* geen oordeel had. Door de leergang kregen de respondenten een nieuwe levenshouding, (h)erkenning en acceptatie.

Bovenstaande gegevens sluiten aan bij het antwoord op deelvraag 2 omdat de eigen kracht versterkt wordt wanneer de ex-cliënten beter leren omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken. De positieve aspecten hebben bijgedragen aan het versterken van de eigen kracht op zich. Daarnaast hebben de aspecten ook bijgedragen aan het leren omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken en hebben daardoor ook de eigen kracht versterkt.

Daarentegen zijn er ook aspecten van de individuele leergang te noemen die een negatieve invloed hebben gehad op de eigen kracht van de respondenten. In de codeboom in bijlage 2 is zichtbaar hoe vaak welke aspecten genoemd zijn. Uit de geanalyseerde data kan geconcludeerd worden dat de volgende aspecten een negatieve invloed hadden op de eigen kracht van de respondenten:

De respondenten geven aan dat op lange termijn, zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang, ze delen van de begeleiding en oefeningen weer vergeten zijn. Wanneer ze de oefeningen niet op tijd of genoeg uitvoeren worden de klachten weer erger en de eigen kracht zwakker. De oefeningen 'werken in theorie', daarentegen is de zelfdiscipline van een deel van de respondenten te zwak. Hierdoor voeren ze de oefeningen te weinig uit of niet intensief genoeg en versterken de klachten en verzwakt de eigen kracht. Zij zijn zich hier wel bewust van. De oefeningen van de Binnen-buitenwereld en Bewust-er-zijn kunnen averechts werken. Er zijn respondenten waarbij de zintuigen te sterk worden en zij teveel prikkels bewust gaan voelen in plaats van onbewust. Daarnaast gaf er een respondent aan dat zij niets met spiritualiteit had, waar op dat moment wel kort aandacht aan werd besteed. Dit is daarna niet meer aan bod gekomen. Ten slotte gaven de respondenten aan dat sommige gedragspatronen van hen nog te sterk waren en daar niet altijd genoeg aandacht naar toe ging. Of dat er een opdracht met betrekking tot het gedragspatroon werd gegeven terwijl het patroon nog te sterk was en de respondent hier nog niet klaar voor was.

Antwoord op de hoofdvraag 'Op welke manier hebben de ex-cliënten door het volgen van de individuele leergang *'Leven met Hooggevoeligheid'* op lange termijn (zes maanden tot twee jaar na afronding van de individuele leergang) beter leren omgaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken en zo hun eigen kracht beter leren benutten?':

Uit de resultaten van de geanalyseerde data en uit de antwoorden op deelvraag 1 en 2 kan geconcludeerd worden dat alle respondenten op lange termijn beter kunnen omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken en meer in hun eigen kracht staan. Dit komt door de positieve aspecten beschreven in deelvraag 3. Belangrijk hierin is dat de ex-cliënten de hooggevoeligheidsproblematieken en zichzelf beter zijn gaan begrijpen en bewuster zijn door de verkregen kennis van de individuele leergang. Daarnaast hebben de respondenten oefeningen aangeleerd gekregen tijdens de leergang, zoals beschreven in deelvraag 3, waardoor zij beter hebben leren omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken en hun eigen kracht versterkt is. Deze oefeningen kunnen zij na afronding van de leergang zelfstandig voortzetten. Dit lukt echter alleen wanneer hun zelfdiscipline groot genoeg is en hun oude gedragspatronen voldoende gereduceerd zijn. Hoe intensiever de respondenten de oefeningen doen des te beter zij kunnen omgaan met de

hooggevoeligheidsproblematieken en des te sterker hun eigen kracht is. Wanneer op lange termijn de kennis vervaagt of de oefeningen niet vaak genoeg gedaan worden nemen de klachten weer toe en zwakt hierdoor de eigen kracht af.

Naar aanleiding van de probleemanalyse en de onderzoeksresultaten kunnen er verschillende aanbevelingen worden gegeven voor de beroepspraktijk.

Aanbeveling 1:

Zoals beschreven in de probleemanalyse benadert de individuele leergang de personen die de leergang volgen als studenten. Deze studenten stellen met medewerker en oprichter X doelen op waar zij aan willen werken. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat wanneer de doelen behaald zijn de leergang voor de desbetreffende student stopt. Het is de bedoeling dat de student op dat moment zelfstandig zijn proces voort kan zetten met alle kennis en oefeningen die hij mee heeft gekregen vanuit de leergang. Uit de onderzoeksresultaten blijkt echter dat er respondenten zijn die niet genoeg zelfdiscipline hebben om het zelf te redden. De respondenten die daarentegen geïnteresseerd zijn in zelfontwikkeling hebben meer zelfdiscipline en komen sterker uit de leergang op lange termijn. Voor de studenten die minder of geen zelfdiscipline hebben is het een aanbeveling om in de leergang door middel van een bepaalde methodiek of training apart aandacht te besteden aan het trainen van de zelfdiscipline of dit impliciet te trainen door het verplicht stellen van huiswerk.

Aanbeveling 2:

Er zijn verschillende HSP's waarvan de eigen kracht verzwakt is omdat zij zich niet geaccepteerd voelen in de maatschappij. Acceptatie, zowel door henzelf als door de maatschappij, is een belangrijk aspect voor HSP's zoals beschreven in de probleemanalyse, het theoretisch kader en in de onderzoeksresultaten. Er zijn nog verschillende respondenten waarbij de acceptatie van de hooggevoeligheidsproblematieken nog niet voldoende is. Bij deze ex-cliënten verzwakt de eigen kracht op lange termijn weer en worden de klachten weer erger. De oefeningen werken dan in theorie maar in de praktijk blijven zij op lange termijn hangen in de bewustwordingsfase en gaan niet over naar de acceptatiefase. Pas na acceptatie structurele verandering plaatsvinden (Tol, 2014). Een aanbeveling voor de individuele leergang is om meer en intensiever aandacht te besteden aan de acceptatie. Wanneer namelijk achteraf blijkt dat de acceptatie niet volledig genoeg is blijkt een groot deel van de leergang niet effectief geweest. Een van de respondenten gaf als tip dat zij de 'leef je droom cursus' gevolgd had. Hierin had zij veel geleerd over zelfreflectie en belemmerende overtuigingen. Het opnemen van een dergelijke methodiek in de leergang behoort tot de mogelijkheden en is aan te bevelen.

Aanbeveling 3:

Aanbeveling 3 sluit voor een deel aan op de vorige aanbeveling. Naast dat de acceptatie bij sommige respondenten soms nog niet sterk genoeg is, zijn er respondenten waarbij de gedragspatronen en psychische belasting nog te sterk zijn, zoals beschreven in de probleemanalyse door Pfeifer (2004) en

Aron (1999). Deze respondenten vallen terug in gedragspatronen in plaats van dat zij vooruit komen met hun hooggevoeligheidsproblematieken en eigen kracht. De derde aanbeveling voor de leergang is dat er, waar nodig, intensiever aandacht wordt besteed aan de gedragspatronen van de studenten zodat de kans op terugval kleiner wordt.

Aanbeveling 4:

Het in de probleemanalyse geschetste probleem van medewerker en oprichter X, dat er op lange termijn geen terugkoppeling heeft plaats gevonden met de ex-cliënten, is ook voor sommige ex-cliënten een probleem. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dat bij veel respondenten de kennis en oefeningen van de individuele leergang grotendeels vergeten zijn. Velen hebben behoefte aan een terugkomsessie en 'een stok achter de deur'. Daarnaast zijn er ook respondenten die zich nog wel alles herinneren en kunnen uitvoeren maar die het fijn zouden vinden om extra steun en motivatie te ontvangen, bijvoorbeeld in de vorm van een audioboodschap. Het is een aanbeveling voor de individuele leergang om een manier te vinden waarop er of een terugkomsessie gestart kan worden of de ex-cliënten bijvoorbeeld een platform wordt aangeboden waar alleen zij, eventueel tegen betaling, gebruik van kunnen maken met informatie, beeld- en audio materiaal. Zodat zij te allen tijde bij de juiste informatie kunnen en een stok achter de deur hebben.

Aanbeveling 5:

Zoals beschreven in de probleemanalyse kan hooggevoeligheid erfelijk zijn maar ook ontstaan door een traumatische gebeurtenis. Centrum X heeft, zoals beschreven in de probleemanalyse, een integraal aanbod voor HSP's. Desondanks is er een respondent die voor zijn gevoel eerder geholpen had kunnen worden wanneer er eerder samenwerking had plaatsgevonden met de hypnotherapeut, omdat daar het waarschijnlijke ontstaan en de kern van zijn hooggevoeligheidsproblematieken is ontdekt. Daar werd voor zijn voor zijn gevoel te lang naar gezocht binnen de leergang. Een aanbeveling voor de individuele leergang is om sneller samenwerking te laten plaatsvinden waar nodig.

Aanbeveling 6:

De laatste aanbeveling heeft betrekking op het geschetste probleem in de probleemanalyse dat de symptomen van hooggevoeligheid niet voor iedereen zichtbaar zijn. Dit is niet alleen met hooggevoeligheid het geval maar voor meer psychische klachten. Een aantal respondenten zijn dermate enthousiast over de leergang dat het hen een goed idee lijkt om de leergang breder aan te bieden. Zij zijn er van overtuigd dat ook niet-HSP's veel aan de leergang kunnen hebben. Tegenwoordig zijn er zoveel mensen geïnteresseerd in bijvoorbeeld yoga, psychologie en zelfontwikkeling dat onder de noemer zelfontwikkeling de leergang voor veel mensen een bijdrage kan leveren. Daarnaast blijkt uit de onderzoeksresultaten dat er een taboe heerst rondom hooggevoeligheid, andere geestelijke problematieken en het daarvoor hulp zoeken. Volgens een respondent is dit cultuur en maatschappij gebonden. Naar de huisarts ging je nog niet zo lang geleden met lichamelijke klachten en niet zo snel met psychische. Uit de onderzoeksresultaten blijkt dan ook dat

wanneer je wel met psychische klachten naar de huisarts gaat het voelt alsof je op dat moment snel een stempel krijgt. Volgens de respondenten kunnen veel mensen iets leren van de individuele leergang en is de aanbeveling om het eventueel ook op andere manieren breder aan te bieden. Niet alleen toegespitst op hooggevoeligheid maar bijvoorbeeld als onderdeel van het onderwijs zodat de maatschappij mee kan groeien.

Hoofdstuk 6: Discussie

6.1. Betekenis en bruikbaarheid

Gekeken naar de conclusie van het onderzoek heeft de individuele leergang de ex-cliënten geholpen met het beter omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken en het versterken van de eigen kracht, op korte- en lange termijn. Alle lasten besproken in de probleemanalyse en het theoretisch kader met betrekking tot de hooggevoeligheidsproblematieken en de verzwakte eigen kracht zijn op korte termijn gereduceerd. Dit neemt echter bij sommige respondenten op lange termijn af door te weinig zelfdiscipline, te weinig acceptatie, te sterke gedragspatronen en door het vervagen van de kennis en oefeningen.

Dit is een duidelijke conclusie waaruit de aanbevelingen zijn voortgekomen. De individuele leergang is effectief en helpt daar waar hij voor bedoeld is. Er is daarentegen bij sommige ex-cliënten te weinig acceptatie, zelfdiscipline en er zijn te sterke gedragspatronen. Deze aandachtspunten zijn verwerkt in de aanbevelingen van dit onderzoek, zijn onderbouwd en komen voort uit een combinatie van de theorie en de onderzoeksresultaten. De drie belangrijkste aandachtspunten zouden in de individuele leergang verwerkt kunnen worden in de inhoud van de begeleiding. Of het haalbaar is of de leergang een manier kan vinden om te helpen bij het 'vergeten van de oefeningen en kennis' en het nodig hebben van een 'stok achter de deur' is de vraag. Hierbij komt meer kijken dan het aanpassen van de inhoud van de begeleiding. Denk aan de kosten, het privé houden van eventuele audio- en beeldmaterialen en het langer contact houden met ex-cliënten. Dit heeft als gevolg een groter aanbod, een groter tijdsbestek en een groter aantal ex-cliënten die tegelijkertijd begeleiding nodig hebben.

6.2. Sterkte- zwakte analyse

Kritische reflectie op kwaliteit van het onderzoek:

Zwakke punten:

Volgens Verhoeven (2014) wordt de kwaliteit van een onderzoek verhoogd door triangulatie. Dit wil zeggen dat de probleemstelling met behulp van verschillende dataverzamelingsmethoden wordt beantwoord. In dit onderzoek is alleen gebruik gemaakt van een kwalitatieve dataverzamelingsmethode.

Daarnaast stelt Verhoeven (2014) dat de kwaliteit verhoogd wordt door het afnemen van een

proefinterview. Bij dit onderzoek is het interview van tevoren niet getest en was van tevoren niet duidelijk of de respondent het interview zou begrijpen.

Een ander zwak punt van dit onderzoek kan zijn dat de onderzoeker zelf hooggevoelig is en daardoor mogelijk niet geheel objectief. Er is daarentegen veel aandacht besteed aan het objectief optekenen van de informatie. Hier heeft dan ook een iteratief proces voor plaatsgevonden. Het iteratieve proces wordt toegelicht bij de sterke punten van dit onderzoek.

Sterke punten:

De kwaliteit van het onderzoek wordt volgens Verhoeven (2014) verhoogd door iteratie. Dit is een proces waarbij het onderzoek op verschillende momenten geanalyseerd wordt. In dit onderzoek heeft er een iteratie proces plaats gevonden in het eerste deel van het onderzoek. Keuzes betreffende de inhoud van de probleemanalyse, de probleemstelling, de hoofd- en deelvragen en het theoretisch kader zijn vaak herzien en hierdoor zijn deze onderdelen vaak herschreven. Omdat dit systematisch gebeurd is verhoogt dit de betrouwbaarheid van het onderzoek.

Naast iteratie zorgt ook peerfeedback en peerconsultation volgens Verhoeven (2014) ervoor dat de kwaliteit van het onderzoek verhoogd wordt. Tijdens de verslaglegging is het onderzoek van feedback voorzien door medestudenten, professioneel begeleiders en door medewerker en oprichter van centrum X.

Hooggevoeligheid en alle aanverwante problemen zijn lastig om op een korte en bondige manier goed uit te leggen en samen te vatten. In dit onderzoek heeft er dan ook een uitgebreide literatuurstudie plaatsgevonden en een iteratie proces als basis voor de probleemanalyse en het theoretisch kader zodat het onderzoek een duidelijke en correcte basis heeft. Ook zijn de belangrijkste begrippen uit de probleemstelling en hoofd- en deelvragen van het onderzoek op basis van dezelfde informatie ingedekt. Op deze manier is de kwaliteit van dit onderzoek verhoogd.

De betrouwbaarheid van de resultaten is redelijk hoog. Dit omdat het onderzoek en de bijhorende dataverzamelmethode een goede basis heeft waar veel aandacht aan besteed is. De validiteit is hoog omdat duidelijk was wat er precies gemeten zou moeten worden en dit ook gemeten is. Daarnaast is het onderzoek verantwoord naar aanleiding van de probleemanalyse- en stelling en het hoofdstuk methodologie. De resultaten zijn voortgekomen uit een passend meetinstrument en de resultaten zijn uitgebreid geanalyseerd.

Kritische reflectie op de methodologie en uitvoering van het onderzoek:

Zwakke punten:

Een zwak punt van de uitvoering van het interview was dat het werd afgenomen via Skype. De interviews werden op deze manier afgenomen om het laag drempelig te houden en daardoor genoeg

respondenten te kunnen werven. Dit scheelde tijd, geld en de respondenten konden, op een voor hen prettige plek, de vragen beantwoorden. Via Skype is er minder persoonlijk contact dan bij een face to face interview, daarentegen waren er respondenten waarbij de webcam het deed en non-verbaal gedrag wel zichtbaar was. Bij sommige respondenten deed de webcam het niet. Dit kan invloed hebben op de interne validiteit.

Een van de respondenten nam het interview af toen hij in een zware burn-out zat. Hij gaf aan dat de onderzoeker hem op een slechte dag trof. Daarentegen had hij alles op een goede dag, volgens hem, rooskleuriger laten lijken dan dat het is. Dit kan invloed hebben op de interne validiteit.

Naast de gemoedstoestand van een van de respondenten speelt ook het aantal respondenten een rol bij de kwaliteit van het onderzoek. In dit onderzoek was het haalbaar om binnen de gewenste tijd tien respondenten te interviewen, de geselecteerde steekproef. De onderzoekspopulatie bestaat echter uit vierhonderd personen. De conclusies en resultaten zijn hierdoor gebaseerd op een klein gedeelte hiervan en dit heeft invloed op de externe validiteit.

Ten slotte was het de bedoeling om tien interviews af te nemen. Een van de respondenten is tijdens het onderzoek vader geworden en was daardoor niet in staat aan het onderzoek mee te werken. Door de grootte van de steekproef en tijdsdruk is het niet meer gelukt een tiende respondent te interviewen. Dit kan van invloed zijn op de interne validiteit.

Sterke punten:

Bij ieder nieuw onderwerp in het interview werd uitgelegd waar het over zou gaan, wat er gevraagd zou worden en werden moeilijke begrippen extra toegelicht. Dit zodat de respondent alles goed begreep en er zekerheid is over wat er gemeten moest worden. Daarnaast is een sterk punt van de interviews geweest dat de belangrijkste vragen op verschillende manieren in het interview gesteld werden, dit om de kwaliteit van de resultaten te waarborgen. Dit draagt bij aan de interne validiteit.

Zoals eerder beschreven in de steekproef blijkt dat er evenveel mannen als vrouwen hooggevoelig zijn. Er is daarom in dit onderzoek gekozen om vijf mannen en vijf vrouwen te interviewen, zodat dit overeenkomt met het percentage van HSP's in Nederland. Dit behoorde daarom tot de sterke punten en droeg bij aan de externe validiteit. Door overmacht zijn in plaats van vijf, vier mannen geïnterviewd.

Een ander sterk punt van dit onderzoek is de manier waarop de data geanalyseerd is. Voor het analyseren van de verzamelde data is er open-, axiaal- en selectief gecodeerd. Tijdens deze codering is, naast de afgebakende termen, rekening gehouden met de verschillen in woordkeuzes die de respondenten kunnen maken om hetzelfde, of juist iets anders, te willen verwoorden als een andere respondent. Waar nodig werd hierbij ook om verduidelijking en bevestiging gevraagd. Dit draagt bij aan de interne validiteit.

De betrouwbaarheid en validiteit van dit onderzoek wordt onder andere gewaarborgd doordat er in het interview op verschillende manieren dezelfde vraag wordt gesteld, om zo te bekijken of het tot dezelfde informatie leidt. De respondenten hoeven hun huis niet te verlaten tijdens het afnemen van het interview en hierdoor zijn alle respondenten, op voor hen, dezelfde plek wanneer de interviews worden afgenomen. Op deze manier worden alle interviews op dezelfde manier afgenomen. De locatie heeft hierdoor zo min mogelijk invloed op de antwoorden die zij geven. Om bovenstaande redenen is er geen sprake van toevallige fouten. Hierdoor wordt betrouwbaarheid gewaarborgd (Verhoeven, 2014).

Daarnaast wordt de betrouwbaarheid van het interview en onderzoek gewaarborgd door het gebruik van opnameapparatuur. Na afloop worden alle interviews getranscribeert. Hierdoor is de informatie en kwaliteit te allen tijde controleerbaar. De transcripties worden allemaal op dezelfde manier gecodeerd. Dit waarborgt de betrouwbaarheid en validiteit van het onderzoek.

Daarnaast is het onderzoek valide door de verantwoording van het onderzoek in het hoofdstuk methodologie.

Literatuurlijst

- Aron, N., Aron, A., (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1997 (2), 345-368.
- Aron, E., (1999). *The Highly Sensitive Person: How To Thrive When The World Overwhelms You*. Thorsons: London.
- Aron, E. (2011). Hoog Sensitieve Personen en psychotherapie: handboek voor psychotherapeuten. Arbeiderspers/Bruna: Amsterdam.
- Aron, E. (2017). *The Highly Sensitive Person*. Geraadpleegd op 29 maart 2017, via <http://hsperson.com/books/the-highly-sensitive-person/>
- Breeuwsma, G. (2006). *Dus jij komt van een andere planeet?* Geraadpleegd op 27 april 2017, via <https://www.ouders.nl/artikelen/dus-jij-komt-van-een-andere-planeet>
- De Grijs, F. (2012). *HSP Kenmerken: De belangrijkste 5 op een rij*. Geraadpleegd op 31 maart 2017, via <https://femkedegrijs.com/5-hsp-kenmerken/>
- De Grijs, F. (2016). *Last van een overprikkeld zenuwstelsel als HSP? 3 tips wat je ertegen kan doen!* Geraadpleegd op 19 januari 2017, via <http://femkedegrijs.com/overprikkeld-zenuwstelsel/>
- Eszenzz. (2010-2017). *Instituut Eszenzz*. Geraadpleegd op 1 mei 2017, via <http://www.hypnotherapienederland.nl/eszenzz.htm>
- Eszenzz-centre. (2009-2017). *Overzicht therapeuten*. Geraadpleegd op 1 mei 2017, via <http://eszenzz-centre.nl/mod/therapists>
- Eszenzz-centre. (2009-2017a). *Reacties*. Geraadpleegd op 10 mei 2017, via <http://eszenzz-centre.nl/mod/questbook>
- Hendriks, J. (2014). *Puur Hooggevoelig: Een compleet en praktisch boek voor hooggevoelige mensen*. AnkhHermes: Utrecht.
- Hendriks, J. (2016). *Puur licht leven: Loslaten wat zwaarte geeft. Een gids over alles wat je los kunt laten om je fysiek en psychisch beter te voelen en voluit te leven*. AnkhHermes: Utrecht.
- Howitt, D., & Cramer, D. (2007). *Methodieken en technieken in de psychologie*. Amsterdam: Pearson Education Benelux bv.

- Hsperson (2017). *The Highly Sensitive Person*. Geraadpleegd op 11 januari 2017, via www.hsperson.com
- HSP-eu (z.j.). *What Is Highsensitivity?* Geraadpleegd op 15 april 2017, via <http://www.hsp-eu.com/what-is-high-sensitivity.html>
- Hswerknemer (2015). *Pak Burnout bij bron aan!* Geraadpleegd op 31 maart 2017, via <http://hswerknemer.nl/hoe-voorkom-je-burn-out-nu-echt/>
- Jumelet, H., en Wenink, J. (2012). *'Zorg voor onszelf? Eigen kracht van jeugdigen, opvoeders en omgeving, grenzen en mogelijkheden voor beleid en praktijk.'* Amsterdam: SWP.
- Kleinman, A. (1980). *Patients and healers in the Context of Culture*. Berkly: University of California Press.
- Marletta-Hart, S. (2006). *Voluit leven met Hooggevoeligheid*. Ten Have: Utrecht.
- Marletta-Hart, S. (2017). *Begeleiding voor Hooggevoeligen*. Geraadpleegd op 28 april 2017, via www.susanmarlettahart.com/susanNL/nlOnlineBegeleiding.html
- NJI (2014). *Wat werkt bij het versterken van de eigen kracht?* Geraadpleegd op 10 april 2017, via: <http://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Wat-werkt-publicatie/Wat-werkt-versterken-van-eigen-kracht.pdf>
- Offermans, P. (2015) *De Hoogsensitieve werknemers: Hoe organisaties hun rendement verhogen met hoogsensitieve werknemers*. Paderborn Books: Paderborn
- Ongenae, C., (2015). *Professor Elke van Hoof (VUB) over hoogsensitiviteit: 'Ik weet wat het is om je anders te voelen'*. Geraadpleegd op 4 april 2017, via <https://catherineongenae.com/2015/06/29/professor-elke-van-hoof-vub-over-hoogsensitiviteit-ik-weet-wat-het-is-om-je-anders-te-voelen/>
- Pfeifer, S. (2004). *Hooggevoelige mensen: leven tussen gave en kwetsbaarheid*. Groen: Heerenveen.
- Stomp, G. (2014). *Hooggevoeligheid en de gezondheidszorg*. Geraadpleegd op 1 mei 2017, via <https://gewaarwording.wordpress.com/2014/07/23/hoggevoeligheid-en-de-gezondheidszorg/>
- Van Tellingen-Klaver, R., Van der Steeg- Van Dam, M. (2017, 4 april). Afstuderen 2016-2017, werkles 7. [Power-point]. Geraadpleegd via

<https://mail.fontys.nl/owa/#viewmodel=ReadMessageItem&ItemID=AAMkADc0MWI3YThhLTNkYmQtNDRIYi1hOThmLTY5MmQxNjZINGVIZgBGAAAAACXFUIj6nLTYqvw99ID1EoBwCdHJITheWCR4BlG1rQX4OBAfyMBayPAAB3cp%2B%2BxRh%2FR7Yi8IUJRDpoAALvdtU%2BAAA%3D&wid=90&ispout=1>

- Tol, A. (2014). *Hoogsensitiviteit professioneel gezien: Sensitiviteit als verklaring onder (psycho)somatische klachten*. Boom Nelissen: Amsterdam.

- Van Hoof, E. (2016). *Hoogsensitief: alles wat je moet weten*. Terra-Lannoo: Houten.

- Van Lieshout, H. (2014-2015). *Handleiding interviewen*. Geraadpleegd op 15 mei 2017, via [https://elo.fontys.nl/CMS/Studie/Materialen%20per%20opleiding/45%20Sociale%20Studies/Lesmateriaal/2016-2017/4VT-DT%2067V4M-G-J-AFOZ%2067D4M-G-J-AFOZ/september%201516/Bijlagen/Bijlagen%20SP/Handleiding%20topiclijst%20ontwerpen%20en%20interviewen%202013-01-16%20\(H%20van%20Lieshout\).pdf?tssp_sco=1](https://elo.fontys.nl/CMS/Studie/Materialen%20per%20opleiding/45%20Sociale%20Studies/Lesmateriaal/2016-2017/4VT-DT%2067V4M-G-J-AFOZ%2067D4M-G-J-AFOZ/september%201516/Bijlagen/Bijlagen%20SP/Handleiding%20topiclijst%20ontwerpen%20en%20interviewen%202013-01-16%20(H%20van%20Lieshout).pdf?tssp_sco=1)

Van Lieshout, H. *Fontys Mediamission*. (z.j.). P3 – College 4 – Betrouwbaarheid en validiteit. [Powerpoint]. Geraadpleegd via <http://fontys.mediamission.nl/Mediasite/Play/5ad3f3180ffb4aed9ad5de394c2e32eb1d?catalog=93cd690c-7844-40a9-892a-3237cc26550d>

- Van Staveren, A. (2011). *Bewust-er-zijn met hooggevoeligheid*. Elikser: Leeuwarden.

- Van Staveren, A. (2009-2017). *Eszenzz Centre*. Geraadpleegd op 1 mei 2017, via <http://eszenzz-centre.nl/>

- Van Staveren, A. (2010-2017). *Welkom op de website van Instituut Eszenzz*. Geraadpleegd op 1 april 2017, via <http://www.hypnotherapienederland.nl/welkom.htm>

- Van Staveren, A. (2010-2017a). *Begeleiding*. Geraadpleegd op 18 januari 2017, via <http://www.hypnotherapienederland.nl/begeleiding.htm>

- Van Staveren, A. (2010-2017b). *Wat is de Boeddhistische psychologie?* Geraadpleegd op 16 april 2017, via: <http://www.hypnotherapienederland.nl/Boeddhistische-psychologie.htm>

- Van Staveren, A. (2010-2017c). *HSP-test*. Geraadpleegd op 27 april 2017, via http://www.hypnotherapienederland.nl/mod/hsp_test2/

- Van Staveren, A. (2010-2017d). *Begeleiding*. Geraadpleegd op 2 mei 2017, via <http://www.hypnotherapienederland.nl/begeleiding.htm>

- Van der Veen, N. (2013). *Kennisdossier 5: Zelfregie, eigen kracht, zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid. De begrippen ontward*. Geraadpleegd op 10 april 2017, via:
https://www.movisie.nl/sites/default/files/alfresco_files/Kennisdossier%205%20Zelfregie%20eigen%20kracht%20zelfredzaamheid%20en%20eigen%20verantwoordelijkheid%20%5BMOV-1421737-0.1%5D.pdf

- Verheijen, A. (1997-2017). *Eclectische therapie*. Geraadpleegd op 1 mei 2017, via
<http://www.innernet.org/eclectisch.html>

- Verhoeven, N. (2014). *Wat is onderzoek? Praktijkboek voor methoden en technieken*. Den Haag: Boom Lemma.

- Zeff, T., (2009). *Overlevingsgids voor hoogsensitieve personen*. Altimara-Becht: Haarlem.

- Zorgwijzer, (2016). *Alternatieve geneeswijzen*. Geraadpleegd op 1 mei 2017, via
<http://www.zorgwijzer.nl/vergoeding/alternatieve-geneeswijzen>

Bijlage 1

Meetinstrument

Topiclijst met basisvragen.

Hoogsensitief persoon:

- Hoe en waardoor ben je erachter gekomen dat je HSP bent?
- Hoe is hooggevoeligheid bij jou ontstaan? Erfelijk of door traumatische gebeurtenis?

Hooggevoeligheid(sproblematiek):

- Op welke manier heb je last gehad van de hooggevoeligheidsproblematieken?

Omgeving:

- Wat zijn je ervaringen met betrekking tot hooggevoeligheid en de maatschappij?
- Wat voor ervaringen heb je met betrekking tot je hooggevoeligheid en eigen kracht met de maatschappij/sociale omgeving waarin je functioneert?

Individuele leergang met betrekking tot hooggevoeligheid:

- Heeft de individuele leergang je geholpen met het beter leren omgaan met de hooggevoeligheidsproblematieken?
- Zo ja, waarom/waardoor?
- Zo nee, waarom/waardoor niet?

Elementen en methodieken:

- Welke elementen van de individuele leergang hebben je geholpen met het beter omgaan met je hooggevoeligheidsproblematieken en waarom?
- Welke elementen van de individuele leergang hebben je niet geholpen met het beter omgaan met je hooggevoeligheidsproblematieken en waarom?

Verzwakte eigen kracht:

- Op welke manier was je eigen kracht verzwakt met betrekking tot hooggevoeligheid?

Individuele leergang met betrekking tot het versterken van de eigen kracht:

- Op welke manier heeft de individuele leergang bijgedragen aan het versterken van de eigen kracht?
- Waren hier speciale methodieken voor?
- Op welke manier sta je nu op lange termijn meer in de eigen kracht door het volgen van de individuele leergang?
- Waardoor komt dit?

Versterking van de eigen kracht:

- Op welke manier is de problematiek draagbaar gemaakt voor jou?
- Waardoor komt dit?

Ervaren versterkte kracht na afronding individuele leergang:

- Op welke manier heb je het gevoel meer in je eigen kracht te staan?
- Op welke manier sta je meer in de eigen kracht dan voor de individuele leergang?
- Wat waren je concrete problemen met betrekking tot de eigen kracht?
- Welke elementen van de individuele leergang hebben je geholpen met versterken van je eigen kracht?

Individuele leergang

- Waar heb je het meeste aan gehad met betrekking tot de individuele leergang en je problematiek en eigen kracht?
- Waar heb je het minste aan gehad met betrekking tot de individuele leergang en je problematiek en eigen kracht?

Hulpverlening:

- Hoe ben je terecht gekomen bij de individuele leergang van medewerker en oprichter X?
- Ben je bewust op zoek gegaan naar gespecialiseerde hulpverlening?

Lasten:

- Heb je ooit last van stress met betrekking tot je hooggevoeligheid en eigen kracht?
- Heb je ooit last gehad van een burn-out?
- Heb je ooit last gehad van overprikkeling met betrekking tot je hooggevoeligheid en eigen kracht?
- Heb je ooit last van schuldgevoelens met betrekking tot je hooggevoeligheid en eigen kracht?

Bijlage 2

Codeboom

Deelvraag 1: Op welke manier was de eigen kracht van de ex cliënten verzwakt voordat zij aan de individuele leergang 'Leven met Hooggevoeligheid' begonnen?	
Respondent 1:	
<i>Eigen kracht:</i> - last van een burn-out - last van eetstoornis - weinig zelfvertrouwen - geen eigen identiteit - twijfel aan kwaliteiten en talenten - last van open waarneming - last van emoties overnemen/aanpassen - last van overweldiging door relaties - eigen kracht niet in alle contexten van het leven	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van sferen - last van spanningen - last van slecht slapen - last van piekeren - last van zich anders/gek voelen - last van eetstoornis - last van vermoeid - last van druk ervaren - last van stress - last van onrust - last van overprikkeling - last van psychische belasting door werk
Respondent 2:	
<i>Eigen kracht:</i> - last van zichzelf aanpassen - last van gedragspatronen, compensatiegedrag en dissociatie - last van het alleen maar zien van nadelen - last van burn-out - het hebben van weinig tot geen acceptatie - last van openwaarneming - moeite met grenzen stellen - last van emoties overnemen - eigen kracht niet in alle contexten, door onveiligheid - last van intense emoties, nog niet onder controle → duidelijke lijn - het hebben van weinig tot geen zelfvertrouwen,	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van allergieën, intoleranties - last van elektromagnetische velden - last van gevoeliger zijn dan gemiddeld - last van heftigere emoties dan gemiddeld - last van onveiligheid - last van angst - last van paniek - last van stress - last van veel fysieke klachten, hypochonder - last van slecht slapen - last van lichamelijke overbelasting - last van verwachtingen van zichzelf en anderen, druk ervaren

twijfel - weinig tot geen balans werk en privé	- weinig energie - last van werkstress
Respondent 3:	
<i>Eigen kracht:</i> - moeite staande houden. Gaat met horten en stooten (proces). - last van alle prikkels opnemen - weinig tot geen zelfvertrouwen - last van gedragspatronen - last van alle invloeden oppikken - last van aanpassen aan gemiddeld - last van de buiten wereld - last van door alles en iedereen beïnvloed worden - last van van openwaarneming - moeite met grenzen stellen - last van emoties van anderen overnemen en aanpassen - last van overweldiging door relaties - eigen kracht niet in alle contexten van het leven - last van intense emoties - weinig tot geen zelfvertrouwen - weinig tot geen balans werk en privé	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van sferen - last van stemmingen - last van een extra dimensie - last van vatbaar voor wat anderen denken - last van snel overstuur raken - last van altijd emoties/gevoelens hebben (in vergelijking met anderen) - last van alles als kritiek ervaren - last van negativiteit - last van niet lekker in je vel zitten - last van een onbehaagelijk gevoel - last van een eetstoornis - last van geen controle - last van zich niet goed genoeg voelen - last van een eetstoornis
Respondent 4:	
<i>Eigen kracht:</i> - last van een verhoogd stresslevel door werk - last van opzien tegen socialeverplichtingen/events - eigen kracht niet in alle contexten van het leven - last van angsten - last van openwaarneming - last van buiten je eigen lichaam leven - last van intense emoties - weinig tot geen zelfvertrouwen (veel waarden hechten aan wat andere denken) - last van aanpassend gedrag	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van zelfgerichte aandacht - last van zweten - last van moeheid - last van hartkloppingen - last van stress - last van sociale verplichtingen/events - last van zenuwachtig zijn - last van geen zwakte durven te tonen - last van verwachtingen van anderen - last van onrust in hoofd/gedachtegangen - last van gedragspatroon - last van schaamte - last van angst

Respondent 5:	
<i>Eigen kracht:</i> - last van sociaal wenselijk gedrag - last van zichzelf aanpassen - last van stress - last van een proces van ups en downs - weinig tot geen zelfvertrouwen - last van een laag zelfbeeld - weinig tot geen acceptatie - last van overweldiging - eigen kracht niet in alle contexten van het leven - weinig tot geen balans in werk en privé - last van openwaarneming - moeite met grenzen stellen - last van emoties van anderen (proces) - last van intense emoties - last van een burn-out	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van overspanning door werk - last van gedragspatronen - last van sferen - last van gevoelig zijn - last van vaginisme - last van spanning - last van piekeren - last van slecht slapen, dromen - last van verwachtingen van anderen, niet willen teleurstellen - last van geestelijke en lichamelijke klachten - last van energieën - last van buiten je lichaam leven en voelen - last van prikkels
Respondent 6:	
<i>Eigen kracht:</i> - weinig tot geen assertiviteit - last van teveel druk - niet staande kunnen houden - weinig tot geen acceptatie - last van openwaarneming - moeite met grenzen stellen - last van emoties overnemen van anderen en aanpassen - last van overweldiging - eigen kracht niet in alle contexten - last van intense emoties - weinig tot geen zelfvertrouwen	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van eetstoornis - last van ocd - last van gedragspatroon - last van prikkels - last van onrust, chaos, drukte in het hoofd - last van stemmen - last van overprikkeling
Respondent 7:	
<i>Eigen kracht:</i> - last van afhankelijk zijn van anderen - last van chaos aan gedachten	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van prikkels - last van alles van buiten af, in de

- last van openwaarneming - moeite met grenzen stellen - last van overweldiging - eigen kracht niet in alle contexten - weinig tot geen zelfvertrouwen - weinig tot geen assertiviteit - virus - last van burn-out verschijnselen	- buitenwereld leven - geen eigen plek - last van negatieve vragen aan jezelf - last van onbewust leven - last van op zoek zijn - energieloos - last van overprikkeld zijn - last van piekeren - last van in de wereld van de gedachten zijn - last van lichamelijke klachten verdragen - last van emoties wegstoppen
Respondent 8:	
<i>Eigen kracht:</i> - wilde niet meer verder leven - last van depressiviteit - weinig tot geen acceptatie - moeite met baan - last van openwaarneming - moeite met grenzen stellen - last van emoties over nemen en aanpassen - last van overweldiging - last van intense emoties - eigen kracht niet in alle contexten van het leven - weinig tot geen zelfvertrouwen	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van extreme gevoeligheid voor geluid - last van druk maken - last van druk maken over en voor andere mensen - last van hoofdpijn - last van onbegrepen voelen - last van gek denken te zijn - last van energieën - last van sferen - last van angst - last van prikkels - last van stress - last van gespannen lichaam - last van paniek - last van gedragspatroon - last van niet teleur willen stellen
Respondent 9	
<i>Eigen kracht:</i> - eigen kracht was er gewoon niet - last van openwaarneming - eigen kracht niet in alle contexten van het leven - last van intense emoties, stress - weinig tot geen balans in werk en privé - last van mee laten voeren door omgeving - last van geen controle	<i>Hooggevoeligheid:</i> - last van malen - last van denken - last van piekeren - last van druk maken - last van moeten - last van jezelf dingen opleggen - last van denken te falen

- last van spanningen - last van nooit tevreden zijn	- last van druk in het hoofd - last van vermoeid - last van bezig met wat anderen vinden - last van afwezig zijn
---	---

<u>Deelvraag 2: Op welke manier leerden de ex-cliënten met betrekking tot de individuele leergang 'Leven met Hooggevoeligheid' beter om te gaan met hun hooggevoeligheidsproblematieken?</u>	
Respondent 1:	
<i>Eigen kracht:</i> - meer tot helemaal acceptatie met betrekking tot karaktereigenschap door de leergang. - kennis - bij jezelf blijven - binnenwereld - mindfulness - minder tot geen last van open waarneming - minder tot geen last van emoties overnemen/aanpassen - minder tot geen last van overweldiging door relaties - eigen kracht toe kunnen passen in meer of alle contexten van het leven - minder tot geen last van intense emoties - meer tot helemaal zelfvertrouwen - meer talenten	<i>Hooggevoeligheid:</i> - kennis - bewustwording - acceptatie - zelfvertrouwen - jezelf zijn - piekeren - bewuster - holistisch - meer tot helemaal rust - minder stress - zelfkennis - Boek van medewerker en oprichter X - Zelfdiscipline, alleen bij zelfvertrouwen lastig
Respondent 2	
<i>Eigen kracht:</i> - minder moeite met grenzen stellen - eigen kracht toe kunnen passen in meer of alle contexten van het leven - meer tot helemaal zelfvertrouwen (acceptatie) - meer tot helemaal acceptatie - meer tot helemaal gevoel er te mogen zijn	<i>Hooggevoeligheid:</i> - kennis - inzicht, bewustwording - bewust-er-zijn - binnen-en-buitewereld - alles op en af. Heeft er wel iets aan gehad. Neemt veel schuld op zichzelf. Lastig qua acceptatie omdat veel klachten nog in stand zijn.
Respondent 3:	

<i>Eigen kracht:</i> - minder tot geen last van openwaarneming - minder moeite met grenzen stellen (proces) - minder tot geen last van intense emoties - minder tot geen last van overweldiging door relaties - eigen kracht in meer of alle contexten van het leven - minder tot geen last van intense emoties (door boek) - meer tot helemaal balans in werk en privé - niet meer alle prikkels opnemen - dingen bij anderen kunnen laten - bij jezelf blijven - meer tot helemaal zelfvertrouwen - minder gedragspatroon - meer tot helemaal erkenning - meer tot helemaal herkenning - eigen waarheid geleerd	<i>Hooggevoeligheid:</i> - inzicht in de functie van de eetstoornis - andere houding geleerd, maakt niet uit wat anderen vinden - kunnen uitdenken (angst reduceren) - geleerd dat meningen mogen verschillen - meer tot helemaal acceptatie - dingen bij anderen kunnen laten - geleerd om spanning te reguleren - geleerd te leren registreren
Respondent 4:	
<i>Eigen kracht:</i> - lager stresslevel door werk - minder opzien tegen socialeverplichtingen/events (+context) - minder angsten - meer tot helemaal jezelf leren kennen - minder tot geen last van openwaarneming - minder buiten je eigen lichaam leven - minder tot geen last van intense	<i>Hooggevoeligheid:</i> - minder zelfgerichte aandacht - meer kennis - meer tot helemaal herkenning - meer tot helemaal erkenning - zelfdiscipline - minder zweten - moe - minder hartkloppingen - minder stress - minder tot geen last van sociale verplichtingen/events - minder zenuwachtig - minder tot geen last van geen zwakte durven te tonen

emoties - meer tot helemaal zelfvertrouwen (veel waarden hechten aan wat andere denken) - minder tot geen last van emoties overnemen aanpassend gedrag (net iets anders) - minder tot geen last van intense emoties	- minder tot geen last van verwachtingen van anderen - minder onrust in hoofd/gedachtegangen - minder last van een gedragspatroon - minder schaamte - minder angst
Respondent 5:	
<i>Eigen kracht:</i> - meer tot gehele bewustwording - meer tot helemaal acceptatie - beter gevoeligheid kunnen controleren - minder tot geen last van openwaarneming - beter grenzen stellen - minder tot geen last van emoties van anderen overnemen en je aanpassen (proces) - proces van bewustwording blijven vergroten - minder tot geen last van intense emoties - minder last van een burn-out - minder tot geen last van sociaal wenselijk gedrag - minder tot geen last van aanpassen - minder tot geen last van stress - proces van ups en downs - meer tot helemaal zelfvertrouwen - beter zelfbeeld - meer tot helemaal acceptatie	<i>Hooggevoeligheid:</i> - geen last meer van vaginisme - beter spanningen kunnen reguleren - bewust worden van energie en energieën - meer tot helemaal rust - meer tot helemaal bewust zijn - meer tot helemaal in je lichaam komen, in je lichaam voelen in plaats van in je hoofd - meer tot helemaal jezelf zijn

Respondent 6:	
<i>Eigen kracht:</i> - minder tot geen last van staande houden - meer tot helemaal acceptatie - meer tot helemaal assertiviteit - bewustwording - minder tot geen last van openwaarneming - minder moeite met grenzen stellen - minder tot geen last van emoties zien (niet meer aanpassen of overnemen) - minder tot geen last van overweldiging - eigen kracht in meer tot alle contexten van het leven - minder tot geen last van intense emoties - meer tot helemaal zelfvertrouwen	<i>Hooggevoeligheid:</i> - meer tot helemaal rust, geen druk, geen chaos - minder tot geen last van stemmen - leren plannen - leren naar jezelf luisteren - minder tot geen last van prikkels - kennis - geleerd dat er niets mis met je is - minder tot geen last van gedragspatroon - minder tot geen last van ocd - minder tot geen last van eetstoornis - minder vergelijken - controle niet meer compenseren - meer tot helemaal mijzelf
Respondent 7:	
<i>Eigen kracht:</i> - meer tot helemaal herkenning - meer tot helemaal acceptatie - niet meer op zoek - eigen plek - bewustwording - kennis - keuzes kunnen maken - in het hier en nu leven - meer tot helemaal acceptatie - minder tot geen last van openwaarneming - minder moeite eigen grenzen - meer tot helemaal zelfontwikkeling	<i>Hooggevoeligheid:</i> - niet meer overprikkeld - meer energie - bewust - naar jezelf luisteren - niet naar jezelf toe trekken - in je lichaam wonen - je bent niet je gedachten - meer zelfbescherming - meer zelfkennis - minder tot geen last van gedragspatroon - niet meer overprikkeld - in de binnenwereld leven - eigen plek - zichzelf gevonden

- minder tot geen last van overweldiging - eigen kracht in meer tot alle contexten - meer tot helemaal zelfvertrouwen - meer tot helemaal assertiviteit - witte bloedlichaampjes	- niet meer piekeren - niet meer in de wereld van gedachten - emoties toelaten - meer jezelf voelen - zelfdiscipline
--	--

Respondent 8:

<i>Eigen kracht:</i> - alleen eigen problemen, en niet van alle anderen - niet meer alle energieën oppikken - meer tot helemaal herkenning - meer herkenning van fases - enigszins acceptatie - minder tot geen last van openwaarneming - minder moeite met grenzen stellen - minder tot geen last van emoties van anderen overnemen en aanpassen - eigen kracht in meer tot alle contexten van het leven - meer tot geheel zelfvertrouwen - verbeterd algeheel proces - bewustzijn	<i>Hooggevoeligheid:</i> - leven in eigen centrum - minder prikkels - emoties kunnen onderscheiden - fases herkennen in depressie - zelfdiscipline - herkennen - bewustzijn - minder tot geen last van extreem gevoelig voor geluid - minder druk maken - minder druk maken over en voor andere mensen - minder tot geen last van hoofdpijn - minder tot geen last van onbegrepen voelen - niet denken gek te zijn - minder tot geen last van energieën - minder tot geen last van sferen - minder tot geen last van angst - minder tot geen last van stress - minder tot geen last van gespannen lichaam - minder tot geen last van paniek - minder tot geen last van gedragspatroon - minder tot geen last van niet teleur willen stellen
---	--

Respondent 9:

<i>Eigen kracht:</i> - minder mee laten gaan door omgeving - meer tot helemaal controle - minder tot geen last van van	<i>Hooggevoeligheid:</i> - focus op wie jezelf bent - gedachten kunnen reduceren - meer tot helemaal rust - minder tot geen last van druk maken
---	---

openwaarneming - eigen kracht in meer tot alle contexten in alle contexten - minder tot geen last van stress - minder tot geen last van spanningen	- minder tot geen last van stress - meer tot helemaal gedachten beschouwen - niet meer tot helemaal zo bezig met wat andere mensen van je vinden - meer tot helemaal in het hier en nu - los kunnen laten - minder moeten
---	--

Deelvraag 3: Welke aspecten van de begeleiding met betrekking tot de individuele leergang 'Leven met Hooggevoeligheid' hebben een positieve en welke hebben een negatieve invloed gehad op de ervaren eigen kracht van de ex-cliënten na afronding van de begeleiding?

Respondent 1:

<i>Positief:</i> - Mr Mind - Binnen-buitenwereld - bewust-er-zijn - ervaarde het heel persoonlijk - aan alle elementen iets gehad - ervaringsdeskundige - individueel - zelfkennis	<i>Negatief:</i> - na een tijdje vergeten <i>Aanbevelingen:</i> - terugkomsessie; patroon, vergeten.
--	--

Respondent 2:

<i>Positief:</i> - kennis - Mr Mind - Bewuster-er-zijn - binnen-en-buitenwereld - Meditatie - ademhaling	<i>Negatief:</i> - in theorie werken de oefeningen wel, te weinig zelfdiscipline. - oefeningen gaan eigenlijk goed, als het al goed gaat. Wanneer spanningen toenemen niet meer. - Binnenwereld. Werkt averechts. - Gedragspatronen waren nog te sterk. <i>Aanbeveling:</i> - terugkomsessie - interne samenwerking (hypnotherapeut)
--	--

Respondent 3:

<i>Positief:</i> - houding - praten - Mr Mind - uitdenken - ervaringsdeskundige - mediteren - yoga - bewust-er-zijn - binnenwereld	<i>Negatief:</i> - niets met spiritualiteit <i>Aanbeveling:</i> - zelfdiscipline - geen terugkoppeling
---	---

Respondent 4

<i>Positief:</i> - zelfdiscipline - boek	<i>Negatief:</i>
--	-------------------------

- kennis en inzichten - jezelf leren kennen - acceptatie - bewust-er-zijn - binnen-en-buitenwereld - muziek - Mr Mind - de stem van medewerker en oprichter X - holistisch	<i>Aanbevelingen:</i> - terugkomsessie omdat alles een beetje vervaagd -audio/film/digitale begeleiding
Respondent 5:	
<i>Positief:</i> - je moet het zelf doen, op eigen kracht. En die is heel groot. - acceptatie - zelfontwikkeling (dit ook doorzetten) - meditatie - aandachtsslang - mindfulness - geen oordeel - confronterend - luisterend oor - Mr Mind, gedachte sturen - bewust-er-zijn - holistisch	<i>Negatief:</i> - bewustzijn soms te groot, versterkte zintuigen <i>Aanbevelingen:</i>
Respondent 6:	
<i>Positief:</i> - doelen stellen heeft zo goed geholpen, doet ze nog steeds. - zelfdiscipline - muziek - bewust-er-zijn - wanneer ze de oefening niet doet, komen klachten ook terug - praten, kennis - holistisch	<i>Negatief:</i> - OCD gedragspatroon was nog te sterk, oefening werkte op dat moment nog niet. <i>Aanbevelingen:</i> - zo goed geholpen, niets op aan te merken, echt mijn rust gevonden.
Respondent 7:	

<i>Positief:</i> - vooral doen - Mr Mind - Binen- en buitenwereld - hoe meer oefening hoe meer nut - bewust-er-zijn - holistisch	<i>Negatief:</i> <i>Aanbevelingen:</i> - andere aanpak creëren, acceptatie voorop. - niet labelen als hooggevoeligheid - zelfverantwoording - zelfdiscipline - wij de wereld - terugkomsessie
Respondent 8:	
<i>Positief:</i> - leergang heeft haar leven gered - meditatie - kristallen - bewust-er-zijn - binnen- en buitenwereld - mindfulness - zelfdiscipline - zelfontwikkeling - herkennen - bewustzijn - Mr Mind - holistisch	<i>Negatief:</i> <i>Aanbevelingen:</i> - zelfreflectie - belemmerende overtuigingen
Respondent 9:	
<i>Positief:</i> - Mr Mind - oefeningen - bewust-er-zijn - bewustwording - mindfulness - uitleg - holistisch	<i>Negatief:</i> - zelfdiscipline niet altijd even sterk <i>Aanbevelingen:</i> - terugkomsessie - middelbare scholen