

In heel wat banen komt hoogsensitiviteit goed van pas. In de reeks *HSP op het werk* laten we mensen aan het woord die dankzij hun fijn afgestelde voelsprietten de beste versie van zichzelf kunnen zijn op de werkvloer. In dit nummer: André Bijsterveld die als rijinstructeur steeds meer leerlingen krijgt met hoogsensitiviteit, faalangst, ADHD of autisme. 'Ik ben in mijn werk doelgericht en pragmatisch, die leerling moet gewoon zijn rijbewijs halen.'

'Het allerbelangrijkste is aansluiten bij mijn leerlingen'

In eerste instantie ben ik opgeleid tot chef-kok, een creatief beroep. Toen mijn vrouw en ik kinderen kregen, ben ik gestopt: iedere nacht tot twee uur werken, was lastig te combineren met het ouderschap.' André Bijsterveld (49) is geboren en getogen in Deventer en werkt inmiddels als rijinstructeur bij verkeersschool Joop Hagen. 'Tot acht jaar geleden had ik een baan

in een fabriek. Ik had een goed salaris en het werk was bovendien sterk repetitief, dat was prima voor mij. Na een complete reorganisatie van de fabriek, waarbij alles opnieuw werd ingedeeld, klonken de geluiden continu anders. Ik raakte totaal overprikkeld.'

Loopbaanbegeleiding

André kwam bij een loopbaancoach terecht. 'Ik zei tegen haar dat ik altijd een uitknop had, maar dat die niet

meer werkte. Totaal overprikkeld was ik, geen focus meer, alles kwam even hard binnen. In de gesprekken met mijn coach kwamen mijn kernwaarden naar voren: open, betrouwbaar, beschermend, betrokken en geduldig.' Inmiddels was André een dag minder gaan werken en begonnen aan een hbo-opleiding Mens en Arbeid. 'Wat ik raar vond', zegt André, 'is dat ik ondanks die opleiding niet voor mezelf kon formuleren wat ik nou eigenlijk



André Bijsterveld is rijinstructeur.



wilde qua werk. Toen ben ik met die kernwaarden in het achterhoofd eens heel goed gaan kijken naar mijn cv. Ik besepte dat ik overal waar ik werkte, gevraagd werd om andere mensen op te leiden. En mijn allerleukste studentenbaan ooit was taxichauffeur. Door die twee dingen samen kwam ik uit op één beroep: rijinstructeur.'

We zijn allemaal uniek

André wist zelf nog niet dat hij hoogsensitief is, maar in zijn werk als rijinstructeur werd al snel duidelijk dat hij goed kon omgaan met onzekere, faalangstige leerlingen. 'We hebben een heel divers team, iedereen is anders en mag hier ook anders zijn. Er wordt goed gekeken welke rijinstructeur het beste bij een leerling past. Leerlingen die anders zijn, bijvoorbeeld doordat ze ADHD of autisme hebben of HSP zijn, komen vaak bij mij terecht. Ik heb daarvoor ook extra opleidingen gedaan.'

Toen André zijn eerste hoogsensitieve leerling rijles gaf, viel bij hem het kwartje. 'Ik herkende zo veel, en bleek toen zelf ook HSP te zijn! Uiteindelijk heb ik een opleiding tot HSP-coach gedaan, zodat ik ook dat als specialisme kan opvoeren.'

De eerste les

André laat zijn leerlingen de eerste les nog niet rijden. 'Ik rijd de lesauto dan zelf naar een plek waar weinig verkeer en afleiding is. Voor iedereen, maar zeker voor HSP's is het belangrijk om de tijd te nemen om te acclimatiseren. Je moet eerst vertrouwen krijgen, aan de auto wennen en kennismaken met elkaar. Ook voor mij is het goed om zo een nieuwe leerling rustig te leren kennen en alles emotioneel een plekje geven. Het lijkt misschien een verspilling van tijd om niet direct te gaan rijden, maar uiteindelijk bereik je je doel op deze manier sneller.'

André pleit in de eerste les ook altijd voor open communicatie. 'Ik leg de leerling uit dat het handig is om bijzonderheden direct te vertellen. Als je relatie bijvoor-



Als een hoogsensitieve leerling rust ervaart, heeft hij de auto vaak sneller onder controle

beeld net uit is en je zit heel verdrietig of boos naast me, dan voel ik dat er iets speelt. Mijn voelsprietten staan altijd aan. Ik zeg tegen mijn leerlingen dat ik zelf een flapuit ben en dat ik het fijn zou vinden wanneer zij dat ook zijn.'

Aansluiten bij mijn leerlingen

'Het grootste voordeel van hoogsensitiviteit vind ik mijn intuïtie', zegt André. 'Ik voel sneller aan hoe iemand zich voelt en weet daardoor beter hoe ik met iemand moet omgaan en kan zo aansluiten bij een leerling.'

Veel van zijn hoogsensitieve leerlingen reflecteren enorm op zichzelf, hebben een laag zelfbeeld, kunnen niet goed focussen of zijn faalangstig. Die kenmerken herkent André ook bij zichzelf. 'Je kunt niet tegen HSP's zeggen dat ze minder met hun omgeving bezig moeten

zijn, dat kun je niet zomaar even uitzetten. Onze hersenen zijn nu eenmaal zo. Wat ik vaak doe is benoemen wat ik zie, zonder daar direct een label aan te hangen. Ik zeg bijvoorbeeld: 'Je bent wel snel afgeleid door je omgeving, hè?'

Focus is van doorslaggevend belang tijdens rijlessen. Je moet heel veel uitsluiten, vooral weten wat je niet moet zien en horen. Ik probeer de hersenen van mijn leerlingen actief te instrueren om te focussen op die informatie die op dat moment belangrijk is. Een goed hulpmiddel is om vooral te letten op verkeersborden. Die zijn sowieso belangrijk in het verkeer, maar om ze te zien moet je ook vooruitkijken. Verder probeer ik mijn leerlingen vooral rust mee te geven. Bij HSP's is het extra belangrijk om stap voor stap te leren. In het begin zeg ik weinig tegen mijn leerlingen. Ik bouw de prikkels langzaam op; gedurende het lestraject ga ik steeds meer praten en gaan we steeds vaker in drukker gebieden rijden.'

Geen telefoon tijdens werk

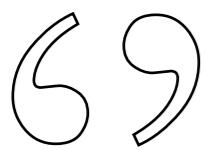
De rijsschool kan alle instructeurs tijdens de rijlessen telefonisch bereiken om een vraag te stellen of de planning te wijzigen. André nam echter nooit zijn telefoon op. Whatsappen kan ook niet want André gebruikt een Nokia waarmee je alleen maar kunt bellen. 'Dat kan ik andere HSP's echt aanraden zo'n ouderwetse telefoon, dat geeft heel veel rust! Maar mijn werkgever wilde toch dat ik net als mijn collega's bereikbaar zou zijn. Ik heb toen duidelijk mijn grenzen aangegeven. Als je gebruikmaakt van mijn talenten als HSP, dan vind ik het oneerlijk als je de keerzijde daarvan niet accepteert. Die keerzijde is dat het in mijn brein alle kanten opgaat zodra je mij een vraag stelt tijdens de rijles. Dat is onhandig en kan zelfs gevaarlijk zijn. Bovendien vind ik het moreel niet verantwoord dat een rijinstructeur gaat zitten bellen tijdens de rijles. Als je bezig bent met autorijden, ben je niet met je telefoon bezig; dat is wat ik mijn leerlingen wil voorleven.'

Uiteindelijk hebben André en zijn werkgever een goede oplossing gevonden waardoor hij toch telefonisch bereikbaar is voor urgente gevallen. 'Wanneer ik gebeld word, krijgt mijn leerling een stopopdracht. Het is voor veel leerlingen best moeilijk om de auto op een veilige plek tot stilstand te brengen, een mooi leermoment dus. Pas als de auto stilstaat, bel ik de rijsschool terug. Dat is dan weer mooi voorbeeldgedrag voor de leerling.' ►



Als je gebruikmaakt van mijn talenten als HSP, dan vind ik het oneerlijk als je de keerzijde daarvan niet accepteert





Het is voor mij belangrijk om soms onbereikbaar te zijn voor mijn collega's

Prikkelregulatie voor leerling én instructeur

Soms kiest André er bewust voor om de intensiteit van prikkels te verminderen. 'Als een hoogsensitieve leerling rust ervaart, heeft hij de bediening van de auto sneller onder controle. Daarvoor is een prikkelarme omgeving vereist, bijvoorbeeld een dijk langs het water waar je 60 km/uur mag rijden. Voor mezelf is die groene natuur soms ook nodig, dat doet mij ook goed. Ik heb me daar wel eens schuldig over gevoeld, maar inmiddels weet ik dat ik een betere instructeur ben en mijn leerlingen sneller resultaten boeken wanneer we niet constant in de drukte van de stad rijden.'

Aan het begin van de rijopleiding is de prikkelwaarneming van een HSP volgens André vaak een handicap. 'Later in het traject wordt die handicap een kracht: HSP's zijn goed in gevaarherkenning. Ze hebben eerder in de gaten dat iemand van de stoep gaat afstappen of dat een fietser iets gekks gaat doen. HSP's rijden intuïtief en hun niveau van autorijden is vaak bovengemiddeld.'

Onbereikbaar voor collega's

Als collega's weten de rijinstructeurs van verkeersschool Joop Hagen best veel van elkaar. 'We weten van elkaar wel hoe we zijn. Ons team is een mooie mix van mensen met en zonder label, maar die labels benoemen we verder niet.'

Voor André is het belangrijk om soms onbereikbaar te zijn voor zijn collega's. 'Dat is nodig voor mijn eigen prikkelregulatie. Tijdens mijn pauze ga ik vaak in mijn eentje wandelen. In de kantine zitten met collega's is leuk en gezellig, maar het is voor mij geen handige manier om te herstellen. Mijn collega's weten ook dat ze niet lukraak vragen op mij af moeten vuren, want die blijven in mijn hoofd zitten. Ze vragen dus eerst of ze mij op dat moment een vraag kunnen stellen. Dan heb ik de keus om te zeggen: "Nee, ik ga eerst even wandelen dus nu even niet" of: "Ja hoor, het is oké dat je me nu iets vraagt". Het is fijn dat we zo met elkaar omgaan.'

Kleurrijke samenleving

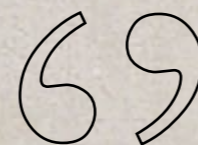
André: 'Ik had vroeger zelf een rijinstructeur die altijd ongelofelijk rustig bleef, echt een schat van een man. Toen bestond het hele begrip hoogsensitiviteit nog niet, maar er zijn natuurlijk altijd rijinstructeurs geweest die op gevoel werken en heel goed met hoogsensitieve leerlingen omgaan. Ik ben blij dat er op mijn werk veel ruimte is voor diversiteit. Ik hoop op een steeds inclusievere, kleurrijke samenleving, waarin we allemaal anders mogen zijn.' ◀



Foto: Joke Schut

column
Rick van der Rest

Rick van der Rest werkt aan een nieuw product tegen online fraude. Hij schrijft gedichten en is vader van Zoë (11), Isa (8) en partner van Wendy. Rick neemt ons in zijn columns mee in zijn dagelijkse leven, succesvol willen zijn en leven in je gevoel.



Een onterecht oordeel blijft langer bij je dan je wil

Hallo, dat zie je toch?

Ik loop de douche uit. Mijn schouders doen pijn. Die twee kilometer heeft erin gehakt. Het is me gelukt. Veertig baantjes van 50 meter hier in het prachtige Hofbad. Ik ben verder gegaan dan ik dacht en heb het hoge tempo volgehouden. Toch krijg ik geen compliment uitgereikt maar een verwijt naar mijn hoofd geslingerd. Of ik wel even de douche uit wil doen, gevolgd door een wat weinig genuanceerd scheldwoord. Ik kijk de vrouw aan. Eerst verbouwereerd, dan vragend. Ze blijft me aankijken, geen twijfel mogelijk, ze bedoelt mij.

Ik druipt af en zeg niks terug. In mijn hoofd komen de antwoorden op die ik graag had willen geven. 'Ik ben moe.' 'De douche gaat vanzelf uit na dertig seconden, hoor!' 'Hallo, doe eens aardig joh, vervelende vrouw!' Vooral dat laatste voel ik sterk. Zo onrechtvaardig dat ze me zo aanspreekt. Dat brandende gevoel neem ik mee terwijl ik wegloop naar mijn kluisje, blijft bij me terwijl ik mijn kleren eruit haal, voel ik nog steeds tijdens het omkleden en het zingt na onderweg naar de auto. Daar herhaal ik nog even precies wat ik tegen deze mevrouw had willen zeggen. Gevolgd door het besef dat een onterecht oordeel dat iemand op je plakt langer bij je blijft dan je wil.

Na dat prachtige inzicht rijd ik onder de slagboom door en scheld ik hardop in de auto de vrouw uit die me afsnijdt. 'Hallo, je ziet toch dat ik voorrang heb?' Ik voeg nog wat woeste armgebaren eraan toe en vervolg mijn weg. Geen moment realiseer ik me dat mijn scheldpartij en fysieke verwensingen de vrouw in de auto nog een tijd een naar gevoel blijven geven. Ik ben het kwijt. Zij deed het toch fout?

Eenmaal thuis realiseer ik me hoe totaal krom ik reageer. Ik verwacht van anderen dat ze me zien. Doen ze dat niet, oordeel ik direct. Maak ik zelf een fout, verwacht ik van anderen dat ze even verder kijken en begrijpen waarom ik doe wat ik doe. Het is een hardnekkige kwaal. Eentje die ik niet alleen bij mezelf zie maar die bijvoorbeeld ook ons politieke debat kleurt.

Voor mezelf heb ik eigenlijk maar één remedie. Mijn doelen wat terugschroeven. Zwem ik iets minder ver of hard, ben ik ook minder uitgeput. Doe ik waarschijnlijk zelf de douche uit of heb ik begrip ervoor als iemand me even corrigeert op onnodig watergebruik, rijd ik het parkeerterrein af en zie ik al dat de ander me niet ziet en houd ik even in. Eigenlijk is het simpel. Wanneer ik iets minder voor mezelf wil, houd ik wat meer over voor de ander. ◀