

ADRIENNE VAN DEN BOS

HOOGBEGAAFDHEID, HET IS MEER DAN JE DENKT

HERKEN DE
VERSCHILLEN
TUSSEN EEN
STOORNIS
EN HOOGBE-
GAAFDHEID.

DE IMPACT
VAN DE
SCHOOL-
OMGEVING

HOOGBEGAAFD
EN SUCCESVOL

Kan dat?



SUPER DAT JE DIT E-BOOK HEBT AANGEVRAAGD.

In dit e-book deel ik uitgebreid over hoogbegaafdheid met je. Over wat hoogbegaafdheid precies is en hoe je het kunt herkennen, bij jezelf of bij jouw kinderen.

Je ontdekt welke hardnekkige misvattingen er nog zijn over hoogbegaafdheid. Misvattingen die ervoor zorgen dat je het moeilijk vindt om hoogbegaafdheid in jezelf te herkennen, of om over jezelf te zeggen dat je hoogbegaafd bent. Je ontdekt ook waarom een gebrek aan informatie over hoogbegaafdheid kan leiden tot misdiagnoses.

Daarnaast ontdek je in dit e-book waarom je als hoogbegaafde baat hebt bij een leeromgeving die anders is dan het huidige onderwijssysteem en waarom je moeite kunt hebben met het vinden van jouw plek in de (werkende) samenleving.

Dit e-book is speciaal voor jou als:

- je meer over hoogbegaafdheid wilt weten omdat jij jezelf in bepaalde kenmerken herkent, maar nog niet begrijpt of en hoe hoogbegaafdheid dan een rol in je leven speelt en heeft gespeeld;

- jij je vaak anders voelt en niet begrijpt waarom je bepaalde issues ervaart in je leven, werk en relaties, die veel mensen om je heen niet lijken te hebben;
- iemand tegen je heeft gezegd dat je hoogbegaafd bent of zou kunnen zijn, maar je daar zelf nog aan twijfelt. Ook, omdat je eigenlijk niet goed weet wat hoogbegaafdheid dan precies inhoudt.

Dit e-book is tot stand gekomen vanuit de kennis en jarenlange ervaring die ik heb opgedaan in het begeleiden van hoogbegaafde jongeren en volwassenen. Deze ervaringen zijn ruimschoots onderbouwd met diverse literatuur. Achterin dit e-book vind je een aantal links naar artikelen, boeken en video's die ook gebruikt zijn voor dit e-book en die jij kunt gebruiken om meer te ontdekken over hoogbegaafdheid.

Omdat ik het belangrijk vind dat de juiste informatie over hoogbegaafdheid voor iedereen beschikbaar is, is dit e-book over hoogbegaafdheid gratis. Ter aanvulling hierop vind je op de website van Gifted People (www.giftedpeople.eu) gratis artikelen, e-books en masterclasses, zodat je nog meer over hoogbegaafdheid en jezelf kunt ontdekken. Op de website vind je ook programma's en coaching voor als je toe bent aan een volgende stap.

**Veel leesplezier gewenst,
Adrienne**

*PS Dit e-book wordt regelmatig geüpdatet. Wil je zeker weten dat je de meest recente versie van dit e-book hebt? Vraag dan hier het e-book aan: **E-book 'Hoogbegaafdheid, het is meer dan je denkt'**. Dan ontvang je de nieuwste versie in je inbox en krijg je direct ook de HB-updates vol met waardevolle inzichten en tips cadeau.*

PPS Achterin dit e-book ontdek je ook hoe we kunnen samenwerken als je herkenning vindt in hoogbegaafdheid en je nog meer over hoogbegaafdheid en jezelf wilt ontdekken, je gelijkgestemden wilt ontmoeten en meer uit jezelf en het leven wilt halen.



INHOUDSOPGAVE

Hoogbegaafdheid: een eerste indruk	7
Begaafdheden in onze samenleving	8
<i>Een weergave van begaafdheden</i>	8
<i>Iedereen een eigen functie</i>	9
Herkennen van hoogbegaafdheid bij kinderen	13
<i>Voorlopen in de ontwikkeling</i>	13
<i>Asynchrone ontwikkeling</i>	14
<i>Niet leren leren</i>	15
Kenmerken van hoogbegaafdheid	17
<i>Sensitief en intens</i>	18
<i>Dąbrowski's overexcitabilities</i>	19
<i>Breed geïnteresseerd zijn en multipotentialiteit</i>	21
<i>Idealisme, anders zien en anders zijn</i>	21

Hoogbegaafd en de impact van de schoolomgeving	23
<i>Vormen van vastlopen in het onderwijs</i>	24
Gevolgen niet-passende omgeving	28
Herkennen en voorkomen van misdiagnoses	29
<i>Het gevaar van misdiagnoses</i>	31
<i>Verschillen stoornis en hoogbegaafdheid herkennen</i>	33
<i>Twijfel je over hoogbegaafdheid of een stoornis?</i>	34
Op weg naar iets wat nog niet bestaat	35
<i>Een andere weg</i>	35
<i>Innovators en changemakers</i>	36
<i>Wat je te doen hebt, draag je al in je</i>	37
Hoogbegaafden in de werkende samenleving	39
<i>Jouw werkvoorwaarden</i>	40
<i>Bore-out door gebrek aan uitdaging</i>	41
<i>Prioriteitswerkvoorwaarden</i>	42
<i>Oorzaken verlies van werkplezier</i>	43
<i>Ondernemerschap?</i>	43
<i>Als het niet past</i>	45
Hoogbegaafd en succesvol	48
<i>Je voelt het altijd wel</i>	49
<i>Gevoed worden</i>	49
<i>Voldoening, zingeving en bezieling</i>	50
Hoe verder	52
Over Adrienne	53
Aan te raden leesvoer	55

'HERE'S TO THE CRAZY ONES,
THE MISFITS, THE REBELS,
THE TROUBLEMAKERS,
THE ROUND PEGS IN THE
SQUARE HOLES. THE ONES WHO
SEE THINGS DIFFERENTLY -
- THEY'RE NOT FOND OF RULES.
YOU CAN QUOTE THEM, DISAGREE
WITH THEM, GLORIFY OR VILIFY
THEM, BUT THE ONLY THING YOU
CAN'T DO IS IGNORE THEM
BECAUSE THEY CHANGE THINGS.
THEY PUSH THE HUMAN RACE FORWARD,
AND WHILE SOME MAY SEE THEM AS
THE CRAZY ONES, WE SEE GENIUS,
BECAUSE THE ONES WHO ARE CRAZY
ENOUGH TO THINK THAT THEY CAN
CHANGE THE WORLD,
ARE THE ONES WHO DO.'

- STEVE JOBS

HOOGBEGAAFDHEID: EEN EERSTE INDRUK

Als de term hoogbegaafdheid valt, wordt vaak gedacht aan mensen met een hoge intelligentie die schijnbaar gemakkelijk door het leven gaan. We koppelen vrijwel automatisch aan hoogbegaafdheid dat je hoge cijfers haalt, klassen overslaat en overal in uitblinkt. Aan hoogbegaafdheid wordt bovendien bewust en onbewust een bepaalde status ontleend. Alsof je als hoogbegaafde beter bent. Daarom is het niet gek dat je het moeilijk vindt om te geloven dat je hoogbegaafd zou kunnen zijn, ook al vind je veel herkenning in de kenmerken.

Omdat er onder hoogbegaafden veel diversiteit is, is er geen eenduidige definitie over hoogbegaafdheid. De ene hoogbegaafde is echt de andere niet. Daarom zullen er ook deelkenmerken zijn waarin jij minder herkenning vindt. Het is belangrijk om dat niet te zien als een reden dat je niet hoogbegaafd zou kunnen zijn.

Bij Gifted People gebruiken we het AIS-model om hoogbegaafdheid te definiëren, want ook al vind je niet in alle deelkenmerken herkenning, je zult als hoogbegaafde wel herkenning vinden in de drie hoofdkenmerken van het AIS- model, namelijk de kenmerken: Anders, Intens en Snel.

In dit ebook en in [de gratis introductie masterclass](#) ontdek je meer over hoe dat tot uiting komt.

Ongeacht waarom en hoe je bent uitgekomen op hoogbegaafdheid, is het belangrijk dat je ervoor openstaat dat hoogbegaafdheid een rol speelt in jouw leven en dat je gaat onderzoeken wat dat dan betekent voor jou en voor wat jij nodig hebt, zodat je vooral de voordelen van hoogbegaafdheid kunt ervaren.

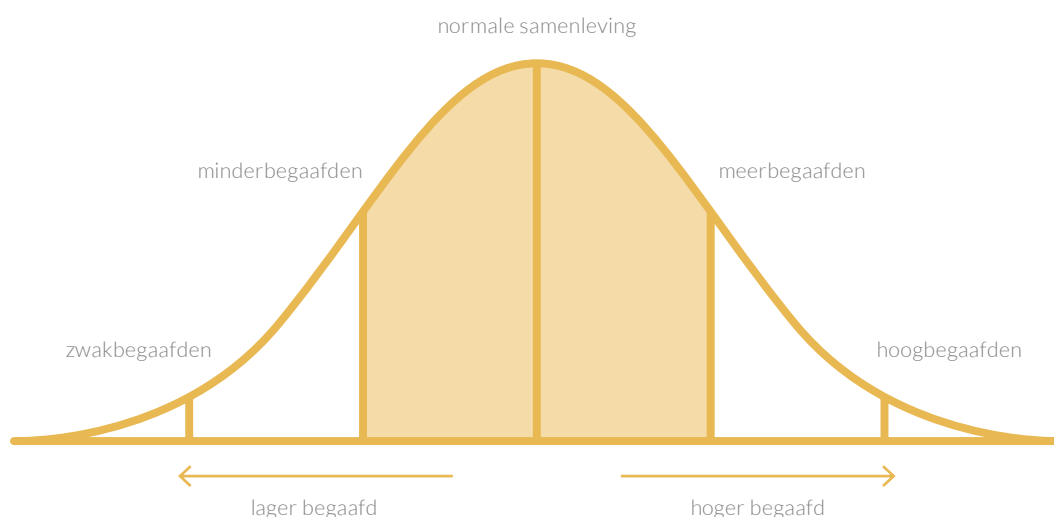
BEGAAFDHEDEN IN ONZE SAMENLEVING

Hoogbegaafdheid is een onderwerp dat de afgelopen jaren in toenemende mate in de spotlight is gekomen. Deze groeiende aandacht met betrekking tot hoogbegaafdheid is natuurlijk heel positief. Er wordt namelijk erkend dat er verschillende soorten mensen in onze samenleving zijn die ieder een eigen manier van denken, zien en ontwikkelen hebben. En ook dat sommige mensen gebaat zijn bij een andere omgeving, zowel op gebied van school als werk.

Als mens hebben we bovendien allemaal een belangrijke rol in de samenleving te vervullen. Deze rol ligt in het verlengde van wie we zijn en in het verlengde van onze eigen begaafdheden. Dat je als hoogbegaafde fundamenteel anders bent, leert, denkt, voelt, communiceert en functioneert heeft invloed op hoe je jouw leven invult, wat bij jou past, wat je nodig hebt en wat je te doen hebt. Het heeft invloed op de rol die jij in de samenleving te vervullen hebt.

Een weergave van begaafdheden

Om dat te verduidelijken vind je in onderstaande grafiek, ook wel de normaalverdeling genoemd, de samenleving ingedeeld op basis van de verschillende begaafdheden.



Figuur 1. Verdeling van begaafdheden

Hierbij kunnen we het middelste gedeelte aanmerken als de 'normale samenleving', met normale, gemiddelde begaafdheden. Dit is in de samenleving

de grootste (homogene) groep. Daarom zijn de meeste van onze instanties, scholen en organisaties hierop ingericht.

Als we naar de linkerkant van de curve kijken, komen we eerst de 'minderbegaafden' tegen en uiteindelijk komen we bij de 'zwakbegaafden' uit. Daar waar de minderbegaafden nog wel de aansluiting kunnen maken met de normale samenleving, eventueel met een klein beetje extra ondersteuning, geldt dit niet voor de groep zwakbegaafden. Daarom zijn er voor deze groep speciale instanties, scholen en organisaties opgericht. Op deze manier worden ook degenen helemaal links van de curve voorzien in hun levensbehoeften.

Aan de rechterkant van de curve zien we ook twee groepen begaafden. De eerste groep omvat de 'meerbegaafden'. Dit zijn binnen het onderwijs vaak de studenten die het goed doen. Het zijn de studenten waarvan we zeggen dat ze slim zijn. Zij hebben veelal interesses die binnen de schoolse kaders aan bod komen. Vaak gaat dat gepaard met hoge motivatie en hoge cijfers en zij kunnen over het algemeen voldoende aansluiting vinden met de normale samenleving.

*Hoe verder de begaafdheden uiteen liggen,
hoe groter het verschil in denken, handelen
en doen is.*

Voor de meerbegaafden is het belangrijk en ook voldoende als zij geprikkeld worden met verdieping, verbreding en versnelling. Dit kan in de vorm van een plusklas, waarbij er verbreding wordt geboden in de vorm van bijvoorbeeld Spaanse les, of door versnelling van de lesstof.

Een stapje meer naar rechts brengt ons bij de groep hoogbegaafden. Deze groep hoogbegaafden vormt slechts zo'n 2,5 % van de totale samenleving. Dit lijkt weinig, maar in aantallen is dat nog best veel. Omdat je als hoogbegaafde fundamenteel anders bedraad bent, zul je het moeilijker vinden om aansluiting te vinden bij de normaalbegaafden. Hoe verder de begaafdheden uiteen liggen, hoe groter namelijk het verschil in denken, handelen en doen is.

Iedereen een eigen functie

Hoewel er in de samenleving een onderscheid is te maken op basis van begaafdheden, is het niet zo dat de termen laagbegaafd, normaalbegaafd



en hoogbegaafdheid iets zeggen over wie er beter is of hoger in de samenleving staat. Het zegt enkel iets over de rol die we in de samenleving te vervullen hebben.

Hoogbegaafden zijn bijvoorbeeld de veranderaars en de ontwikkelaars. Zij staan voor verbetering van het bestaande of het ontwikkelen van iets geheel nieuws. Ze bouwen verder op het bestaande fundament en maken het mogelijk dat we als samenleving voortbewegen. Hoogbegaafden zijn de creatievelingen, de zogenaamde changemakers en innovators. Ze zien wat er nu nog niet is, maar wel mogelijk kan zijn en waar het beter, mooier of sneller kan. Met hun unieke gaven kunnen zij belangrijke bijdragen leveren aan de samenleving.

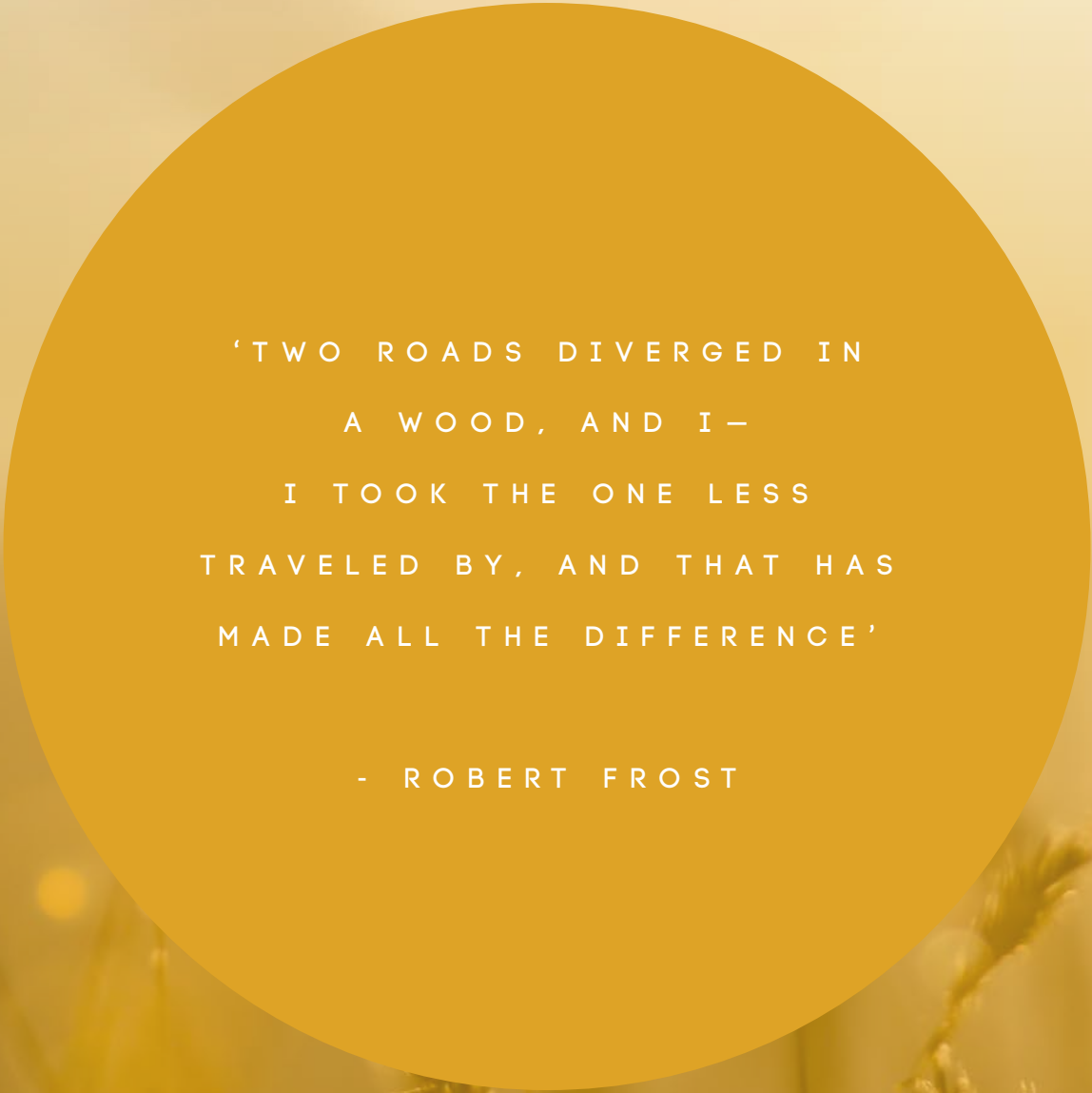
Normaalbegaafden zijn meer gericht op het in stand houden van de samenleving en het onderhouden van het fundament. Zij zorgen dat blijft staan wat er al is. Ze zorgen voor stabiliteit, zodat de huidige samenleving kan blijven voortbestaan. Binnen bedrijven zijn zij de personen die uitblinken in routinematige taken. Ook hun rol is belangrijk, omdat die een gevoel van rust en geborgenheid teweegbrengt. Als alles steeds zou veranderen, zou dat namelijk onrust en onzekerheid met zich meebrengen en zou daarmee samenhangende chaos ontstaan.

De verschillende groepen in de samenleving vertegenwoordigen

functies en rollen die elkaar aanvullen. Maar, dit principe kan alleen worden benut als ieder mens de juiste ondersteuning en ruimte krijgt om zijn of haar rol te vervullen.

Het is daarom voor de samenleving cruciaal om ook de hoogbegaafden te erkennen en hen een passende omgeving te bieden waarin zij hun talenten, gaven en kwaliteiten kunnen ontwikkelen. Gebeurt dit niet, dan gaan deze talenten verloren en mist de samenleving de kansen die verandering en vernieuwing met zich meebrengen.

Bovendien bouwen we dan aan een samenleving vol onbenut potentieel, waarbij deze creatieve, slimme en bewuste mensen zich een groot deel van hun leven onnodig en onterecht dom, gek of lui voelen.



'TWO ROADS DIVERGED IN
A WOOD, AND I—
I TOOK THE ONE LESS
TRAVELED BY, AND THAT HAS
MADE ALL THE DIFFERENCE'

- ROBERT FROST

HERKENNEN VAN HOOG-BEGAAFDHEID BIJ KINDEREN

Hoogbegaafdheid brengt een set aan eigenschappen met zich mee die een kenmerkende en typerende uitwerking heeft op jouw levensloop. Je kunt daarom al op jonge leeftijd signalen van hoogbegaafdheid herkennen.

Voorlopen in de ontwikkeling

Om te beginnen lopen hoogbegaafde kinderen voor in hun ontwikkeling in vergelijking met leeftijdgenootjes. Sommige kinderen beginnen al op jonge leeftijd met praten of kunnen al lezen en optellen voordat ze naar school gaan. Andere hoogbegaafden beginnen pas later met praten, maar doen dit dan wel meteen foutloos. Alsof ze hebben gewacht totdat ze het goed genoeg konden. Het komt daarnaast voor dat hoogbegaafde kinderen de kruipfase overslaan en meteen beginnen met lopen.

Soms merk je als ouder op dat je kind zich anders gedraagt, maar is het onduidelijk dat de vertoonde fysieke en persoonlijkheidseigenschappen kenmerken van hoogbegaafdheid zijn. Voorbeelden hiervan zijn intense betrokkenheid, hoogsensitiviteit - wat onterecht gezien kan worden als aanstelgedrag, koppigheid, allergieën, sterk rechtvaardigheidsgevoel, idealisme en afwijkende slaappatronen. Daarnaast kan de emotionele toestand op bepaalde momenten als overweldigend of extreem worden beschouwd. Denk aan extreem blij gedrag, extreem verdriet of extreme boosheid.

*Sommige hoogbegaafden krijgen een hekel
aan school of ontwikkelen leertrauma's.*

Door de kenmerkende nieuwsgierigheid en de voorsprong in de (intellectuele) ontwikkeling, hebben hoogbegaafde kinderen als ze voor het eerst naar school gaan vaak al een hoger niveau dan kinderen met een normale begaafdheid. Dit heeft als consequentie dat ze op school regelmatig moeten wachten tot de andere leerlingen bij zijn en klaar zijn voor een volgende (leer)stap. Bovendien hebben de meeste kinderen baat bij veelvuldig oefenen en herhalen. Een hoogbegaafd kind dat de stof of een vaardigheid al beheerst, heeft minder

herhaling nodig en kan behoorlijk ontmoedigd raken als herhaling nog steeds gevraagd wordt. Sommige hoogbegaafden krijgen daardoor zelfs een hekel aan school of ontwikkelen leertrauma's. Het hierdoor ontstane gebrek aan uitdaging leidt er bovendien toe dat hoogbegaafden minder successen ervaren, wat invloed heeft op hun zelfbeeld.

Als hoogbegaafde heb je overigens wel herhaling nodig om bepaalde leerstof te kunnen beheersen. Je zult ongeacht de hoogte van je intelligentie net zo goed moeten oefenen om een vaardigheid te kunnen beheersen die je nog niet beheerst. Het verschil is dat je meestal minder herhaling nodig hebt dan leeftijdsgenoten.

Asynchrone ontwikkeling

Het ontwikkelingsprofiel van hoogbegaafde kinderen kan daarnaast verschillen laten zien tussen diverse vaardigheidsgebieden. Kinderen die goed kunnen lezen, zijn soms bijvoorbeeld relatief slecht in rekenen of andersom. Ook zijn er kinderen bij wie de motorische of sociale vaardigheden een stuk minder goed ontwikkeld zijn dan de intellectuele vermogens.

Een veelgebruikte term voor dit ongelijke patroon is asynchrone ontwikkeling, wat wil zeggen dat je 'uit de pas loopt' met jezelf. Omdat asynchroniteit bij zoveel hoogbegaafde kinderen aanwezig is, wordt het als een uiterst belangrijk kenmerk van hoogbegaafdheid gezien.



Vanwege de asynchrone ontwikkeling kunnen hoogbegaafden over verschillende talenten beschikken die zich in verschillende stadia bevinden.

Daarnaast zorgt de asynchrone ontwikkeling ervoor dat je als jonge hoogbegaafde wel het intellectuele vermogen hebt dat nodig is voor een bepaald begrip, maar nog niet het bijpassende beoordelingsvermogen of de gewenste sociale vaardigheden (zoals tact). Daardoor kunnen er vanuit interesse bijvoorbeeld heel ongepaste vragen worden gesteld.

Veel hoogbegaafden ervaren het als frustrerend dat ze bepaalde dingen heel goed kunnen, maar andere dingen niet. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je dingen goed kunt visualiseren, maar desondanks iets zelf niet kunt maken omdat je de motorische vaardigheden mist. Dit soort situaties tasten het gevoel van eigenwaarde aan, zeker omdat je als hoogbegaafde geneigd bent om je eigenwaarde vooral te ontlenen aan de moeilijke opdrachten. Gecombineerd met het eveneens kenmerkende perfectionisme en alles-of-niets-denken, leidt dit vaak tot de gedachte dat je niets goed genoeg doet.

Asynchroniteit is overigens één van de belangrijkste redenen waarom hoogbegaafden onderwijs nodig hebben dat afgestemd is op hun individuele mogelijkheden. Ook geldt dat hoe begaafder je bent, des te meer je uit de pas loopt met jezelf.

In de meeste gevallen trekt dit naar-mate je ouder wordt overigens weer recht. Daarvoor is het wel belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan je persoonlijke ontwikkeling en aan het ontwikkelen van de vaardigheden die je op jongere leeftijd niet altijd goed hebt kunnen oefenen.

Niet leren leren

Een voorbeeld van zo'n vaardigheid is de vaardigheid van het leren. Vanwege de ontwikkelingsvoorsprong en het kenmerkende goede geheugen, door-loop je als hoogbegaafde de eerste periode van het naar school gaan enerzijds vaak gemakkelijk. Je ontwikkelt daardoor alleen niet de juiste leerstrategieën. Ook leer je zo niet hoe om te gaan met de frustraties die altijd onderdeel zijn van een leerproces. Hier loop je dan op een later moment in je schooltijd tegenaan. Meestal gebeurt dat wanneer de hoeveelheid stof toeneemt of als lesstof te ver buiten je interessegebieden valt.

'Als je eerder wel hoge cijfers haalde of successen behaalde, ga je denken dat dit vooral mazzel was.'

Het wordt dan moeilijker om de leerstof te beheersen. Je weet niet waar je moet beginnen met leren, hoe je bepaalt wat belangrijk is en hoe je kleine leerstappen maakt. Als gevolg

daarvan maak je meer fouten en kan twijfel ontstaan aan je eigen intelligentie. Als je eerder wél hoge cijfers haalde of successen behaalde, ga je denken dat dit vooral mazzel was.

Zodra je merkt dat het leren lastiger gaat en dat jouw eerder gebruikte trucjes niet meer werken, kun je gedemotiveerd raken. Daardoor wordt het nog moeilijker om jezelf tot het leerwerk aan te zetten. Dit leidt vaak tot zelfverwijt of verwijt vanuit de omgeving; 'Je kunt het wel, maar je doet het niet.' Door dat mechanisme komt het regelmatig voor dat hoogbegaafden zichzelf lui vinden of lui genoemd worden.

Daartegenover staat dat als iets wél je interesse heeft, je als hoogbegaafde een bovengemiddelde motivatie en een bovengemiddeld doorzettingsvermogen kunt tonen. Een gebrek aan de vaardigheid van het leren wordt dan opgelost door de wilskracht om bepaalde informatie of vaardigheden te beheersen.



KENMERKEN VAN HOOG-BEGAAFDHEID

Hoogbegaafdheid komt bij iedere hoogbegaafde op een net iets andere manier tot uiting. Onderling zijn er ook veel verschillen in de gradatie en vormen van hoogbegaafdheid. Het kan dus zijn dat je, zoals eerder benoemd, niet in alle hieronder bij elkaar geplaatste deelkenmerken herkenning vindt. Dat is oké.

Onderstaande deelkenmerken van hoogbegaafdheid zien we zowel bij kinderen als volwassenen:

- een sterk ontwikkelde nieuwsgierigheid; dit vertaalt zich in het eindeloos stellen van vragen en het steeds willen weten waarom iets is en hoe iets werkt;
- belangstelling voor experimenten en dingen op een andere wijze willen doen;
- een sterk rechtvaardigheidsgevoel;
- een ongewoon gevoel voor humor;
- het kunnen bekijken van vraagstukken vanuit verschillende perspectieven en discipline-overstijgend;
- het kunnen samenvoegen van ideeën of concepten op manieren die ongewoon zijn, niet voor de hand liggen en creatief zijn;
- het sneller en met minder oefening onder de knie hebben van basisvaardigheden;
- het kunnen zien van de absurditeiten in het dagelijks leven, terwijl die anderen ontgaan.

Hoogbegaafden zijn daarnaast:

- bovengemiddeld intelligent;
- sensitief en intens;
- prikkelgevoelig;
- kritisch, koppig en eigenwijs;
- breed geïnteresseerd;
- idealistisch;
- zelfsturend en zelflerend (autodidact).

Sensitief en intens

De kenmerkende sensitiviteit van hoogbegaafden omvat enerzijds het bovengemiddeld waarnemen van omgevingen en emoties van anderen. Anderzijds houdt het een versterkt bewustzijn van eigen emoties en gedachten in, alsook het in staat zijn daar zeer nadrukkelijk uiting aan te geven (al durf je dat misschien niet altijd).

Als je bovengemiddeld sensitief bent en een groot voorstellingsvermogen hebt, kun je emotioneel sterker reageren dan normaal gevonden wordt. Je leeft bijvoorbeeld snel met mensen mee, kunt intens verdrietig zijn als je iets vervelends op het nieuws hebt gezien en bent erg gevoelig voor de verwachtingen uit jouw omgeving. De kans dat jij je gekwetst voelt door kleineringen of kritiek is daardoor groter. Dat hangt samen met je gevoeligheid voor sfeer en de emotionele staat van anderen. Je kunt anderen zelfs zo goed aanvoelen dat het lijkt alsof je er een intuïtief vermogen voor hebt. Soms ontstaat hierdoor verwarring over wat van jezelf is en wat van een ander is.

Vanwege de kenmerkende intensiteit die je als hoogbegaafde hebt, word je regelmatig intens of een beetje 'te' genoemd. Denk aan te druk, te emotioneel, te gevoelig, te kritisch, te betweterig, te perfectionistisch of te overweldigend. Zeker als je al op jonge leeftijd te horen hebt gekregen dat je niet zo 'te' moet zijn, is de kans groot dat jij jezelf bent gaan inhouden. Je probeert minder druk te doen, minder je emoties te tonen en minder aan te geven wat jij denkt dat beter kan. Dit vertaalt zich op den duur in gevoelens van depressie en eenzaamheid, omdat je niet kunt zijn wie je bent. Het is ook heel vermoeiend als je steeds op de rem moet leven.

Als hoogbegaafde kun je bovendien intens gedreven zijn, waarbij je met volle overgave doet wat je doet. Met bijna onuitputtelijke energie kun jij jezelf verliezen in iets wat jouw interesse heeft en daardoor de rest van de wereld vergeten. Door andere mensen kan dat als obsessief worden bestempeld.

Tip:

Wil je meer ontdekken over het verschil tussen hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit? Bekijk dan [hier](#) de introductie-masterclass over hoogbegaafdheid.

Dąbrowski's overexcitabilities

Naast de sensitiviteit in de vorm van bovengemiddelde waarneming, heb je als hoogbegaafde ook een verhoogde respons op prikkels en een verhoogd verlangen naar prikkels. Kazimierz Dąbrowski beschrijft dit in de vorm van vijf overexcitabilities:

- 1 **Intellectuele overexcitability:** kenmerken die hieronder vallen zijn nieuwsgierigheid, het stellen van diepgaande vragen, goede concentratie, probleemoplossend en theoretisch denken. Je hebt een ongelofelijk snelle geest die altijd kennis wil vergaren en bent steeds op zoek naar begrip, waarheid en oplossingen voor problemen. Je verslindt boeken, houdt van mentale uitdagingen en kunt lang rustig zitten nadenken over jezelf. Je bent vaak bezig met morele aangelegenheden en zaken die met eerlijkheid te maken hebben. Je bent een onafhankelijke denker en een scherpe observator die ongeduldig kan worden als anderen jouw opwindning niet delen.
- 2 **De overexcitability van verbeeldingskracht:** het hebben van een rijke verbeelding, fantasiespellen, analytisch denken, dagdromen, dramatische perceptie en gebruik van metaforen zijn kenmerkend. Op jonge leeftijd had je bijvoorbeeld denkbeeldige vriendjes waarmee je gecompliceerde plannen beraamde, meestal met veel drama. Ook kon je feit en fictie weleens mengen en in de klas was je met je gedachten regelmatig afgedwaald naar een denkbeeldige eigen wereld. Er werd daardoor ook wel gezegd dat je afwezig en dromerig overkwam.
- 3 **Emotionele overexcitability:** extreme, complexe en intense emoties zijn een kenmerk van deze overexcitability. Je hebt een verhoogde belangstelling voor, en reactie op je omgeving. Zo hecht jij jezelf sterk aan mensen, plaatsen en dingen en word je regelmatig beschuldigd van overreageren. Op jonge leeftijd had je veel driftbuien en kon je in woede uitbarsten als je een spelletje verloor, je buitengesloten voelde of als dingen niet gingen zoals jij dat wilde. Als volwassene met deze overexcitability ben je vaak betrokken bij sociale kwesties waarbij je vanuit idealisme iets wilt betekenen.
- 4 **Psychomotorische overexcitability:** kenmerken zijn een verhoogde prikkelbaarheid van het zenuwstelsel en een vergrote capaciteit op het gebied van actief en energiek zijn. Je houdt van bewegen om het bewegen en je hebt een overschot aan energie. Vaak manifesteert zich dat in snelle speeches, vurig enthousiasme, intense fysieke activiteit en een behoefte aan actie.

Als jij jezelf emotioneel gespannen voelt, kun je onafgebroken gaan praten, impulsief handelen, nerveus worden, een intense gedrevenheid laten zien (bijvoorbeeld in de vorm van workaholism), dwangmatig gaan handelen, competitief worden of je zelfs gaan misdragen. Anderen kunnen je dan erg overweldigend vinden.

- 5 **Zintuiglijke overexcitability:** jouw zintuigen (zien, ruiken, voelen, aanraken, horen) werken intensiever, waardoor je last kunt hebben van een T-shirt-labeltje, de structuur van bepaald voedsel of fel licht. Aan de andere kant kun je hierdoor juist intens plezier beleven aan bijvoorbeeld een mooi muziekspel, een zin waarvoor de perfecte woorden zijn gekozen of een uniek schilderij. Bijzonder goed kunnen genieten van eten of van het gevoel van bepaalde stoffen op je huid, zijn ook voorbeelden van zintuiglijke overexcitability.



Breed geïnteresseerd zijn en multipotentialiteit

Als hoogbegaafde ben je breed geïnteresseerd en heb je vaak mogelijkheden op uiteenlopende interessegebieden. Dit wordt ook wel multipotentialiteit genoemd. Jouw interesses kunnen daarbij zo divers zijn, dat deze onsamenhangend kunnen overkomen.

Vanuit deze multipotentialiteit kun je met veel verschillende dingen in diverse stadia van ontwikkeling bezig zijn. Mogelijk vind je het daarbij moeilijk om dingen af te maken, aangezien je ook bovengemiddeld snel je interesse ergens in kunt verliezen. Dat gebeurt bijvoorbeeld als iets nieuws jouw aandacht trekt, omdat je geen nut meer ziet in wat je aan het doen was of omdat je door hebt hoe iets in elkaar zit en daardoor niet langer geprikkeld wordt om door te gaan. Het wordt hoogbegaafden daarom nogal eens verweten dat ze niets afmaken, te veel verschillende interesses hebben, of dat ze, net als het goed gaat en ze succesvol worden, hun interesse verliezen en ergens anders opnieuw beginnen.

Vanuit de brede interesses die je hebt, kunnen soms ook nieuwe, vooruitstrevende ideeën ontstaan die bijdragen aan een betere wereld. Je hebt als hoogbegaafde namelijk het vermogen om verder te kijken dan wat er nu mogelijk is en om de wereld te zien zoals die zou kunnen zijn. Door

dit unieke gezichtspunt in combinatie met jouw verschillende interesses en mogelijkheden, ontstaan nieuwe initiatieven of worden andere manieren om dingen te doen ontdekt. Jij als hoogbegaafde zult echter je interesse verliezen als het nieuwe eenmaal staat en je gevraagd wordt om het te onderhouden. Als hoogbegaafde vertel je liever andere mensen hoe het ontstane in stand gehouden moet worden, zodat jij verder kunt en ergens anders iets nieuws kunt maken of kunt veranderen.

Idealisme, anders zien en anders zijn

Onder hoogbegaafden komt idealisme vaak voor. Als hoogbegaafde kun je namelijk zien hoe iets in de ideale situatie kan zijn. Jij ziet hoe mooi de wereld zou kunnen zijn. Maar, je kunt daardoor ook tegen de inconsistentie aanlopen tussen wat er zou kunnen zijn en wat er nu is. Dat kan als pijnlijk worden ervaren. Zeker als je de lat hoog legt, kun je overtuigd raken dat de gewenste norm vrijwel nooit behaald wordt. Je kunt bovendien intens teleurgesteld zijn als je merkt dat je omgeving jouw idealen niet begrijpt of steunt.

Als hoogbegaafde kun je de hypocrisie en absurditeiten van het leven zien en bemerk je de onlogische dingen die in de samenleving plaatsvinden. Alleen, soms lijkt het wel alsof je de enige bent die zulke dingen in de gaten heeft.

Als je daarnaast instructies niet opvolgt omdat je denkt dat jouw manier beter is of omdat je nieuwsgierig bent naar alternatieve mogelijkheden, wordt dat je niet altijd in dank afgenomen. Dit geldt ook als je kiest voor minder begaande wegen. Je loopt daarbij het risico om als 'raar' te worden bestempeld met onrealistische ideeën, of als ongehoorzaam en probleemveroorzaker.

Kenmerkend voor hoogbegaafden is ook het hebben van andere inzichten en meningen. Je klasgenoten of collega's kunnen zich vaak goed vinden in een bepaalde aanpak en zienswijze, terwijl jij merkt dat je vaak een andere zienswijze hebt. Als dit regelmatig voorkomt, is de kans groot dat je er steeds meer van overtuigd raakt dat de groep als meerderheid het beter weet, en dat wat jij zelf denkt daarom onjuist is.

'Wat voor jou vanzelfsprekend is, blijkt voor andere mensen niet vanzelfsprekend te zijn, waardoor je aan jezelf gaat twijfelen.'

Deze feedback krijg je ook als je bijvoorbeeld een voorstel of idee uit dat door anderen als onrealistisch, raar of onlogisch wordt bestempeld. Daarbij ervaar je regelmatig dat mensen niet goed begrijpen wat je bedoelt en dat je al stappen vooruitloopt in het denkproces. Hierdoor kunnen anderen je niet goed volgen en bijhouden. Wat voor jou vanzelfsprekend is, blijkt bovendien voor andere mensen niet vanzelfsprekend te zijn, waardoor je steeds meer aan jezelf gaat twijfelen.

Dit heeft een negatieve invloed op jouw zelfvertrouwen en op het vertrouwen dat je hebt in je intuïtie, aangezien die het schijnbaar steeds bij het verkeerde eind heeft. In relatie tot anderen voel je jezelf door deze wisselwerkingen vaak niet begrepen, word je mentaal niet of onvoldoende gevoed en word je soms (voor je gevoel) ook onjuist en oneerlijk behandeld.

Daarnaast vind je het moeilijk om met jouw idealisme en uitzonderingspositie de juiste mensen te vinden waar je intellectueel en verbaal door wordt uitgedaagd. Hierdoor voel je jezelf ook echt anders en kun je jezelf minder goed doorontwikkelen op sociaal gebied, aangezien je daar ontwikkelingsgelijken voor nodig hebt. Dit gaat veelal gepaard met gevoelens van eenzaamheid.



HOOGBEGAAFD EN DE IMPACT VAN DE SCHOOL- OMGEVING

Om te kunnen begrijpen waarom de schoolcarrière van hoogbegaafden, later, ook de professionele carrière niet altijd soepel verlopen, is het belangrijk om nogmaals te benadrukken dat je als hoogbegaafde anders bent, denkt, ontwikkelt, communiceert en functioneert dan gemiddeld. Het lijkt soms wel alsof je een andere taal spreekt. Dat maakt het lastig om aansluiting te vinden en hechte vriendschappen aan te gaan met leeftijdsgenoten.

Als hoogbegaafde kun je jezelf erover verbazen dat leeftijdsgenoten over bepaalde dingen niet nadenken of bepaalde dingen niet kunnen overzien. Je kunt ook teleurgesteld raken, omdat anderen niet de dingen doen die voor jou vanzelfsprekend zijn. In projectgroepen vraag je jezelf bijvoorbeeld af waarom anderen niet zien dat het mooier of efficiënter kan.

Jouw manier van leren is daarnaast anders dan de leerwijze van normaalbegaafden. Als hoogbegaafde hecht je namelijk veel waarde aan het waarom, je wilt begrijpen hoe iets zit en het totaalplaatje zien voordat je de tussenstappen nader bestudeert. Dit noemen

we ook wel top-down leren. Als hoogbegaafde leer je ook niet lineair, waardoor je soms op andere antwoorden uitkomt die niet onjuist zijn, maar die ook niet de eigenlijke bedoeling zijn. Als je niet alle stappen die je hebt gemaakt noteert, is het voor leerkrachten moeilijk om te achterhalen hoe je tot een bepaald antwoord bent gekomen. Als gevolg daarvan worden zulke antwoorden vaak als fout bestempeld.

Vormen van vastlopen in het onderwijs

Aangezien er nog te weinig in hoogbegaafdheid gespecialiseerde en daarop aangepaste scholen en organisaties zijn, word je als hoogbegaafde verwacht om te functioneren in een omgeving die niet kan inspelen op jouw andere wijzen van ontwikkelen en leren. Vaak wordt ook gezegd en gedacht dat hoogbegaafden wel slim genoeg zijn om binnen de standaardomgeving iets voor zichzelf te ontwikkelen.

Echter weten veel hoogbegaafden niet dat ze hoogbegaafd zijn en dat ze daardoor een andere omgeving nodig hebben. En als ze het wel weten, is het nog steeds niet voor de hand liggend om zelf iets te veranderen aan het onderwijssysteem. Vanaf jonge leeftijd wordt tenslotte verwacht dat je gewoon meedoet met de samenleving. Er wordt van je verwacht dat jij jezelf aanpast aan de omgeving waarin jij je bevindt. Als hoogbegaafde ervaar je daarom constant een gevoel dat 'het' niet klopt, maar wat en waarom dat is kun je zelf niet altijd goed verklaren.

Het is daarom niet vreemd dat een deel van de hoogbegaafden op een bepaald moment vastloopt in de vorm van een depressie, burn-out, bore-out of disfunctioneren. Dit kan tijdens de schoolperiode voorkomen, of later in het leven.

De meest voorkomende vormen van vastlopen zijn:

- 1 Ondermaats functioneren en/of emotionele en gedragsproblemen
- 2 In zichzelf gekeerd en teruggetrokken gedrag
- 3 Volledig aangepast zijn aan de omgeving

Ondermaats functioneren en/of emotionele en gedragsproblemen

Naast het gegeven dat veel hoogbegaafden op school onder hun eigen niveau functioneren, is het zo dat een deel van hen ook onder de gemiddelde maat functioneert. Hoogbegaafden die ondermaats functioneren behalen lage cijfers, zijn ongeïnteresseerd, vertonen gedragsproblemen, worden opstandig en baldadig en soms zelfs agressief. In de klas worden deze hoogbegaafden regelmatig als minder intelligent, ongrijpbaar of lastig bestempeld. De oorzaken hiervan zijn uiteenlopend.

Als hoogbegaafde ben je intrinsiek gedreven om op zoek te gaan naar wat jou interesseert in plaats van wat je moet weten. Je leert graag over uiteenlopende onderwerpen. Als dat wat jij interessant vindt dan bijvoorbeeld niet aan bod komt in het reguliere curriculum, leer en ontdek je vooral buiten school om. Om dezelfde reden kun je het moeilijk vinden om in de klas je aandacht erbij te houden als de lesstof niet passend wordt aangeboden. Tijdens de lessen ga je dan uit verveling dagdromen, storend gedrag vertonen of probeer je de nodige diepgang op te zoeken door veel vragen te stellen.

Als de schoolomgeving niet aansluit, ontstaan er bij hoogbegaafde jongeren soms ook emotionele problemen.

Helaas worden hoogbegaafden vaak voor dit soort gedrag gestraft en wordt er niet gekeken naar de oorzaak van het gedrag om dat passende aandacht te kunnen geven. Hierdoor voelt deze groep hoogbegaafden zich vaak onjuist behandeld en onterecht gestraft. Dit kan de gedragsproblemen juist vergroten.

Kenmerkend is ook dat deze hoogbegaafden weigeren om huiswerk te maken of om te luisteren naar uitleg

als zij het nut daarvan niet inzien of als ze een taak liever op hun eigen manier doen. Dit kan ertoe leiden dat zowel ouders als leerkrachten van die leerlingen soms met de handen in het haar zitten. De meeste docenten zullen het gedrag onterecht aanmerken als blijk van een gedragsprobleem, terwijl er eerder sprake is van een gebrek aan interesse en nut.

Als de schoolomgeving niet aansluit, ontstaan er bij hoogbegaafde jongeren soms ook emotionele problemen. Het komt voor dat hoogbegaafde jongeren thuis zulke extreme woedeaanvallen hebben dat ouders bang worden voor hun kind. Dit is een duidelijk signaal dat er iets aan de hand is. Hoogbegaafden die thuis ontploffen, snappen zelf meestal ook niet waarom ze dat doen. Zeker niet als het steeds om iets kleins gaat. Ze schamen zich voor hun gedrag en voelen zich achteraf schuldig. Soms voelen ze zich ook machteloos omdat ze niet weten hoe ze dit gedrag kunnen veranderen.

Omdat hoogbegaafden daarnaast interesses hebben die niet altijd passend zijn bij hun leeftijd of geslacht, en omdat ze ook als anders worden ervaren door anderen, worden zij regelmatig doelwit van pestgedrag. Als tegenreactie en overlevingsmechanisme kan boosheid en zelfs agressiviteit ontstaan. Het komt ook voor dat een hoogbegaafde een ander pest om te voorkomen zelf gepest te worden of met de bedoeling erbij te horen.

In zichzelf gekeerd en terug-getrokken gedrag

Uit zelfbescherming trekt een ander deel van de hoogbegaafden zich juist terug. Dit kan zijn omdat de sociale omgeving niet past en het daarom te veel energie kost om erin te functioneren. Ook overgevoeligheid voor prikkels kan het moeilijk maken om in drukke of sociale omgevingen te functioneren. Het kan daarnaast zo zijn dat aan de idealen met betrekking tot de manier van omgaan met anderen niet voldaan wordt, wat leidt tot teleurstelling. Dit heeft als gevolg dat deze hoogbegaafden zich zoveel mogelijk afsluiten van de buitenwereld, vrijwel geen tot nauwelijks contact meer met hun omgeving maken en de meeste sociale situaties vermijden. Bij voorkeur bevinden zij zich in hun veilige omgeving, waarin ze tot zichzelf kunnen komen. Dat zijn de momenten waarop ze kunnen opladen.

Sommige hoogbegaafden in deze groep ontwikkelen een angst voor sociale situaties en interacties. Op latere leeftijd richten zij hun leven bij voorkeur aan de buitenrand van de samenleving in, op veilige afstand van de massa. Deze hoogbegaafden zitten het liefste gewoon in een hutje op de hei, heerlijk overal ver vandaan.

Volledig aangepast zijn aan de omgeving

Deze groep hoogbegaafden doet het (schijnbaar) goed in het onderwijs en later ook in het bedrijfsleven, omdat zij zich volledig hebben aangepast aan het systeem en precies doen wat er van hen verwacht wordt. Om te kunnen functioneren in de gewone samenleving moeten zij zich echter dusdanig aanpassen dat ze het contact met zichzelf en hun eigen identiteit verliezen. Dit aanpassen blijft vaak genoeg ook op latere leeftijd in stand waardoor je het gevoel hebt steeds een masker te dragen.

Uiteindelijk weet je als hoogbegaafde na jarenlang aanpassen zelf niet meer goed waar je voor staat en wat je leuk vindt. Dit gaat vaak gepaard met (existentiële) depressie, burn-outs, bore-outs, verlies van levenslust en (ernstige) oververmoeidheid. Jezelf continu aanpassen kost namelijk ontzettend veel energie. Het aanpassen brengt tevens vervelende emoties met zich mee, waaronder schaamte, schuldgevoel, somberheid, (faal-)angst en piekeren. Er is soms meer sprake van overleven dan van leven.

Deze derde variant is overigens de meest gevaarlijke variant, omdat het lang verborgen kan blijven en het probleem vaak pas aan het licht komt als de schade al heel groot is. Hier is bijvoorbeeld sprake van bij een burn-out of diepgewortelde depressie.

'HUMAN RESOURCES ARE LIKE
NATURAL RESOURCES; THEY'RE OFTEN
BURIED DEEP. YOU HAVE TO GO
LOOKING FOR THEM, THEY'RE NOT
JUST LYING AROUND ON THE SURFACE.
YOU HAVE TO CREATE THE
CIRCUMSTANCES WHERE THEY
SHOW THEMSELVES.'

- KEN ROBINSON

The bottom of the page features two large, thick, curved lines in a golden-yellow color. One line starts from the left edge and curves downwards and to the right. The other line starts from the bottom right and curves upwards and to the left, meeting the first line's path.

GEVOLGEN NIET-PASSENDE OMGEVING

Veel hoogbegaafden moeten bij gebrek aan beter (weten), functioneren in een onwenselijke en niet-passende omgeving. In een niet-passende omgeving word je echter niet voldoende erkend in jouw uitzonderlijke talenten, gaven en kwaliteiten en niet uitgedaagd en gestimuleerd om jezelf en jouw potentieel verder te ontwikkelen en tot uiting te brengen.

Een niet-passende omgeving brengt daarnaast nog een aantal grote gevolgen met zich mee. Het kan namelijk leiden tot:

- verlies van contact met jezelf, identiteit en vertrouwen in je intuïtie;
- verlies van levenslust; depressiviteit en suïcidale gedachten;
- verveling, gebrek aan uitdaging, intellectuele armoede, bore-outs;
- extreme vermoeidheid, burn-outs;
- sociale belemmeringen, jezelf willen en/of moeten afsluiten van de omgeving;
- negatieve emoties, zoals (faal-)angst, boosheid, teleurstelling, schuld, schaamte;
- een verslechterd zelfbeeld, het geloof dat er iets mis is met je;
- gevoelens van eenzaamheid en je onbegrepen voelen;
- gedragsproblemen; weigeren te luisteren, (onlogische) regels overtreden en opstandigheid.

HERKENNEN EN VOORKOMEN VAN MISDIAGNOSES

Hoewel hoogbegaafdheid niet automatisch betekent dat er problemen ontstaan, kun je als hoogbegaafde in een omgeving die niet past, op jonge of latere leeftijd wel bepaalde emotionele problemen ontwikkelen of worden aangesproken op je gedrag daar waar dat anders is dan wat als normaal wordt bestempeld. In de praktijk vormt dit helaas nog te vaak de basis voor misdiagnoses.

Hoogbegaafden die te druk zijn in de schoolse omgeving waarin rustig stilzitten gewenst is of die moeite hebben met zich concentreren, lopen bijvoorbeeld risico om gezien te worden als iemand met ADD of ADHD. Er wordt niet altijd onderzocht of het druk doen of het niet goed kunnen concentreren een andere oorzaak heeft. Zoals eerder benoemd zal een hoogbegaafde leerling moeite hebben met concentreren als de aangeboden lesstof niet interessant is of te langzaam gaat. Daarnaast spelen de beschreven overexcitabiliteiten van Dąbrowski een rol in het stellen van dit soort misdiagnoses. Zo kunnen de intellectuele en psychomotorische overexcitabiliteiten ook leiden tot de misdiagnoses ADD en ADHD.

Veel hoogbegaafden leiden een eenzaam bestaan tijdens hun school- en studietijd, omdat ze op een andere dan gemiddelde frequentie communiceren en denken en daardoor moeite hebben met bepaalde sociale situaties. Vanwege hun andere, soms buitengewone interesses en een gevoel voor humor buiten de norm, vinden ze niet vanzelfsprekend aansluiting bij leeftijdsgenoten. Dit kan leiden tot de misdiagnoses hoogfunctionerend autisme (HFA) of autismespectrumstoornis (ASS).



Het enthousiasme van jonge hoogbegaafden over nieuwe informatie en hun buitengewone nieuwsgierigheid, leiden er soms toe dat ze in de klas antwoorden eruit flappen of irrelevante vragen stellen omdat ze met hun gedachten heel ergens anders zijn. Het lijkt soms alsof hun enthousiasme geen grenzen kent, maar ze proberen ook anderen hun sterke overtuigingen op te dringen. Bovendien draait het daarbij om wat zij zelf belangrijk vinden. De opvallende concentratie en intensiteit van hoogbegaafden, gecombineerd met hun sterke wil, kunnen dan leiden tot de misdiagnose ODD (oppositionele-ongehoorzaamheidsstoornis).

Het tot stand komen van misdiagnoses ontstaat doordat de kenmerken van hoogbegaafdheid, en de problemen die kunnen ontstaan bij het moeten functioneren in een onwenselijke omgeving, veel overeenkomsten vertonen met de symptomen die kenmerkend zijn voor diverse psychiatrische afwijkingen. Onderstaand vind je ter illustratie een tabel waarin bepaalde gedragingen vanuit elk van die twee perspectieven verklaard zijn.

Binnen de reguliere zorg en hulpverlening is helaas nog te weinig kennis over, en ervaring met, hoogbegaafdheid en de invloed die de omgeving heeft op de uiting daarvan. Hierdoor kan het onderscheid tussen hoogbegaafdheid en stoornissen niet goed gemaakt worden. En, om het nog ingewikkelder te maken, kan het bovendien voorkomen dat er sprake is van een combinatie van beide.

Tabel 1. Gedragingen verklaard door hoogbegaafdheid en vanuit medisch perspectief

Gedragsskenmerken/ karaktereigenschappen	Verklaring vanuit hoogbegaafdheidsoogpunt	Mogelijke medische verklaring
Hoog activiteitsniveau	Gepassioneerd in het leren, autodidact, kinesthetisch ingesteld	ADHD
Lage impulscontrole, ongeduldig, onderbreekt anderen	Asynchroniteit: het intellect is in onbalans met het oordelend vermogen	ADD/ADHD
Maakt zich veel zorgen	Idealistisch, houdt zich bezig met morele, ethische, filosofische en spirituele vraagstukken	Angststoornis, depressie
Overgevoelig voor bijv. hard geluid, kledinglabels, fluorescerend licht	Overprikkelbaarheid, overgevoeligheid (Dąbrowski's over-excitabilities)	Sensomotorische integratiestoornis, auditieve verwerkingsstoornis, ADD/ADHD

Gedragsskenmerken/ karaktereigenschappen	Verklaring vanuit hoog- begaafdheidsoogpunt	Mogelijke medische verklaring
Vindt het moeilijk om aansluiting met klasgenoten te maken, uniek gevoel voor humor	Ongewone interesses en passies die niet door leeftijdsgenoten gedeeld worden	Autismespectrumstoornis
Snel afgeleid, heeft moeite met het afmaken van taken, weigert huiswerk te maken	Dagdromer, fantasierijk, heeft intellectuele uitdaging nodig, kan zich niet aanzetten tot oninteressant werk	ADHD, leerbelemmering, gedragsstoornis, auditieve verwerkingsstoornis
Koppig, heeft moeite met onverwachte veranderingen	Onafhankelijke denker, hoge verwachtingen, standvastig over hoe dingen "moeten" gaan	OCD, autismespectrumstoornis
Emotioneel, humeurig, betogend, gaat vaak de discussie aan	Hoogsensitief, hoge mate van intensiteitsbeleving, asynchroniteit, behoefte aan steeds toenemende uitdagingen	Stemmingsstoornis, gedragsstoornis
Vertraagde fijne motoriek, slecht handschrift	Hersenen werken sneller dan het lichaam	Dyslexie, dyscalculie, leerbelemmering
Vertraagde spraak	Asynchroniteit	Autismespectrumstoornis
Afwijkend slaappatroon en eetpatroon	Weinig behoefte aan slaap of eten, te druk met andere activiteiten, aversie tegen bepaalde voedingsmiddelen	Slaapstoornis, ADHD, stemmingsstoornis, voedselallergie, eetstoornis

Het gevaar van misdiagnoses

Wanneer een misdiagnose wordt gesteld, wordt een niet-passende omgeving in stand gehouden en word je als hoogbegaafde gedwongen om je, al dan niet met medicatie, aan te passen aan de omgeving waarin je niet past.

Wanneer er gebruik wordt gemaakt van medicatie, worden ook allerlei emoties en gedragingen onderdrukt wat de situatie vooral verergert. Het is daarom altijd belangrijk om eerst te bekijken of er sprake is van een omgevingsprobleem

voordat er behandeld wordt. Voor sommige mensen kan het fijn zijn dat er een label wordt gegeven aan iets waar ze last van hebben. Maar, het stellen van een misdiagnose kan er ook toe leiden dat mensen onterecht gaan geloven dat er iets mis is met hen. Als zij daarbij naar de overtuiging van de diagnose worden behandeld, gaan ze er zelf ook naar handelen.

Door vanuit de probleemredenering van diagnostisering te denken, wordt bovendien de focus niet gelegd op de unieke positieve eigenschappen, maar juist op de eigenschappen die (in deze situatie) onwenselijk zijn en op het achterhalen van manieren hoe die kwalijk gevonden eigenschappen onschadelijk te maken zijn. Daarmee komt iemand nooit tot z'n recht of op de juiste plek terecht.

Iemand die bijvoorbeeld moeilijk stilzit, een hoge mate van dynamiek vertoont en constant grappen aan het maken is, kan in de klas als vervelend worden beschouwd. Een behandeling (met medicatie) zorgt ervoor dat deze persoon zich kan aanpassen en zo in de niet-passende omgeving kan functioneren. De unieke karaktereigenschappen en emoties worden daarmee onderdrukt, met alle gevolgen van dien.

Als we voor diezelfde persoon echter van perspectief wisselen en kijken naar de aanwezige kwaliteiten en unieke gaven in combinatie met de

persoonlijke interesses, kan het zijn dat we te maken hebben met een podiumdier, een cabaretier, entertainer, een verteller. Om een publiek te entertainen, is een zekere mate van dynamiek juist nodig.

Er zijn jammer genoeg vele voorbeelden te noemen van misdiagnoses die het ontwikkelen van unieke eigenschappen in de weg staan, onwenselijke omgevingen in stand houden en degenen die daarmee te maken hebben het gevoel geven dat er iets mis is met hen. Dit is uiterst zonde, omdat hoogbegaafden juist iets te doen hebben waarvoor ze hun unieke gaven heel hard nodig hebben. Bovendien zul je als hoogbegaafde nooit gelukkig worden in een omgeving die niet past en waarin je niet jouw potentieel kunt benutten of jezelf kunt zijn.

Het is van levensbelang dat hulpverleners bij problemen eerst goed kijken naar de situatie en de omgeving. Het is van belang dat er geluisterd wordt naar iemand, voordat er wordt gesproken over een probleem en gezocht wordt naar een diagnose of behandeling. De meeste problemen verdwijnen als sneeuw voor de zon als er onbevooroordeeld wordt geluisterd, een aanpassing wordt gemaakt in de huidige omgeving en ingezet wordt op interesses om van daaruit persoonlijke ontwikkeling verder vorm te geven.



Verschillen stoornis en hoogbegaafdheid herkennen

Een belangrijk verschil tussen symptomen van een stoornis en problemen die zijn ontstaan door hoogbegaafdheid in combinatie met een onwenselijke omgeving, is dat symptomen van een (gedrags-)stoornis in vrijwel iedere situatie en omgeving worden vertoond. Probleemgedrag dat door hoogbegaafden wordt vertoond is omgevingsafhankelijk. Dat wil zeggen dat het gedrag alleen wordt getoond in de niet-passende omgeving. Een diagnose kan daarom pas worden afgegeven als omgevingsafhankelijkheid uitgesloten is. Om dat uit te kunnen sluiten, is gedragsobservatie in verschillende situaties en omgevingen nodig. Daarnaast moet aan alle criteria van een gedragsstoornis worden voldaan om een diagnose te kunnen geven.

Vragen die gebruikt kunnen worden om misdiagnoses te voorkomen zijn:

- Heeft de betreffende persoon een voorsprong laten zien in de ontwikkeling op jonge leeftijd en was er dus sprake van vroegrijpe ontwikkeling?
- Zijn de opgemerkte gedragspatronen kenmerkend voor hoogbegaafde kinderen en volwassenen?
- Doen de problemen/ongewenste gedragingen zich alleen in bepaalde situaties voor of in de meeste situaties?
- Wordt het storende gedrag minder wanneer de persoon zich bevindt in

een omgeving met andere begaafde personen (gelijkgestemden) of in intellectueel ondersteunende en uitdagende omgevingen?

- Is het problematische gedrag te verklaren als gevolg van een hoogbegaafde die zich in een ongewenste situatie bevindt?
- Zorgen de gedragingen ervoor dat de betreffende persoon in het persoonlijk en sociaal functioneren beperkt wordt en dat zelf zo ervaart? Of, zijn het eigenaardigheden die weinig schade of ongemak veroorzaken?

Twijfel je over hoogbegaafdheid of een stoornis?

Het is niet altijd gemakkelijk om vast te stellen of er sprake is van het één of het ander. Je kunt jezelf bijvoorbeeld herkennen in kenmerken van autisme en ook in kenmerken van hoogbegaafdheid. Er kan dan sprake zijn van enkel hoogbegaafdheid waarbij je soms gedragingen vertoont die voorkomen bij mensen met autisme. Er kan ook sprake zijn van allebei.

Het is vooral belangrijk dat je altijd je eigen onderzoek doet. Neem niet te snel aan dat er bij jou sprake is van een stoornis als je ook herkenning vindt in kenmerken van hoogbegaafdheid. Weet dat er nog veel hulpverleners zijn die hoogbegaafdheid niet meenemen in hun conclusies. Weet ook dat het uiteindelijk niet eens gaat om het label. Het gaat erom dat jij kunt herkennen wat relevant is voor jou, zodat je jouw leven, werk en relaties passend kunt inrichten.

Mocht je twijfelen over een (mogelijke) diagnose, dan is het slim om jouw situatie ook met een specialist op gebied van hoogbegaafdheid te bespreken. Zorg er wel voor dat deze persoon de juiste kennis heeft over hoogbegaafdheid en de verschillende vormen van hoogbegaafdheid. Anders kan het gesprek juist leiden tot misverstanden, teleurstelling en gevoelens van onbegrepen worden.

OP WEG NAAR IETS WAT NOG NIET BESTAAT

Zoals is gebleken uit het voorgaande, ben je als hoogbegaafde gebaat bij een andere omgeving die past bij jouw ontwikkelbehoeften en wensen, zodat je jouw potentieel kunt ontwikkelen en jouw gaven en vaardigheden kunt verstevigen. In dit hoofdstuk kijken we naar de andere weg die je als hoogbegaafde belooft wanneer het tijd wordt om een toekomst te kiezen.

Een andere weg

Daar waar sommige mensen van jongs af aan al precies weten wat ze willen en gedurende hun schoolcarrière daarnaartoe werken, ben jij je als hoogbegaafde vaker niet dan wel bewust van wat voor jou de bedoeling is. Je weet niet 'wat je wilt worden als je groot bent', of je weet het wel, maar gelooft niet dat het kan.

Een reden hiervoor is dat veel hoogbegaafden het grootste gedeelte van hun leven hebben gedaan wat van hen verwacht werd en dat hen vaak nadrukkelijk of onbewust is gevraagd om binnen de bestaande kaders te denken en kijken. Bovendien worden persoonlijke interesses door de omgeving veelal niet gezien als de weg naar een succesvolle carrière, maar als hobby's; iets wat je mag doen als het echte werk klaar is. Daarmee werd de weg naar doen wat je het allerliefste wilt doen, al gauw afgesloten.

Als je niet duidelijk hebt welk beroep je wilt gaan beoefenen, kan dat veel frustratie en besluiteloosheid oproepen. Bij het bekijken van een beroepenlijst kom je er dan bijvoorbeeld achter dat je, met jouw uiteenlopende interesses en talenten op verschillende gebieden, niets ziet waar je echt enthousiast van wordt. Het is

het allemaal net niet. Het liefst zou je van alles willen combineren in plaats van voor slechts één onderwerp kiezen, maar die optie staat er niet tussen.

Misschien vind je toch een opleiding die enigszins aansluit en waarvan je verwacht dat die bijdraagt aan het vormgeven van jouw gewenste toekomstige beroep, of in ieder geval aan een beroep dat semi-interessant is. Veelal wordt een brede studie gekozen, want 'dan kun je er tenminste nog alle kanten mee op'.

Maar, als hoogbegaafde heb je ook een sterke drang naar nuttig bezig zijn; iets doen wat zin heeft en ergens toe leidt. Veel hoogbegaafden hebben het daarom bijzonder moeilijk om een opleiding af te ronden enkel om een diploma op zak te hebben. Zeker als die opleiding niet aansluit op de eigen interesses of onvoldoende uitdaging biedt.

In onze samenleving wordt nog veel waarde gehecht aan een diploma, maar we vergeten steeds meer dat een diploma een middel is en niet het doel.

Het gebeurt bovendien nog te vaak dat hoogbegaafden die zeer getalenteerd zijn op creatief of muzikaal gebied geadviseerd worden om iets te kiezen wat naar verwachting meer baangarantie biedt. Hierdoor moet je als getalenteerde hoogbegaafde leren functioneren in een werkomgeving die niet bij jou past en die je niet helpt te komen waar jij naar op weg bent. Het staat je zelfs in de weg. Dat heeft een grote impact op jouw levensplezier en gemoedstoestand. Je voelt dan namelijk zelf heel goed dat je niet de juiste dingen aan het doen bent.

In onze samenleving wordt nog veel waarde gehecht aan een diploma, maar we vergeten steeds meer dat een diploma een middel is en niet het doel. Het gaat erom dat bepaalde kennis, expertise of een zeker denk- en vaardigheidsniveau wordt opgedaan. Dat kan tegenwoordig ook op veel manieren buiten de reguliere onderwijsinstellingen om. Het behalen van een diploma is ook niet altijd nodig als het jouw rol is om te verbeteren wat er al is of om iets geheel nieuws te ontwikkelen. Soms leidt het jou daar zelfs enorm van af.

Innovators en changemakers

Omdat hoogbegaafden daarnaast veelal de innovators en changemakers zijn, bestaat wat zij gaan doen soms nog niet. Dat maakt het lastiger om te zien waar

ze naar op weg zijn. Dit betekent natuurlijk niet dat je als hoogbegaafde niet gebaat bent bij onderwijs, maar het betekent wel dat het volgen van een bestaande studie niet per definitie de manier is om te komen waar je moet zijn.

Daarbij komt dat het huidige onderwijssysteem niet altijd of te weinig aansluit op de leerbehoeften van hoogbegaafden, waardoor ze vaak onder hun niveau presteren en zich niet voldoende verder kunnen ontwikkelen. Hoogbegaafden hebben plezier in het bekijken van vraagstukken vanuit meerdere invalshoeken. Ze kunnen verschillende theorieën samenvoegen om problemen op te lossen en voegen hun interesses graag samen om er zo iets nieuws van te maken. Ze leren en werken overstijgend aan de materie van slechts één opleiding en worden daarin soms beperkt door wat er binnen een opleiding mogelijk is. Als ze proberen buiten het kader van een opleiding te gaan worden ze vaak terugverwezen naar het kader waarin ze moeten blijven. Hierdoor raken veel hoogbegaafden hun enthousiasme en leergierigheid kwijt, wat hen in de weg staat van het kunnen leven van hun missie en het vervullen van hun rol.

Wat je te doen hebt, draag je al in je

Ook al is het nog onduidelijk waar je als hoogbegaafde naar op weg bent, in jezelf heb je de basis voor wat je te doen hebt in jouw leven. We kunnen

dit zien als het zaadje van een bloem dat we al kunnen planten en water moeten geven zodat het kan gaan groeien. Door het proces van groei komen we erachter welke bloem zich aan het ontwikkelen is. We kunnen het zaadje niet veranderen, en daarmee ook niet de bloem, we kunnen alleen de juiste omstandigheden bieden om het te laten groeien.

Dat jij de antwoorden die je nodig hebt al in jezelf draagt betekent overigens niet dat je niet om hulp mag vragen als je hier zelf niet uitkomt. Een grote valkuil van hoogbegaafden is het steeds proberen zelf het wiel uit te vinden. Het kost je echter onnodig veel tijd als je alles altijd maar zelf wilt doen. En laten we wel wezen, met die tijd zou je ook hele mooie andere dingen kunnen doen. Laat je daarom helpen, coachen, ga op zoek naar mentoren, volg een programma, kijk hoe anderen het hebben gedaan. Weet dat er in deze samenleving mensen zijn die dezelfde vraagstukken hebben en hadden. Maak gebruik van de kennis en ervaring die er al is.

Weet ook dat het vinden van de juiste antwoorden een proces is. Zeker als het gaat om iets wat nu nog niet bestaat, kan het even duren voordat je weet wat jij wilt en te doen hebt. Maar wat je ook doet, ga ernaar op zoek, maak een begin. Ga op ontdekkingsreis. Denk en kijk buiten de bestaande kaders en laat los wat realistisch en mogelijk lijkt.

Ga op ontdekkingsreis. Denk en kijk buiten de bestaande kaders en laat los wat realistisch en mogelijk lijkt.

Je zult merken dat jouw toekomstbeeld zich gedurende jouw ontdekkingsreis weer verder gaat vormen aan de hand van de dingen die je leert, de mensen die je spreekt en de plekken die je bezoekt. Op basis daarvan zet je weer nieuwe stappen totdat het duidelijk wordt wat je het liefst doet en wilt veranderen, oplossen of creëren.

Het is daarbij belangrijk dat je kunt handelen in het verlengde van wat jij denkt dat klopt voor jou, zodat je precies datgene ontwikkelt wat je nodig hebt om te kunnen doen wat jij in het leven te doen hebt. Dit uitgangspunt brengt echter wel twee hindernissen met zich mee:

- 1 Je kunt nog niet altijd precies uitleggen wat je gaat doen en waarom; je weet alleen dat je ergens mee aan de slag wilt, dat je iets leuk vindt, maar je weet nog niet precies waar, hoe en wanneer het gaat samenkomen in iets waar je op verder kunt bouwen.
- 2 De meeste mensen zullen niet meteen begrijpen wat je doet en je adviseren om zekerheid te kiezen en jouw ideeën en wensen te laten varen. Want, wat jij wilt is onmogelijk, onrealistisch en “hoe ga je dat doen dan?”, “daar is geen geld mee te verdienen!”

Je moet stevig in je schoenen staan, wil je in staat zijn om jouw eigen pad te belopen. Dat is ook één van de redenen waarom hoogbegaafden vaak terechtkomen in een niet-passende omgeving. Het is moeilijk om dicht bij jezelf te blijven als de meerderheid om je heen overtuigd is van een ander standpunt.

Daarom is het belangrijk dat je op zoek gaat naar een omgeving waarin je gelijkgestemden treft. Mensen die net als jij een ander pad belopen, dingen op een andere manier doen en waarbij je wél aansluiting vindt. Dat sterkt jou in het pad dat jij te belopen hebt.

Het is bovendien fijn om regelmatig de bevestiging te krijgen dat je helemaal goed bent zoals je bent, dat je niet voor iedereen te snel gaat of onbegrijpelijk bent. In onze [**Insight Community**](#) zien we op dagelijkse basis hoe waardevol het is om met elkaar te zijn.

HOOGBEGAAFDEN IN DE WERKENDE SAMENLEVING

In onze samenleving zijn hoogbegaafden in diverse functies te vinden binnen uiteenlopende disciplines. Sommige werken in loondienst en andere hoogbegaafden beginnen liever voor zichzelf. Beide opties kunnen goed passen, zolang je werk doet dat past bij jouw blauwdruk. Jouw blauwdruk is namelijk de optelling van wie jij bent, wat je wilt en wat je nodig hebt. Als je werk doet passend bij jouw blauwdruk, kun je jouw unieke gaven veel meer gaan benutten.

Naast het werk zelf, speelt de sociale context een belangrijke rol. Met name gelijkwaardigheid, het gevoel erbij te horen en het op plezierige wijze kunnen samenwerken met collega's, ondergeschikten en leidinggevenden zijn essentieel. Als je gelijkgestemde collega's hebt, zorgt dat er bovendien voor dat je op sociaal, communicatief vlak wordt uitgedaagd, verder kunt groeien en gevoelens van sociale verbinding ervaart. Die elementen dragen veel bij aan werkplezier.

Of je in loondienst plezierig kunt functioneren hangt sterk af van zowel de invulling van het werk als de werkomgeving. Hieronder worden twee uitersten geschetst:

1 De werkomgeving sluit aan. Je doet werk passend bij jouw **blauwdruk**. Er is sprake van erkenning voor jouw individuele gaven en er zijn doorgroei-mogelijkheden. Je ervaart veel vrijheid en voldoening, een hoge mate van zelfsturing en je vindt het werk interessant, zinvol en uitdagend. Bovendien word je gezien en gewaardeerd om wie je bent en om jouw unieke gaven en werk je op gelijkwaardige en plezierige wijze samen met collega's en leidinggevenden.

2 De werkomgeving sluit niet aan. Er is een hoge mate van hiërarchie en structuur en er zijn weinig doorgroei-mogelijkheden. Het werk is eentonig, routinematig, je ervaart weinig ruimte om het werk naar eigen inzicht uit te voeren en je bent het oneens over de manier waarop het bedrijf te werk gaat.

Bovendien worden jouw individuele gaven niet opgemerkt, wat het gevoel geeft dat jouw eigen potentieel niet wordt benut en dat je niet gezien wordt wat je kunt. Je hebt vaak veel ideeën over hoe het beter kan, maar je mag jouw ideeën niet tot uitvoering brengen. Je vindt het werk niet interessant, uitdagend of zinvol en je staat niet achter het bedrijfsconcept. Daarnaast



vind je weinig aansluiting in je team en is er jaloezie vanuit collega's, omdat jij het werk sneller doet. Je ervaart een hoge mate van ongelijkheid.

Jouw werkvoorwaarden

Loondienst kan heel goed passen, maar alleen wanneer voldaan wordt aan jouw werkvoorwaarden. Dit zijn de voorwaarden waaraan jouw werk moet voldoen, zodat je er plezier in kunt hebben en voldoening uit kunt halen.

Deze werkvoorwaarden vloeien voort uit jouw blauwdruk en zijn voor iedereen verschillend van aard en waarde. Daar waar de één vooral waarde hecht aan de sociale context, kan de ander het veel belangrijker vinden dat er uitdaging en voldoening uit het werk gehaald wordt. Voor weer een ander is het juist voorwaarde dat het werk vooral aansluit op de persoonlijke interesses.

Het loont in ieder geval om jezelf bewust te zijn van jouw werkvoorwaarden. Daarbij is het belangrijk om te beseffen wat de rangorde hiervan is, oftewel, om bij jezelf na te gaan wat jouw prioriteitswerkvoorwaarden zijn. Als je weet wat voor jou bovenaan staat, kun je sneller herkennen of je op de juiste plek zit, of dat je op zoek moet naar iets anders. Je bent je dan ook sneller bewust van de gevolgen voor jouw werkplezier als jouw werksituatie verandert.

Neem daarom een moment om jouw eigen prioriteitenlijst (*zie volgende pagina*) te maken op gebied van: de inhoud, fysieke omstandigheden en sociale context van je werk. Je zult merken dat als er niet wordt voldaan aan de top drie van jouw waarden, dit de grootste impact heeft op jouw werkplezier en dat minimaal deze eerste drie dus altijd aanwezig moeten zijn.

Overigens is het uiteindelijke streven dat je iets gaat doen waar al jouw werkvoorwaarden in aanwezig zijn. En ja, dat is absoluut mogelijk.

Bore-out door gebrek aan uitdaging

Niet alleen in schoolomgevingen, maar ook in werkomgevingen functioneert een deel van de hoogbegaafden onder hun kunnen. Als hoogbegaafde is de kans groot dat je jezelf te laag inschat. Bijvoorbeeld vanwege de negatieve ervaringen die je tijdens je schooltijd hebt opgedaan, maar ook omdat je zelf niet altijd ziet waar jij juist heel goed in bent.

Als hoogbegaafde ben je geneigd alleen successen te erkennen als jij iets als moeilijk ervaart. Maar, dat waar jij juist goed in bent, voelt niet moeilijk, dat gaat je juist gemakkelijk af. Als anderen jou daar dan complimenten voor geven, kun je dat niet goed ontvangen omdat jij gelooft dat iedereen dat wel zou kunnen. Als je daarnaast de ervaring hebt dat de mensen om je heen heel simpele

dingen gemakkelijk kunnen terwijl jij daar veel moeite mee hebt, zal dit logischerwijs een negatieve invloed hebben op jouw zelfbeeld.

Bij hoogbegaafdheid is het juist zo dat je, vanwege de manier waarop je brein bedraad is, de moeilijke dingen vaak gemakkelijk vindt en de gemakkelijke dingen vaak moeilijk. Bij gemakkelijke dingen ga je namelijk vaak te moeilijk denken of verlies je jouw concentratie, waardoor je fouten maakt. Zolang je niet weet dat dit zo werkt, zul je sneller twijfelen aan je eigen intelligentie en kunnen.

Deze mechanismen kunnen jou ervan weerhouden een volgende stap te zetten en uitdagingen aan te gaan. Je blijft bijvoorbeeld zitten met een baan waarop je uitgekeken bent, omdat je bang bent een hoger niveau niet aan te kunnen. Of, je wisselt snel weer van baan in de hoop dat je met een nieuwe baan wel (weer) de gezochte uitdaging vindt, maar blijft door dat telkens te doen hangen op eenzelfde uitdagingsniveau. Er is daarnaast een groep hoogbegaafden die geen opleiding heeft afgemaakt, omdat de schoolomgeving te veel vroeg en te weinig aanbod wat nodig en nuttig was. Deze hoogbegaafden rollen hierdoor vaak in banen die onder hun intellectuele niveau zijn, omdat ze de papieren missen die aantonen dat ze geschikt zijn voor uitdagender werk.

Prioriteitswerkvoorwaarden

Wat moet minimaal in jouw werk aanwezig zijn, wil je plezier in jouw werk kunnen ervaren? Beschrijf maximaal zeven werkvoorwaarden en zet deze in de juiste volgorde van belangrijk naar minder belangrijk.

- 1 _____

- 2 _____

- 3 _____

- 4 _____

- 5 _____

- 6 _____

- 7 _____

Tip:

In het boek '**Nooit meer ruzie met je baas**' ontdek je meer over hoe je jouw werkvoorwaarden kunt bepalen en over de rol van hoogbegaafdheid in je werk.

Als je onder je eigen kunnen moet functioneren, is de kans groot dat je verveling ervaart. Deze verveling kan vervolgens overgaan in een bore-out. Een bore-out betekent namelijk dat je uitvalt of vastloopt omdat je langdurig intellectueel onderprikkeld bent geweest. Onder je niveau functioneren maakt vaak ook veel emotie bij je los, omdat je diep van binnen voelt dat er nog veel meer in je zit wat er nu niet uitkomt.

Oorzaken verlies van werkplezier

Je weet nu dat het belangrijk is om te worden uitgedaagd op intellectueel niveau en dat dit een enorme impact heeft op jouw werkplezier. Jouw werkplezier kan ook beïnvloed worden als de balans tussen denken en doen nog niet is gevonden. Dat is het geval als je niet genoeg wordt uitgedaagd op fysiek of creatief vlak, bijvoorbeeld in de vorm van sport of muziek. Jouw verlangen naar fysieke of creatieve uitdaging kan overigens ook buiten je werk om vorm krijgen. Belangrijk is in ieder geval dat je in stressvolle en drukke tijden niet bezuinigt op de dingen waar je energie van krijgt. Doe je dat wel dan raak je namelijk sneller oververmoeid en overprikkeld.

Het is daarnaast belangrijk om oplettend te zijn op veranderingen in de werkomstandigheden. Die kunnen er namelijk toe leiden dat het werk niet meer past, met name als daardoor jouw belangrijkste werkvoorwaarden

niet meer aanwezig zijn. Dit kan inhouden dat er geen doorgroei-mogelijkheden meer zijn of dat het werk te eentonig wordt. Als hoogbe-gaafde heb je ook snel dingen in de vingers. In eerste instantie uitdagend werk kan daardoor relatief snel weer saai worden.

Het kan ook zijn dat de sociale omgeving verandert, bijvoorbeeld door het vertrek van een geliefde leiding-gevende, waardoor de eisen veranderen die worden gesteld aan jouw (sociaal-) functioneren. Onderzoek daarom regelmatig of jouw werk nog past bij jouw blauwdruk en werkvoorwaarden.

Ondernemerschap?

Hoewel je in loondienst veel voor jezelf mogelijk kunt maken en werk kunt doen dat helemaal past bij jou, kan het zijn dat je op een bepaald moment heel sterk het gevoel hebt dat je nog iets zelf te ontwikkelen hebt en dat jouw huidige baan dit in de weg staat.

Misschien heb je zelfs al lange tijd een wens of idee over wat je zou willen realiseren of waar jij je op zou willen richten. Ga dit dan verder onderzoeken. Er is zoveel meer mogelijk dan wat we over het algemeen denken. Maar, dat ontdek je pas als je die ontdekkingsreis durft te gaan maken. Weet ook dat als je bereid bent om ergens tijd, geld en energie in te steken, je heel veel mogelijk kunt maken. Ook als je nu nog niet kunt zien hoe.

NOOIT MEER RUZIE MET JE BAAS

Meer ontdekken over hoogbegaafdheid en de rol daarvan in je werk? Wil je jouw werk passender maken, of ben je op zoek naar nieuw werk? Bestel dan het boek 'Nooit meer ruzie met je baas'.

In dit boek ontdek je:

- wat de belangrijkste kenmerken van hoogbegaafdheid zijn en welke profielen daarvan in de werkomgeving tot uiting komen;
- waarom je als hoogbegaafde een groter risico loopt op conflicten en uitval en hoe dat te voorkomen;
- hoe je kunt gaan werken op jouw voorwaarden, ook als je nog niet weet wat jouw werkvoorwaarden zijn of wat je echt wilt;
- hoe je omgaat met de uitdagingen die voortkomen uit snel uitgekeken raken, veel leuk vinden, onbegrip en stappen voorlopen op anderen;
- op welke 3 manieren je werk kunt creëren dat bij jou past.

**Bestel hier het boek
'Nooit meer ruzie
met je baas'.**



Als het niet past

Het is voor de hand liggend om te zeggen dat je beter op zoek kunt gaan naar iets wat wel past als jouw werkomgeving niet past bij jou, je blauwdruk en je werkvoorwaarden. Dat is echter soms gemakkelijker gezegd dan gedaan. Veel hoogbegaafden blijven ook te lang zitten op een plek die overduidelijk niet wenselijk is en die veel lichamelijke en geestelijke problemen met zich meebrengt.

Je hebt wellicht ook geleerd om te accepteren dat wat je nu doet, het beste is binnen jouw mogelijkheden. Mogelijk heb je het opgegeven om er ergens anders iets beters van te maken. Of, je gelooft dat je al vaak genoeg van baan gewisseld bent en dat je het nu maar eens ergens moet volhouden. Maar, als het niet past, gaat het uiteindelijk altijd knellen.

Als niet (meer) wordt voldaan aan jouw werkvoorwaarden en je werk niet past bij je blauwdruk, wordt het steeds lastiger om je werk vol te houden. Alleen al, omdat je last krijgt van plagende, negatieve emoties die je willen vertellen dat je er niet meer thuishoort. Je zult merken dat het werk steeds minder interessant wordt en de negatieve gedachten en emoties ook invloed krijgen op het contact met collega's. Zo wordt een neerwaartse spiraal gecreëerd waarbij uiteindelijk alle prioriteitswerkvoorwaarden helemaal verdwijnen.



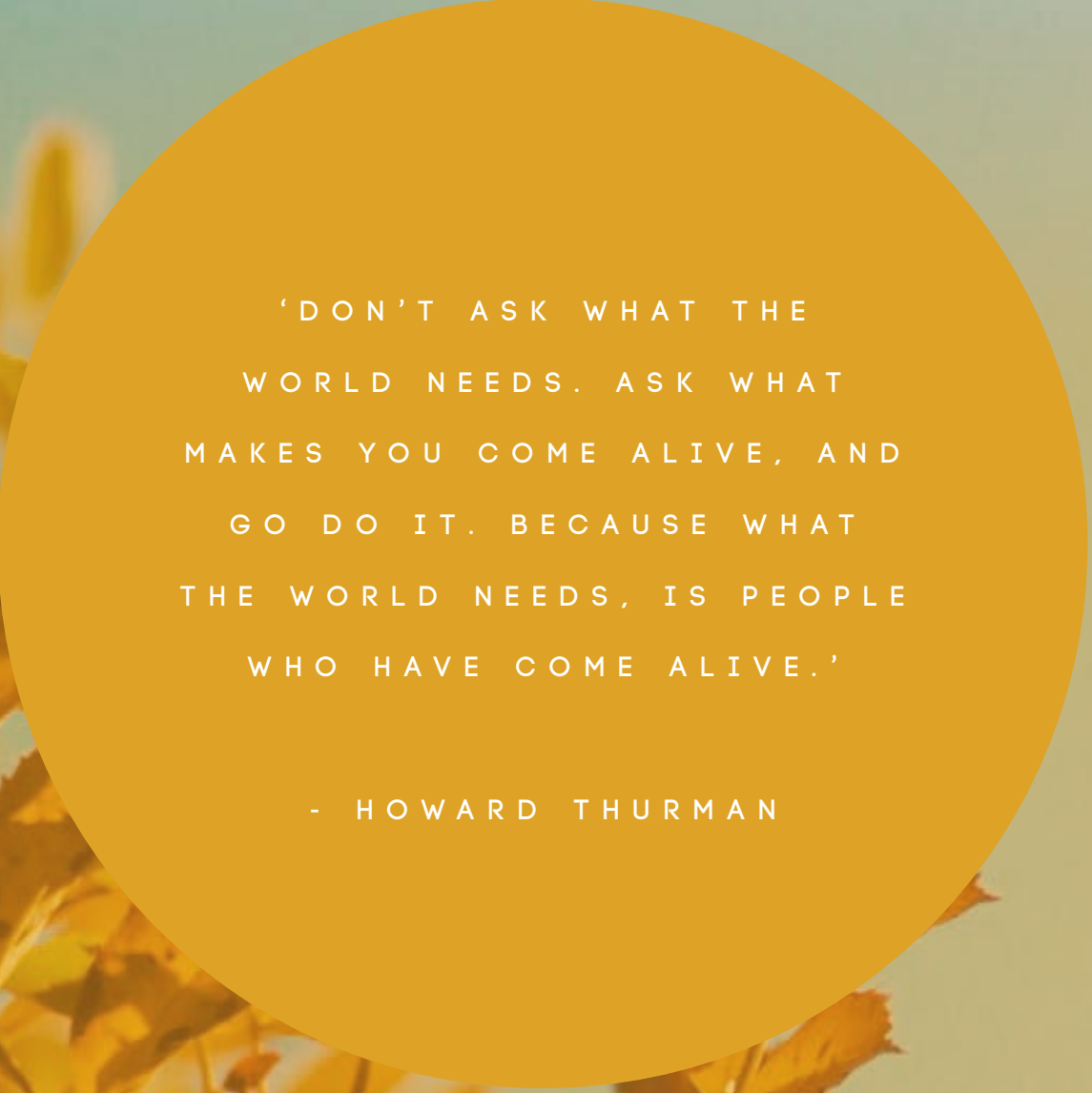
Zelfs met de grootste wilskracht zul je vroeg of laat moeten opgeven. Een periode van overleven leidt vrijwel altijd tot opbranden, de burn-out. Je wordt dan als het ware van binnenuit gedwongen om een ongewenste omgeving te verlaten.

In onze samenleving vertellen we onszelf echter behoorlijk wat mooie verhaaltjes over mogelijkheden en onmogelijkheden en over waarom we niet (kunnen) doen wat we het liefst doen. We hebben onszelf wijsgemaakt dat werk niet altijd leuk hoort te zijn en dat doen wat je het liefst zou willen, alleen is weggelegd voor mensen in een luxepositie. We praten onszelf behoorlijk wat aan om te rechtvaardigen dat we iets doen wat we niet leuk vinden, waarin we niet tot ons recht komen en waarbij niet gezien wordt wat we kunnen. Maar, hoe goed we ook zijn in onszelf overtuigen, ons lichaam en onze geest prikken daar altijd doorheen.

Je weet nu dat je als hoogbegaafde echt anders bent. Met die wetenschap kun je twee dingen doen. Je kunt of heel hard proberen mee te doen en je aan te passen, tot dat voortdurende streven je beroofd heeft van jouw energie en levenslust. Of, je kunt ervoor kiezen om jouw hoogbegaafdheid te omarmen en te gaan investeren in het erachter komen wat jij daarmee in de wereld te doen hebt, wat voor jou de bedoeling is en welke rol jij in de samenleving te vervullen hebt. Die tweede optie geeft jou daarbovenop ook veel meer plezier in het leven.

Ik hoop dat jij het jezelf gunt om werk te doen wat bij je past, waar jij jouw unieke gaven in kwijt kunt en waarin jouw gaven gezien worden. Ik hoop dat je gelijkgestemden in jouw omgeving hebt die jouw 'te'-s helemaal leuk vinden en dat je intellectueel wordt uitgedaagd. En ik hoop dat, als dat nu niet zo is, je daar verandering in gaat aanbrengen. Ik heb bij mezelf en zo veel anderen gezien hoeveel gemakkelijker en leuker het leven wordt als je begrijpt hoe jij bedraad bent, wat jouw blauwdruk is en je daarnaar gaat leven. Daarbij mag je ook echt helemaal loyaal zijn aan jezelf. Niemand heeft er wat aan als jij jezelf weggeeft. Als je zelf leegloopt omdat je niet de juiste dingen aan het doen bent, kun je ook niets voor anderen betekenen.

Je bent niet voor niets anders, dat kun je niet veranderen. Maar je kunt wel leren begrijpen hoe dat voor jou werkt en hoe je daar jouw kracht van maakt. Dan kun je ook de meeste waarde toevoegen aan de wereld om je heen en het meeste uit jezelf halen.



'DON'T ASK WHAT THE
WORLD NEEDS. ASK WHAT
MAKES YOU COME ALIVE, AND
GO DO IT. BECAUSE WHAT
THE WORLD NEEDS, IS PEOPLE
WHO HAVE COME ALIVE.'

- HOWARD THURMAN

HOOGBEGAafd EN SUCCESVOL

In dit e-book hebben we een aantal specifieke kenmerken en eigenschappen van hoogbegaafdheid geschetst en toegelicht hoe deze tot uiting kunnen komen. Als je niet weet dat je hoogbegaafd bent, of niet goed begrijpt wat hoogbegaafdheid voor jou inhoudt, is er een risico dat je vooral de lasten van hoogbegaafdheid ervaart en vooral in de valkuilen herkenning vindt. Perfectionisme leidt dan tot faalangst, sensitiviteit en anders zijn tot aanpassen, en snel denken tot onbegrip van anderen.

Dat je hoogbegaafd bent betekent gelukkig niet automatisch dat je problemen zult ervaren. Juist omdat je bijzondere en unieke gaven hebt, juist omdat je anders, intens en snel bent, kun je het ook heel ver schoppen.

Er is dan ook net zo goed een groep hoogbegaafden die in de samenleving een manier heeft gevonden om goed te functioneren passend bij de eigen blauwdruk en die daarom weinig tot geen van de genoemde lasten en valkuilen ervaart. Deze succesvolle hoogbegaafden zijn soms ondernemers, maar denk ook aan CEO's, BN'ers, directeuren of leidinggevenden op hoge posities.

Als ik het heb over succesvolle hoogbegaafden, heb ik het overigens over hoogbegaafden die leven in het verlengde van hun blauwdruk. Op die manier kunnen zij hun unieke gaven inzetten, worden ze beloond voor hun talenten en kunnen ze veel waarde toevoegen aan de samenleving. Dit staat dus los van diploma's. Er zijn succesvolle hoogbegaafden die geen studie hebben afgemaakt, andere die zich van MAVO tot universiteit hebben opgeklommen en er zijn er ook die hun schooltijd juist fluitend zijn doorgekomen.

*Dat je anders bent dan gemiddeld,
zul je gemerkt hebben in de snelheid
waarmee jij dingen doet.*

Je voelt het altijd wel

Als je niet weet van jezelf dat je hoogbegaafd bent, zul je ongeacht hoe goed je jouw plek in de samenleving hebt gevonden en jouw rol kunt vervullen, wel altijd gevoeld hebben dat je anders bent en bepaalde dingen van jezelf niet helemaal hebben kunnen verklaren. Wellicht ben je daardoor zelfs uitgekomen op een diagnose zoals ADHD of hoogfunctionerend autisme.

Dat je anders bent dan gemiddeld, zul je bijvoorbeeld gemerkt hebben in de snelheid waarmee jij dingen doet. Je vindt het dan wellicht ook raar dat de mensen om je heen jouw snelheid en gedachtegang niet kunnen bijhouden. Dat wat jij gemakkelijk vindt en snel doet, wordt door de mensen om je heen als moeilijk ervaren en jij vindt het andersom moeilijk te begrijpen waarom zij dat zo zien en waarom zij voor eenzelfde resultaat zo veel tijd nodig hebben.

Omdat we de wereld allemaal door onze eigen bril bekijken, kun je soms simpelweg niet begrijpen dat anderen niet zien wat voor jou zo duidelijk is en niet doen wat in jouw ogen logisch en vanzelfsprekend is. Jij legt als hoogbegaafde de lat voor jezelf vaak hoog en als je niet weet dat jij hoogbegaafd bent en de mensen om je heen dat niet zijn, kun je gaan denken dat het onwil is als zij niet aan jouw lat kunnen voldoen. Dat kan frictie opleveren en ertoe leiden dat je het gevoel hebt er alleen voor te staan.

Zodra je weet dat je hoogbegaafd bent en begrijpt wat dit voor jou betekent, wordt het gemakkelijker om te accepteren dat niet iedereen kan wat jij kunt. Je gaat dan ook herkennen waar jij anders en beter in bent, zodat je jouw unieke gaven meer gaat herkennen en meer kunt benutten. Wanneer je jouw hoogbegaafdheid nog bewuster gaat inzetten en kunt zien waar je jouw hoogbegaafdheid nu nog niet op de juiste manier benut, zul je een enorm positieve impact op de resultaten die je kunt behalen bewerkstelligen en ook meer levensplezier ervaren.

Gevoed worden

Ongeacht of je weet dat je hoogbegaafd bent, kan het heel eenzaam voelen als je niemand om je heen hebt waarmee je op niveau kunt sparren en als je niet gevoed wordt door de mensen om je heen.

Omdat je hoogbegaafd bent, is er per definitie al een kleinere groep mensen die met jou op eenzelfde frequentie zitten. Hoe succesvoller je wordt in het benutten van jouw potentieel, des te minder mensen overblijven die met je mee kunnen gaan en des te kleiner de groep die jou kan steunen en verder kan helpen.

Je merkt dat bijvoorbeeld doordat de mensen die dicht bij je staan je vertellen dat jouw ideeën onrealistisch zijn, dat je te groot denkt of te veel en te snel wilt en je merkt dat ze jou proberen af te remmen in je

plannen. Ook al zit hier vaak een liefdevolle intentie achter, dit belemmert jou in jouw groei en in de resultaten die je eigenlijk zou kunnen behalen, omdat omgeving sterker is dan wilskracht. Wanneer je meermaals of zelfs voornamelijk te maken hebt met deze remming, zul je merken dat je steeds terughoudender wordt in het delen van je plannen en successen, waardoor ook het gevoel van eenzaamheid versterkt.

Het loont daarom om te investeren in een netwerk en in mentoren en coaches die zelf ook hoogbegaafd zijn. Je gaat ontdekken dat er nog genoeg mensen zijn die meekunnen in jouw denksnelheid en gedachtegang en die jou vooral aanmoedigen in plaats van afremmen. In mijn ervaring is het een verademing als je jouw grootsheid helemaal kunt laten zien en zijn en als je jouw successen kunt delen met mensen die zien en erkennen hoe bijzonder het is wat je doet.

Voldoening, zingeving en bezieling

In dit e-book hebben we aangestipt dat je het als hoogbegaafde nodig hebt om intellectueel geprikkeld te worden. Aangezien de kans groot is dat je als succesvolle hoogbegaafde werk doet dat complex van aard is, word je bij succesvol benut potentieel over het algemeen al intellectueel geprikkeld. Toch blijft het van belang om zorg te dragen dat je ook op andere gebieden voldoende wordt geprikkeld en voldoening ervaart.

Hoe meer je bereikt en hoe succesvoller je wordt, des te moeilijker het daarnaast wordt om te zien wat er nog meer voor jou mogelijk en te bereiken is en waar je in kunt groeien. Anderen zeggen misschien dat je moet leren om tevreden te zijn, maar jij zult het nodig hebben om steeds een volgende uitdaging te hebben waarin jij jezelf kunt vastgrijpen en die zingeving en bezieling meebrengt.

Mist die uitdaging, dan dooft je vuurtje. Je merkt dit bij jezelf, omdat je dan minder enthousiast bent over wat je doet en je steeds meer dingen in je werk saai begint te vinden. Je ervaart ook meer weerstand in je dagelijkse activiteiten of je wordt sneller geïrriteerd. Dat zijn signalen dat je weer een volgende stap hebt te zetten in het verlengde van jouw blauwdruk. Niet alleen is dat plezierig voor jou, je kunt daarmee ook de meeste waarde toevoegen aan de wereld om je heen. Als je het moeilijk vindt om te zien wat die passende volgende stap is voor jou, [dan helpen wij je daar bij Gifted People](#) natuurlijk graag bij.



'THE SOUL THAT SEES BEAUTY
MAY SOMETIMES WALK ALONE.'

- JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

HOE VERDER

Van veel mensen die dit e-book hebben gelezen ontvangen we bij Gifted People reacties als 'Dit e-book voelt als thuiskomen,' en 'Dit e-book beschrijft mijn leven.' Er valt ineens van alles op z'n plek en het boek verklaart een hoop uit het verleden.

Weten dat je hoogbegaafd bent, is inderdaad een cruciaal puzzelstukje. Het gaat daarbij niet zo zeer om het label en het gaat er niet om dat je jezelf in een hokje kunt plaatsen, maar het is belangrijk dat je weet in welke kenmerken van hoogbegaafdheid jij jezelf herkent en wat dat voor jou betekent. Een tweede puzzelstukje bestaat uit steeds beter begrijpen wat jouw hoogbegaafdheid betekent voor je leven nu en de toekomst waar je naar op weg bent. Dat is een doorlopend onderzoek, een proces van jezelf steeds beter leren kennen.

Als jij jezelf hebt herkend in dit e-book en klaar bent voor de volgende stap om meer uit jezelf en het leven te gaan halen en om te gaan doen wat voor jou de bedoeling is, dan help ik je daar samen met Team Gifted People graag mee.

Bekijk hier hoe we jou met liefde een volgende stap bieden:

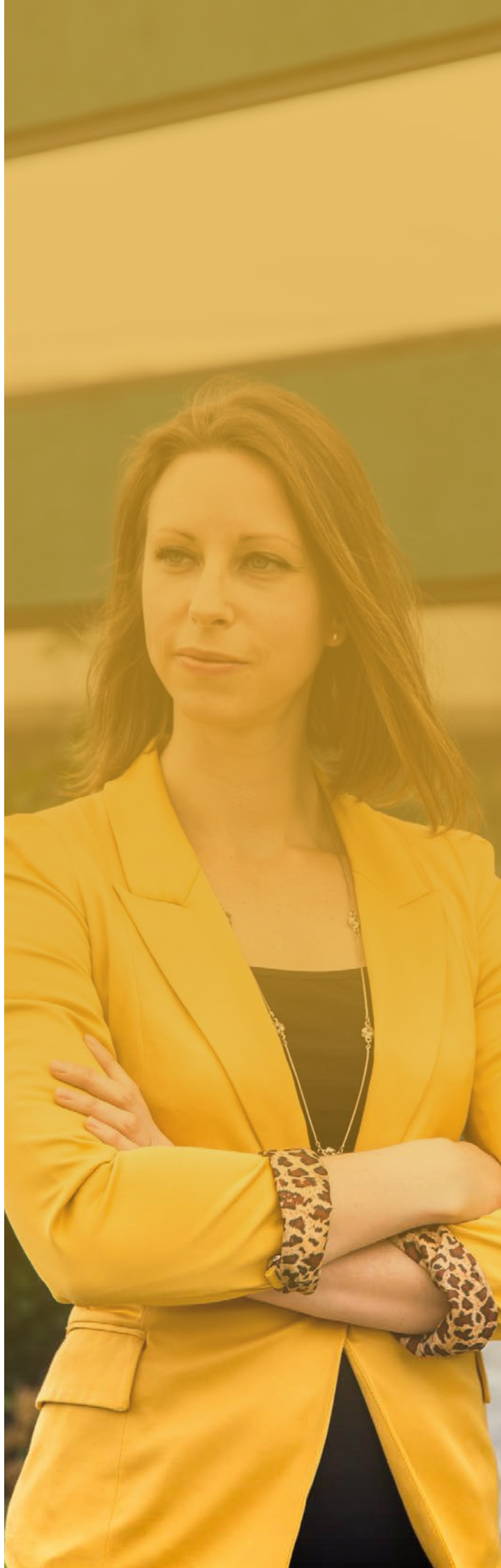
1. Wil je jouw blauwdruk ontdekken, werk vinden dat helemaal klopt bij jou, fijne relaties hebben met de mensen om je heen, meer ontdekken over hoogbegaafdheid en gelijkgestemden ontmoeten? Doe dan mee aan Insight. Ontdek hier meer over Insight. [Ontdek hier meer over Insight.](#)
2. Wil jij jezelf op hoog niveau doorontwikkelen, plateaus doorbreken op gebied van inkomen, uitdaging en plezier, jouw hoogbegaafdheid in je leven, bedrijf en relaties beter benutten en zoek je iemand die op jouw denkniveau en snelheid meekan? [Kijk dan bij het Gifted Business Traject.](#)

OVER ADRIENNE

Als hoogbegaafde heb ik zelf ervaren hoe het is om je anders te voelen, niet wetende waarom dat was. Op mijn werk miste ik intellectuele uitdaging en de omgang met collega's en leidinggevendenden verliep, op z'n zachtst gezegd, niet altijd even soepel. Het voelde alsof ik steeds op de rem stond en dat er zo veel meer in me zat wat alsmaar geen weg naar buiten vond. Er moest gewoon meer zijn dan dat. Ik had alleen geen idee hoe ik daar handen en voeten aan moest geven.

Toen ik begin 20 was, ontdekte ik mijn eigen hoogbegaafdheid. Daardoor vielen er allerlei kwartjes en begreep ik zoveel meer van mezelf en wat ik nodig heb. Dat heeft mijn leven veranderd. Helaas zijn er veel hoogbegaafden die er pas op latere leeftijd achter komen en wensen dat ze het eerder hadden geweten. Ik weet hoe belangrijk het is om te weten dat je hoogbegaafd bent. Los van het label, gaat het erom dat je begrijpt welke rol het speelt in jouw leven en werk en hoe het jou als persoon vormt.

Ik geloof dat de wereld zoveel mooier is als iedereen de ruimte krijgt om te gaan doen wat voor hem of haar de bedoeling is. Uiteindelijk kun je ook de meeste waarde toevoegen aan de wereld om je heen als je doet wat bij



jou past en als je begrijpt en accepteert wie jij bent.

Vanuit die gedachte is Gifted People ontstaan. Met veel plezier heb ik de afgelopen jaren honderden hoogbegaafden mogen helpen bij het zichzelf beter leren kennen, het ontdekken van hun blauwdruk en met het beter begrijpen van wat hoogbegaafdheid voor hen betekent. Ik zet mijn eigen gifts in en heb een prachtig bedrijf opgebouwd waarin ik helemaal mezelf kan zijn, geen concessies hoeft te doen en samenwerk met de leukste mensen.

Mijn wens voor jou is dat je kunt genieten van al het moois dat hoogbegaafdheid meebrengt en dat je jouw mooie gaven inzet voor dat wat helemaal klopt voor jou. Als ik daarin iets voor jou kan betekenen, doe ik dat graag. [Kijk hier voor de mogelijkheden.](#)

Adrienne

AAN TE RADEN LEESVOER

Tip:

Klik op de namen om direct naar het artikel of de video te gaan

Artikelen en video's

1. [Betts, G. and Neihart, M. \(1988\) 'Profiles of the gifted and talented'.](#)
2. [Webb, J. \(2011, September 13\). 'Misdiagnosis and Dual Diagnosis of Gifted Children'.](#)
3. [SENG Misdiagnosis Initiative](#)
4. [Lind, S. \(2000\). 'Overexcitability and the Gifted'](#)
5. [Silverman, L. \(2016, October 26\) 'The unique inner lives of gifted children'](#)
6. [Venderickx, K. \(2017\) 'Waarom behalen zo veel hoogbegaafden geen diploma?'](#)

Boeken

1. Webb, J.T. (2016). Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children and Adults (ADHD, Bipolar, Ocd, Asperger's, Depression, and Other Disorders - 2nd Edition)
2. Daniels, S. & Piechowski, M.M. (2009). Living with Intensity
3. Kuipers, W. & Van Kempen, A. (2008). Verleid jezelf tot Excellentie
4. Kieboom, T. & Venderickx, K. (2007). Meer dan Intelligent
5. Webb, J. T. (2007). A Parent's Guide to Gifted Children
6. Dabrowski, K. (1977). Theory of levels of emotional development
7. Gardner, H. (1983). Frames of Mind

Op de Gifted People website vind je regelmatig nieuwe interessante artikelen, links en video's over hoogbegaafdheid en diverse andere onderwerpen. Heb je nog niet je e-mailadres achtergelaten, maar wil je wel graag gratis relevante artikelen, links en e-books ontvangen? [Meld je dan hier aan.](#) Je ontvangt dan ook de meest recente versie van dit e-book.

© Adrienne van den Bos - Gifted People

E-book Hoogbegaafdheid Gifted People

Je mag dit document in zijn geheel doorsturen naar anderen. Wil je delen overnemen? Vraag dan eerst toestemming aan Adrienne van den Bos.

Heb je dit document van iemand anders gekregen en ontvang je graag meer info over hoogbegaafdheid en het creëren van het leven dat bij jou past als hoogbegaafde volwassene? [Meld je dan hier aan.](#) Je ontvangt dan ook de meest recente versie van dit e-book.

Heb je trouwens de gratis online introductie-masterclass over hoogbegaafdheid al gevolgd? Daarin ontdek je nog meer over hoogbegaafdheid en over hoe dat jouw leven en werk beïnvloedt. Zie hier wanneer de volgende is:

[Bekijk hier de gratis introductie-masterclass over hoogbegaafdheid](#)

© Adrienne van den Bos - Gifted People

