

A woman with long brown hair, smiling, stands in front of a vibrant graffiti wall. She is wearing a white blazer over a white top with small black polka dots, light blue jeans, and brown strappy sandals. The graffiti behind her features bold, abstract shapes in shades of blue, red, purple, and pink. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day outdoors.

EBOOK OVER HOOGBEGAAFDHEID

**'HET IS MEER
DAN JE DENKT'**

Adrienne van den Bos - Gifted People

Super leuk dat je dit ebook hebt aangevraagd!

In dit ebook deel ik veel waardevolle informatie met je over wat hoogbegaafdheid is, wat de verschillende vormen zijn en hoe je het kunt herkennen.

Ook bied ik je inzichten in waarom je als hoogbegaafde baat hebt bij een omgeving anders dan het huidige onderwijssysteem en waarom je moeite kunt hebben met het vinden van jouw plek in de samenleving.

Daarnaast komt aan bod wat je als hoogbegaafde nodig hebt om een passend leven te creëren en welke belemmeringen je daarbij kunt ervaren. En ik vertel je meer over de hardnekkige misvattingen die er nog zijn over hoogbegaafdheid waardoor veel hoogbegaafden zichzelf niet als hoogbegaafd herkennen, zichzelf niet hoogbegaafd durven te noemen en/of worden voorzien van een misdiagnose.

Dit ebook is speciaal voor jou als:

- jij je in bepaalde kenmerken van hoogbegaafdheid herkent, maar nog niet begrijpt of en hoe hoogbegaafdheid dan een rol in jouw leven speelt en heeft gespeeld;
- jij je anders en onbegrepen voelt en niet weet waarom je bepaalde issues ervaart in je leven, werk en relaties en je ondertussen jouw draai in het leven maar niet kunt vinden;
- iemand tegen je heeft gezegd dat je hoogbegaafd bent/zou kunnen zijn, maar je daar zelf nog aan twijfelt. Ook omdat je eigenlijk niet goed weet wat hoogbegaafdheid dan precies inhoudt.

Dit ebook is tot stand gekomen vanuit de kennis en jarenlange ervaring die ik heb opgedaan met het begeleiden van creatieve/hoogbegaafde jongeren en volwassenen. Deze ervaringen zijn ruimschoots onderbouwd met diverse wetenschappelijke onderzoeken en literatuur. Ik heb de afgelopen jaren ook met veel plezier mogen werken met en leren van de experts in dit vakgebied en andere coaches mogen opleiden.

Omdat ik het heel erg belangrijk vind dat de juiste informatie over hoogbegaafdheid voor iedereen beschikbaar is, geef ik dit ebook over hoogbegaafdheid gratis weg. Ook deel ik via mijn website www.giftedpeople.eu wekelijks nieuwe inzichten en updates.

Mocht je op basis van dit ebook vragen hebben, voel je dan vrij om een [e-mail](#) te sturen. Aan het einde van dit ebook vind je ook meer informatie over mij en hoe ik je verder kan helpen.

Veel leesplezier en waardevolle inzichten gewenst,

Adrienne

P.S. ik voer regelmatig updates door. Wil je zeker weten dat je de meest recente versie van dit ebook hebt? Vraag dan hier het ebook aan: www.giftedpeople.eu/gratis. Dan ontvang je de nieuwste versie in je inbox en je ontvangt extra waardevolle artikelen en tips.

Introductie

Er zijn nog veel misvattingen in omloop over hoogbegaafdheid.

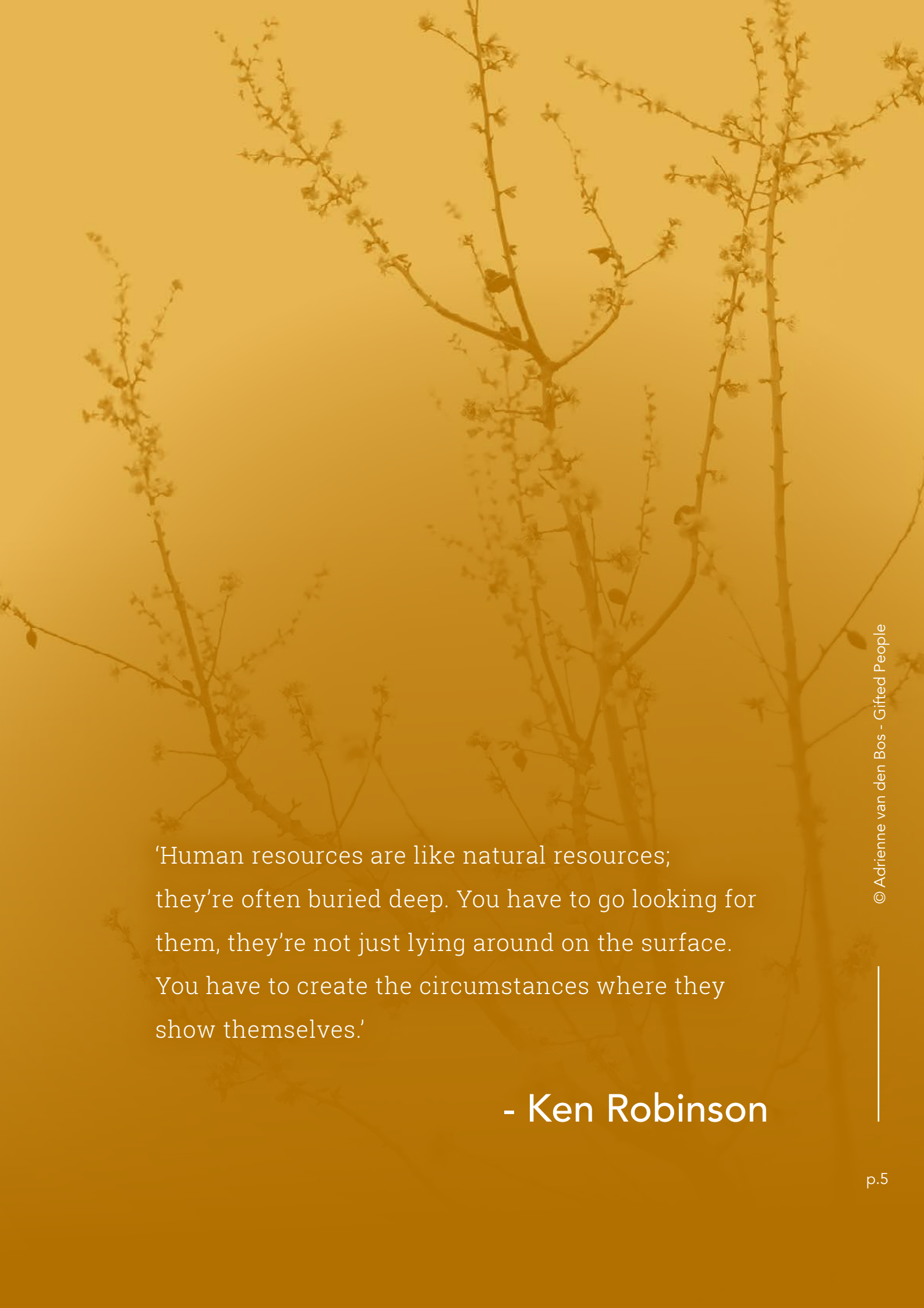
Zoals dat je als hoogbegaafde overal goed in bent, altijd de slimste van de klas bent en super succesvol in je werk. Veel hoogbegaafden herkennen zichzelf in eerste instantie daarom niet als hoogbegaafd of vinden het moeilijk zichzelf hoogbegaafd te noemen.

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

Toen ik begin 20 was, kwam ik erachter dat ik hoogbegaafd ben. 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 er om 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 wanneer iedereen de ruimte krijgt om te gaan doen wat voor hem of haar de bedoeling is. Uiteindelijk kun je de meeste waarde toevoegen aan de wereld om je heen als je doet wat bij jou past en waar je het meeste plezier in hebt. Als je begrijpt en accepteert wie jij bent.

Met dit ebook wil ik jou de mogelijkheid bieden om de inzichten over hoogbegaafdheid te vinden die jij nodig hebt om een beter beeld te vormen van wie jij bent en om jou te sterken in het verder gaan ontdekken en ontwikkelen van jouw potentieel. Mijn wens voor jou is dat jij kunt gaan doen wat past en wat voor jou de bedoeling is. Zodat je een leven kunt leven dat plezier brengt. Ik hoop dat je in dit ebook weer een aantal mooie puzzelstukjes gaat vinden.



'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

Inhoudsopgave

Introductie	4
Hoogbegaafdheid: een eerste indruk	7
Weten is niet hetzelfde als begrijpen	8
Anders-zijn en anders-doen	9
Begaafdheden in onze samenleving	10
Een weergave van begaafdheden	11
Iedereen een eigen functie	12
Herkennen van hoogbegaafdheid	15
Belangrijke kenmerken van hoogbegaafdheid	17
Sensitiviteit, intensiteit en overprikkelijkheid	18
Interesses, idealisme en je 'anders voelen'	20
De hoogbegaafde en de impact van de schoolomgeving	22
Vormen van vastlopen in het onderwijs	23
Gevolgen niet passende omgeving	28
Faalangst, negatief zelfbeeld en belemmerend perfectionisme	29
Hoogbegaafd zijn zonder problemen?	30
Herkennen en voorkomen van misdiagnoses	32
Op weg naar iets wat nog niet bestaat	37
Een andere weg	37
Innovators en changemakers	39
Een ander perspectief	41
Belemmeringen in het vinden van de juiste omgeving	43
Ontwikkelen versus onderhouden	44
Hoogbegaafden in de werkende samenleving	45
Verveling, gebrek aan uitdaging en veranderende werkomstandigheden	48
Als het niet past: overleven en opbranden	49
Hoe verder?	53
Over Adrienne	54
Aan te raden leesvoer	55

Hoogbegaafdheid: een eerste indruk

Wanneer mensen het hebben over hoogbegaafdheid, wordt vaak gedacht aan mensen met een hoge intelligentie die schijnbaar gemakkelijk door het leven gaan. Een groot gedeelte van de huidige informatie is ook gericht op hoogbegaafdheid dat in de positieve zin opvalt: individuen die hoge cijfers halen en uitblinken in bepaalde disciplines of beroepen.

Aan hoogbegaafdheid wordt bovendien vaak het label "slim" geplakt. Maar hoogbegaafdheid is meer dan een bovengemiddeld IQ en niet alle slimme mensen zijn hoogbegaafd. Hoogintelligent is namelijk nog iets anders dan hoogbegaafd. Zo spelen bij hoogbegaafdheid, naast het intelligentie component, ook de zijnskenmerken een rol: het gevoel van anders zijn, het hebben van een intensere belevingswereld, een bovengemiddeld snelle gedachtegang.

Een eenduidige definitie over hoogbegaafdheid is er overigens niet, maar De *National Association for Gifted Children* geeft wel deze veelgebruikte definitie: hoogbegaafdheid houdt in dat je de potentie hebt om tot de top 3-5% van de bevolking te behoren op één of meer van deze gebieden:

- 1 algemeen intellectueel vermogen
- 2 specifieke wetenschappelijke aanleg
- 3 creatief denkvermogen
- 4 talent voor visuele of uitvoerende kunsten
- 5 aanleg voor leiderschap

Hoogbegaafdheid betekent niet dat je in alle gebieden tot de top 3-5% behoort, dat komt maar heel weinig voor. Ook is het belangrijk om op te merken dat het potentieel niet per definitie tot uiting komt. Onder andere omdat niet alle gebieden evenredig aan bod komen in school- en werkomgevingen. Het komt regelmatig voor dat hoogbegaafden in deze omgevingen slecht presteren omdat ze juist in andere gebieden uitblinken. Dit, in combinatie met de misvattingen die er nog zijn over hoogbegaafdheid, zorgt ervoor dat hoogbegaafdheid niet altijd als zodanig wordt opgemerkt. Veel hoogbegaafden functioneren hierdoor een groot deel van hun leven ver onder hun niveau terwijl ze blijven zoeken naar de juiste inzichten over zichzelf.

Vanwege de misvattingen over hoogbegaafdheid en omdat er in de samenleving onbewust en bewust een bepaalde status aan wordt ontleend, herkennen veel hoogbegaafden zichzelf in eerste instantie ook helemaal niet als hoogbegaafd. Als andersdenkende hoogbegaafde kun je een groot verschil ervaren tussen wat jij denkt en wilt en wat jouw omgeving van jou verwacht. Daardoor voel je je dan eerder onbekwaam dan slim. Veel hoogbegaafden vervallen bovendien in het aanpassen. Het voelt vaak alsof je ergens in moet passen waar je niet thuishoort.

Weten is niet hetzelfde als begrijpen

Zelf vind ik hoogbegaafdheid prachtig en ik heb de afgelopen jaren gewerkt met uiteenlopende hoogbegaafden die tot veel in staat zijn. Maar, ik heb ook gezien dat veel hoogbegaafden vastlopen en de bijzondere kwaliteiten die ze hebben, niet tot ontwikkeling hebben kunnen brengen. Simpelweg omdat het hen ontbreekt aan de juiste inzichten over hoogbegaafdheid en zichzelf. Doodzonde vind ik dat. En vooral echt onnodig.

Het is belangrijk om te benoemen dat weten wat hoogbegaafdheid is, nog iets heel anders is dan begrijpen wat hoogbegaafdheid is en wat het voor je betekent als je hoogbegaafd bent. Als hoogbegaafde leer, denk, voel, communiceer & functioneer je namelijk fundamenteel anders. Je perspectief op de wereld is anders en je leeft op een andere frequentie.

Daarom heeft het ook zoveel invloed op je leven, werk en relaties. Zelf omschrijf ik hoogbegaafdheid als een set aan eigenschappen die een kenmerkende en typerende uitwerking heeft op jouw levensloop. Of je nou weet dat je hoogbegaafd bent of niet.

Anders-zijn en anders-doen

Hoogbegaafden hebben een waardevolle en bijzondere rol in de samenleving te vervullen. Het zijn veelal de ontwikkelaars, veranderaars en vernieuwers. De creatievelingen, de changemakers en innovators. Ze kunnen zien wat er nu nog niet is, maar wel mogelijk kan zijn en zij kunnen met hun unieke kwaliteiten een belangrijke bijdrage leveren aan de samenleving.

Helaas worden veel hoogbegaafden vanwege hun anders-zijn, vanwege hun dynamiek, intensiteit en andere manier van communiceren nog regelmatig voorzien van een misdiagnose. Dit staat op de eerste plaats in de weg van de persoonlijke ontwikkeling. En het zorgt ervoor dat hoogbegaafden een groot deel van hun leven onterecht denken dat er iets mis is met ze. Maar als hoogbegaafde is er niets mis met je. Je bent gewoon anders. En in dit ebook lees je meer over hoe dat tot uiting komt en waarom dat is.

Begaafdheden in onze samenleving

Hoogbegaafdheid is een onderwerp dat de afgelopen jaren in toenemende mate in de spotlight is gekomen. Er wordt steeds meer over geschreven en je kunt er inmiddels ik weet niet hoeveel modellen over vinden en op loslaten.

Deze groeiende aandacht m.b.t. hoogbegaafdheid is op de eerste plaats 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. De juiste omgeving is namelijk cruciaal voor het ontwikkelen en stimuleren van individuele talenten en het tot uiting kunnen brengen van het potentieel.

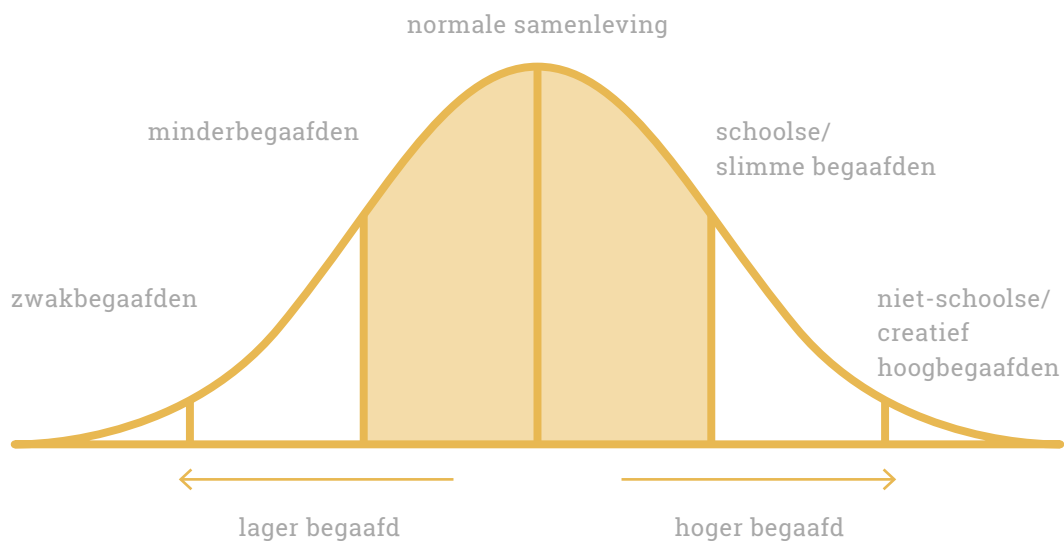
Vaak wordt de aandacht echter besteed aan de hoogbegaafden waarvan de bovengemiddelde potentie opvalt en die het goed doen in de samenleving. Maar een andere deel van de groep hoogbegaafden wordt helaas nog vaak miskend in hun begaafdheden en er in veel gevallen zelfs op afgewezen. Hun begaafdheid komt namelijk op andere wijze tot uiting.

Als mens hebben we allemaal een belangrijke rol in de samenleving te vervullen. Deze rol ligt in het verlengde van wie we zijn en onze eigen begaafdheden. Om dat te verduidelijken, ga ik in de volgende paragraaf verder in op de verschillende soorten rollen die we in onze samenleving kunnen onderkennen.

Een weergave van begaafdheden

In de onderstaande grafiek, ook wel de normaalverdeling genoemd, heb ik de samenleving op basis van begaafdheden ingedeeld.

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 hier ook de meeste van onze instanties, scholen en organisaties op 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, geldt dit niet voor de groep zwakbegaafden. Daarom zijn er voor deze groep speciale instanties, scholen en organisaties opgericht. Op deze manier worden ook zij voorzien in hun levensbehoeften.

Aan de rechterkant van de curve zien we twee groepen begaafden. De eerste groep omvat de 'schoolse/slimme begaafden'. Als de term 'hoogbegaafd' binnen het onderwijs valt, worden vooral de studenten die het goed doen door leerkrachten aangewezen als hoogbegaafd.

Deze groep 'slimme begaafden' hebben veelal interesses die binnen de schoolse kaders aan bod komen. Vaak gaat dat gepaard met hoge

motivatie en hoge cijfers. Het zijn de studenten waarvan we zeggen dat ze erg slim zijn, een hoog IQ hebben; de professoren. Zij kunnen over het algemeen voldoende de aansluiting vinden met de normale samenleving.

Voor hen is het belangrijk dat, 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 versnelling van de lesstof.


Een stapje meer naar rechts brengt ons bij de onbekendere groep hoogbegaafden: de 'nietschoolse/ creatief hoogbegaafden'. Deze groep hoogbegaafden vormt slechts zo'n 2.5% van de totale samenleving.

Wanneer je anders bedraad bent, anders leert en denkt, loop je er in reguliere onderwijsomgevingen tegenaan dat jij op een andere manier ontwikkelt en dat de manier waarop lesstof wordt aangeboden, niet goed aansluit. Wanneer ook de eigen interesses buiten de schoolse kaders liggen, is de kans groot dat dit leidt tot vroegtijdig schoolverlaten. Sommige hoogbegaafden passen zich dusdanig aan, dat ze schijnbaar in het schoolsysteem kunnen functioneren, maar putten hierdoor zichzelf ondertussen helemaal uit.

Daarbij ontstaan ook vaak gedragsproblemen en emotionele problemen zoals (faal)angststoornissen, onzekerheid, boosheid en depressie. Het belangrijkste kenmerk van deze groep is dat ze fundamenteel anders zijn, anders denken, anders functioneren en daarom ook vaak de aansluiting missen met de mensen in de normale samenleving. Ze ervaren zelf dat ze op een andere 'frequentie' leven.

Iedereen een eigen functie

Met het bovenstaande wil ik vooral benadrukken dat er een onderscheid te maken is in de samenleving op basis van begaafdheden. De termen laag- en hoogbegaafd worden echter soms onterecht gekoppeld aan een vorm van hiërarchie, beter versus minder, maar niemand is minder of meer dan een ander. We hebben zoals gezegd allemaal onze eigen rol in de samenleving te vervullen.

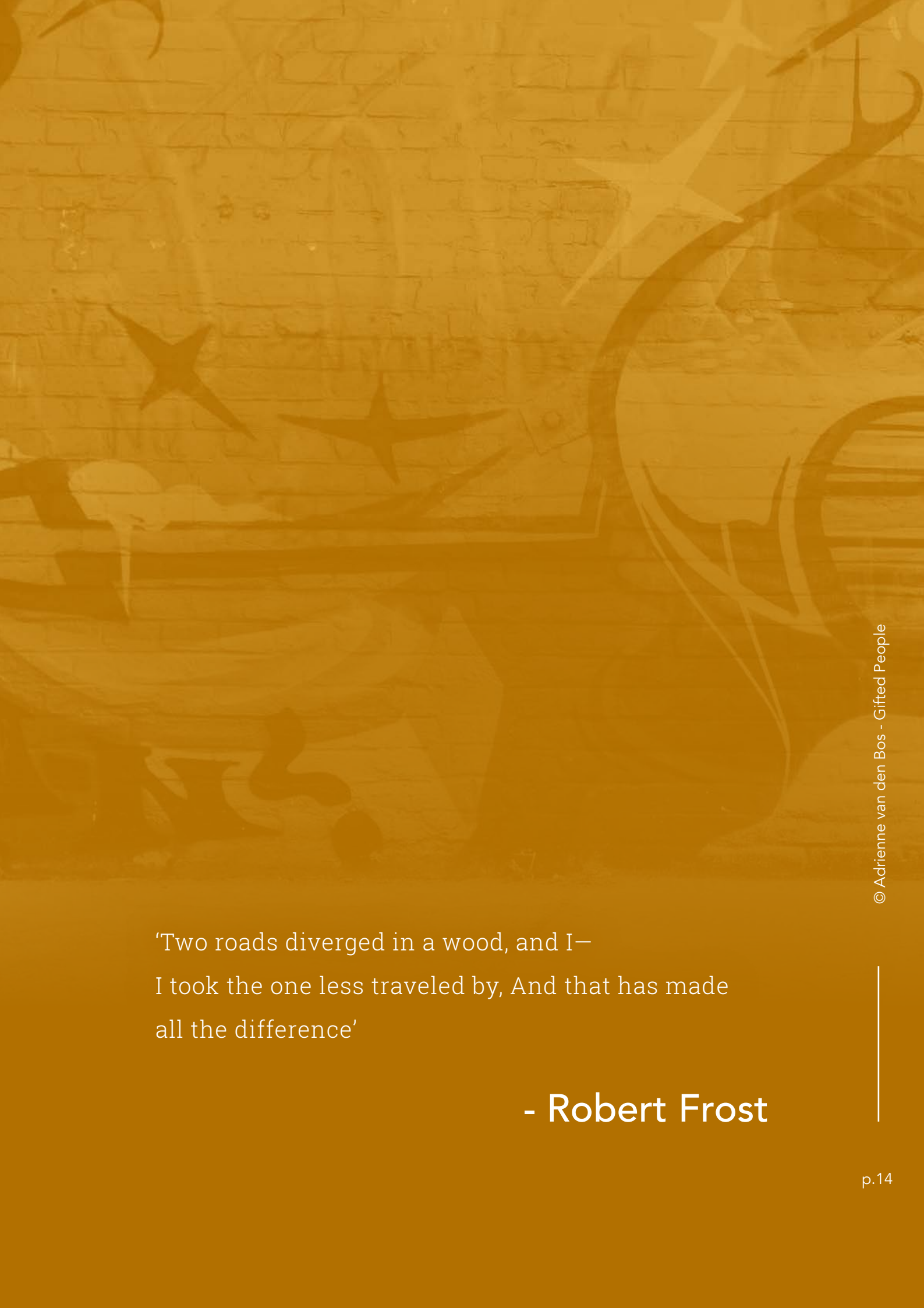


De creatief begaafden staan daarbij vooral voor innovatie; verbetering van het bestaande of het ontwikkelen van iets geheel nieuws. Zij kunnen zien wat er nog niet is, maar wel kan zijn. Ze bouwen verder op het fundament en kunnen daarmee de samenleving voort bewegen.

De normaal begaafden zijn meer gericht op het in stand houden van de samenleving, het onderhouden van het fundament. Ook dit is belangrijk want dat geeft een gevoel van rust en geborgenheid. Als alles steeds zou veranderen, zou dit veel onrust en onzekerheid meebrengen en de daarmee samenhangende chaos.

De verschillende groepen in de samenleving vertegenwoordigen functies en rollen die aanvullend zijn op elkaar. Dit kan echter alleen worden benut als ieder mens de juiste ondersteuning krijgt, passend bij hun eigen begaafdheden, levensvisie en missie (blauwdruk).

Het is daarom voor de samenleving cruciaal om ook de creatief hoogbegaafden te erkennen en hen een passende omgeving te bieden waarin zij hun talenten en kwaliteiten kunnen ontwikkelen. Gebeurt dit niet, dan gaan deze talenten verloren en mist de samenleving de kansen die verandering en vernieuwing meebrengen. Bovendien bouwen we dan aan een samenleving vol met onbenut potentieel waarbij deze creatieve, slimme mensen zich een groot deel van hun leven dom, gek en 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 hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdheid heeft een typerende uitwerking op de levensloop. Je kunt daarom al op jonge leeftijd signalen herkennen van hoogbegaafdheid.

Om te beginnen lopen hoogbegaafde kinderen voor in hun ontwikkeling vergeleken met leeftijdgenootjes. Sommige kinderen beginnen al op jonge leeftijd met praten, of ze kunnen al lezen en optellen voor ze naar school gaan. Sommige ouders merken op dat hun kind zich anders gedraagt, maar weten niet dat de vertoonde fysieke en persoonlijkheidseigenschappen, kenmerken van hoogbegaafdheid zijn. Voorbeelden hiervan zijn intense betrokkenheid, hooggevoeligheid, koppigheid, allergieën, sterk rechtvaardigheidsgevoel, idealisme en afwijkende slaappatronen. Ook de emotionele toestand kan op bepaalde momenten als overweldigend of extreem worden beschouwd; extreem blij of extreem verdrietig of boos. Faalangst, perfectionisme en een laag zelfbeeld kan ook al op jonge leeftijd voorkomen.

Door de nieuwsgierigheid en voorsprong in de (intellectuele) ontwikkeling, starten hoogbegaafde kinderen op een hoger niveau dan kinderen met een normale begaafdheid. Dit heeft als consequentie dat ze op school vaak moeten wachten tot de andere leerlingen bij zijn en klaar zijn.

Bovendien hebben de meeste kinderen baat bij oefening en herhaling. Als je als hoogbegaafde de stof of een vaardigheid al beheerst, heb je geen herhaling meer nodig en kun je daardoor behoorlijk ontmoedigd raken. Het hierdoor ontstane gebrek aan uitdaging leidt er onder andere toe dat hoogbegaafden minder successen ervaren, wat invloed heeft op hun zelfbeeld. Sommige hoogbegaafden krijgen zelfs een hekel aan school of ontwikkelen leertrauma's.

Veel leerkrachten denken onterecht dat hoogbegaafde kinderen geen extra begeleiding nodig hebben omdat ze “zichzelf wel redden”. Maar voor ieder kind geldt dat de lesstof altijd aangepast dient te zijn op het individuele niveau en de leerstijl¹.

Het ontwikkelingsprofiel van hoogbegaafde kinderen kan overigens verschillen laten zien tussen diverse vaardigheidsgebieden. Kinderen die goed kunnen lezen, kunnen bijvoorbeeld relatief slecht zijn 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 zo veel hoogbegaafde kinderen aanwezig is, wordt het als een uiterst belangrijk kenmerk van hoogbegaafdheid gezien.

Vanwege de asynchrone ontwikkeling kunnen hoogbegaafden ook over verschillende talenten beschikken die zich in verschillende stadia bevinden. Daarnaast zorgt de asynchrone ontwikkeling er voor dat je als jonge hoogbegaafde wel het intellectuele vermogen hebt, maar nog niet het bijpassende oordelend vermogen of de gewenste sociale vaardigheden (tact). Zo kunnen er vanuit interesse bijvoorbeeld ongepaste vragen worden gesteld aan (on)bekenden.

Veel hoogbegaafden ervaren het als frustrerend dat ze bepaalde dingen heel goed kunnen, maar andere dingen niet. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je dingen kunt visualiseren, maar het zelf niet kunt maken omdat je de motorische vaardigheden mist. Dit tast het gevoel van eigenwaarde aan, zeker omdat hoogbegaafden geneigd zijn hun eigenwaarde vooral te ontleen aan de moeilijke opdrachten. Gecombineerd met het kenmerkende perfectionisme en alles-of-nietsdenken, leidt dit vaak tot de gedachte dat je “niets goed doet”.

Asynchroniteit is overigens één van de belangrijkste redenen waarom hoogbegaafden onderwijs nodig hebben afgestemd 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

naarmate je ouder wordt overigens weer recht. Daarbij is het wel belangrijk dat er aandacht wordt besteed aan de persoonlijke ontwikkeling en het ontwikkelen van de vaardigheden die je op jongere leeftijd niet altijd goed hebt kunnen beoefenen.

Vanwege de voorsprong en het kenmerkende goede geheugen, doorlopen hoogbegaafden de eerste periode van hun naar schoolgaan enerzijds gemakkelijk. Hierdoor hebben ze vaak niet de juiste leerstrategieën ontwikkeld waar ze op een later moment in de schooltijd tegenaan lopen. Vaak gebeurt dat wanneer de hoeveelheid stof toeneemt, of de lesstof zo ver buiten de interessegebieden valt, dat ze zichzelf er niet toe aan kunnen zetten. Hierdoor ontstaat zelftwijfel en zelfverwijt en ook verwijt vanuit de omgeving. Het komt regelmatig voor dat HB'ers zichzelf lui vinden of lui genoemd worden. Daar tegenover staat dat als iets wel hun interesse heeft, ze een bovengemiddeld doorzettingsvermogen kunnen tonen.

Belangrijk is overigens dat je als hoogbegaafde net zo goed herhaling nodig hebt en moet oefenen om een vaardigheid te kunnen beheersen die je nog niet beheerst. Dat is even wennen als je vanwege een voorsprong en jouw sterke geheugen lange tijd geen herhaling en oefenen nodig had. Het zegt ook niets over de hoogte van jouw intelligentie. We zijn allemaal lerende wezens.

Belangrijke kenmerken van hoogbegaafdheid

Zoals gezegd heeft hoogbegaafdheid een kenmerkende en typerende uitwerking op de levensloop en het komt tot uiting in alle levensgebieden. Maar, dat betekent niet dat alle hoogbegaafden hetzelfde zijn.

Binnen de relatieve kleine groep hoogbegaafden zijn er veel verschillen in de gradatie en vormen van hoogbegaafdheid. Er zijn daarbij wel overeenkomsten te vinden en een aantal kenmerkende eigenschappen te benoemen. Deze vind je hieronder. Overigens is het belangrijk om er rekening mee te houden dat jij je niet in alle kenmerken zult en hoeft te herkennen om hoogbegaafd te kunnen zijn. Binnen de relatief kleine groep hoogbegaafden zijn er veel verschillen te vinden. Daarom is het ook moeilijk om een eenduidige definitie te geven van hoogbegaafdheid.

Veel voorkomende kenmerken van hoogbegaafdheid zijn:

- sterk ontwikkelde nieuwsgierigheid en eindeloos vragen stellen (willen weten waarom iets is en hoe iets werkt)
- belangstelling voor experimenten en dingen op een andere wijze willen doen
- vraagstukken vanuit verschillende perspectieven en discipline-overstijgend kunnen en willen bekijken
- ideeën of dingen samenvoegen op manieren die ongewoon zijn, niet voor de hand liggen, en creatief zijn
- bovengemiddelde intelligentie
- basisvaardigheden sneller leren met minder oefening
- sensitief, intens en prikkelgevoelig
- idealistisch en een sterk rechtvaardigheidsgevoel
- kritisch, koppig en eigenwijs
- breed geïnteresseerd
- ongewoon gevoel voor humor
- zelfsturend, zelflerend en zelfbepalend

Sensitiviteit, intensiteit en overprikkelbaarheid

Veel hoogbegaafden zijn bovengemiddeld sensitief. Dit kenmerkt zich in het bovengemiddeld waarnemen van prikkels en hier sterker op kunnen reageren. Wellicht herken je bij jezelf dat jij je erg bewust bent van jouw eigen emoties en gedachten en dat je deze zeer nadrukkelijk kunt uiten (al durf je dat misschien niet altijd).

Als je bovengemiddeld sensitief bent en een groot voorstellingsvermogen hebt, kun je emotioneel sterker reageren dan wat als "normaal" wordt gekenmerkt. Je leeft snel met mensen mee en je bent erg gevoelig voor de verwachtingen van jouw omgeving. De kans dat jij je gekwetst voelt door kleineringen of kritiek is daarom groter. Je bent daarbij ook gevoelig voor sfeer en de emotionele staat van anderen. Sommige hoogbegaafden voelen anderen zo goed aan, dat het lijkt of ze er een intuïtief vermogen voor hebben. Er kan hierdoor verwarring ontstaan tussen wat van jezelf is en wat van een ander is.

Hoogbegaafden worden regelmatig intens of “te” genoemd omdat ze doen wat ze doen met overgave en omdat ze zeer gedreven kunnen zijn. Met een bijna onuitputtelijke energie kunnen ze zich verliezen in iets wat hun interesse heeft. Veel hoogbegaafden hebben daarnaast een verhoogde respons op prikkels. Dit wordt ook wel overprikkelbaarheid (overexcitabilities) genoemd. Kazimierz Dabrowski beschrijft deze overprikkelbaarheid aan de hand van de volgende 5 gebieden:

- 1 intellectuele overprikkelbaarheid:** kenmerken 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 je bent steeds op zoek naar begrip, waarheid en oplossingen voor problemen. Je verslindt boeken, houdt van mentale uitdagingen en je 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 overprikkelbaarheid van de verbeeldingskracht:** op jonge leeftijd had je denkbeeldige vriendjes waarmee je gecompliceerde plannen beraamde, meestal met veel drama. Het hebben van een rijke verbeelding, fantasiespellen, analytisch denken, dagdromen, dramatische perceptie en gebruik van metaforen is daarbij ook kenmerkend. Op jonge leeftijd kon je feit en fictie nog wel eens mengen en in de klas was je met jouw gedachten regelmatig afgedwaald naar een denkbeeldige eigen wereld. Er werd daarvoor ook wel gezegd dat je afwezig en dromerig overkwam.
- 3 emotionele overprikkelbaarheid:** extreme, complexe en intense emoties zijn een kenmerk van deze vorm van overprikkelbaarheid. Je hebt een verhoogde belangstelling voor, en reactie op je omgeving, je hecht je sterk aan mensen, plaatsen en dingen en je wordt 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 ben je vaak betrokken bij sociale kwesties waarbij je vanuit idealisme iets wilt betekenen.

- 4 **psychomotorische overprikkelijkheid:** kenmerken zijn o.a. 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 gemanifesteerd in snelle speeches, vurig enthousiasme, intense fysieke activiteit en een behoefte aan actie. Als jij je emotioneel gespannen voelt, kun je onafgebroken gaan praten, impulsief handelen, nerveus worden, een intense gedrevenheid laten zien (workaholism), dwangmatig gaan handelen, competitief worden of je zelfs gaan misdragen. Anderen kunnen je dan erg overweldigend vinden.
- 5 **zintuiglijke overprikkelijkheid:** jouw zintuigen (zien, ruiken, voelen, aanraken, horen) werken intensiever waardoor een t-shirt labeltje, de structuur van bepaald voedsel, of bepaald licht als vervelend kan worden ervaren. Aan de andere kant kun je ook intens plezier beleven aan bijv. muziek, taal, kunst of eten.

Interesses, idealisme en je 'anders voelen'

Als hoogbegaafde is de kans groot dat je breed geïnteresseerd bent, waarbij jouw interesses soms zo divers zijn, dat deze onsamenhangend kunnen overkomen. Hoogbegaafden staan er om bekend dingen niet af te maken. Vaak is dat omdat iets nieuws jouw aandacht heeft getrokken, omdat je het niet meer nuttig vindt of omdat je doorhebt hoe het in elkaar zit. Het is niet ongewoon om met verschillende dingen in diverse stadia van ontwikkeling bezig te zijn. Er is bovendien vaak sprake van multipotentialiteit: het hebben van veel mogelijkheden op uiteenlopende interessegebieden².

Omdat je als hoogbegaafde het vermogen hebt om verder te kijken dan wat er nu mogelijk is en om de wereld te zien zoals het zou kunnen zijn, ben je in staat om vooruitstrevende ideeën te bedenken die kunnen bijdragen aan deze 'betere' wereld. Door dit unieke gezichtspunt ontstaan nieuwe initiatieven of worden andere manieren om dingen te doen ontdekt.

Hoogbegaafde idealisten lopen daarbij vaak wel tegen de inconsistentie aan tussen wat er zou kunnen zijn en wat er nu is. Dit kan als

pijnlijk worden ervaren. Zeker wanneer je de lat hoog legt, kun je overtuigd raken dat de gewenste norm vrijwel nooit gehaald wordt. Je kunt de hypocrisie en absurditeiten van het leven zien en de onlogische dingen die in de samenleving plaatsvinden en het lijkt alsof je de enige bent die dat in de gaten heeft. Je kunt bovendien intens teleurgesteld zijn als je merkt dat jouw omgeving jouw idealen niet begrijpt of steunt.

Wanneer je 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 wanneer 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 is ook het hebben van andere inzichten en meningen. Jouw 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. Wanneer dit regelmatig voorkomt, ga je steeds meer de overtuiging versterken dat de groep (meerderheid) het beter weet, en dat wat jij zelf denkt daarom onjuist is. Deze feedback krijg je ook als je bijvoorbeeld een voorstel of idee uit wat door anderen als onrealistisch of onlogisch wordt bestempeld. Daarbij ervaar je regelmatig dat mensen niet goed begrijpen wat je bedoelt en dat je al stappen voorloopt 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. Hierdoor ga je steeds meer aan jezelf twijfelen.

Dit alles heeft een negatieve invloed op jouw zelfvertrouwen en het vertrouwen in je eigen intuïtie aangezien deze het schijnbaar steeds bij het verkeerde eind heeft. Daarnaast vind je het moeilijk de juiste mensen te vinden waar je intellectueel en verbaal door wordt uitgedaagd en kun je jezelf minder goed doorontwikkelen op o.a. sociaal gebied. Dit gaat gepaard met gevoelens van eenzaamheid. Je voelt je vaak niet begrepen, je wordt mentaal niet gevoed en soms (voor je gevoel) ook onjuist en oneerlijk behandeld.

De hoogbegaafde en de impact van de schoolomgeving

Om te kunnen begrijpen waarom de schoolcarrière, en later ook de professionele carrière, niet altijd soepel verloopt, is het belangrijk om te benadrukken dat je als hoogbegaafde anders bent, denkt, ontwikkelt, communiceert en functioneert.

Omdat je anders in de wereld staat, zie je dingen ook echt anders. Daarom is het lastig om aansluiting te vinden en hechte vriendschappen aan te gaan met leeftijdsgenoten. Je vindt vanwege de kleine groep hoogbegaafden in de samenleving namelijk minder gelijkgestemden in je omgeving. Vaak wordt het ervaren alsof je een andere taal spreekt.

Hoogbegaafden zijn veelal de vernieuwers, verbeteraars en veranderaars; ze komen ergens binnen en zien meteen wat anders of beter kan. In projectgroepen vragen ze zichzelf vaak af waarom anderen niet zien dat het mooier of efficiënter kan. Ze zijn daarnaast zelflerend en zelfsturend en hebben "moeite" met strenge autoriteit en de uitlatingen: "doe het maar gewoon" en "omdat ik het zeg".

De manier van ontwikkelen en leren is ook anders dan hoe 'normaal begaafden' dat doen. Hoogbegaafden hechten veel waarde aan het 'waarom', ze willen begrijpen hoe iets zit en ze leren niet lineair. Hierdoor komen ze soms op andere antwoorden uit die niet onjuist zijn, maar ook niet "de bedoeling zijn". Vaak noteren ze niet alle stappen die ze maken, waardoor leerkrachten moeite hebben om te achterhalen hoe ze tot een bepaald antwoord zijn gekomen.

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, vooral buiten de school om omdat wat jij interessant vindt niet genoeg aan bod komt in het

reguliere curriculum. Het kan ook zijn dat de manier waarop de lesstof wordt aangeboden niet past, bijvoorbeeld omdat het te langzaam gaat en meer herhaling bevat dan jij nodig hebt.

Hierdoor is het moeilijk om je aandacht er bij te houden tijdens de lessen en uit verveling ga je zitten dagdromen, storend gedrag vertonen, of juist veel vragen stellen. In de klas worden hoogbegaafden daarom regelmatig als lastig, dromerig of ongrijpbaar bestempeld.

Vormen van vastlopen in het onderwijs

Aangezien er nog weinig gespecialiseerde en passende scholen en organisaties zijn voor de groep niet-schoolse/creatieve hoogbegaafden, wordt van hen verwacht dat zij functioneren in een omgeving die niet is ingespeeld op hun andere wijze van ontwikkelen en leren. Vaak wordt ook gezegd en gedacht dat zij wel "slim genoeg" zijn om iets voor zichzelf te ontwikkelen.

Echter zijn er twee problemen die bij deze gedachten ontstaan. Allereerst weten veel hoogbegaafden niet dat ze hoogbegaafd zijn en daardoor een andere omgeving nodig hebben.

Het tweede is dat ze zich niet bewust zijn van de optie om iets voor zichzelf te ontwikkelen. Vanaf jonge leeftijd wordt immers verwacht dat je gewoon meedoet ("doe maar normaal") en daarmee dus eigenlijk dat jij je maar moet aanpassen aan de omgeving waarin jij je bevindt. Als hoogbegaafde ervaar je daarom constant een gevoel dat "het niet klopt", wat je niet echt goed kunt verklaren. Je begrijpt ook niet waarom jij je voelt zoals jij je voelt ("hoort dit er bij?").

Het is daarom niet ongewoon dat hoogbegaafden op een bepaald moment vastlopen in de vorm van een depressie, burn-out of bore-out of gaan disfunctioneren. Dit kan al tijdens de schoolperiode zijn of later in het leven. De meest voorkomende vormen van vastlopen zijn:

- 1 emotionele en gedragsproblemen en ondermaats functioneren
- 2 in zichzelf gekeerd en teruggetrokken
- 3 volledig aangepast aan de omgeving

Emotionele en gedragsproblemen en ondermaats functioneren

Naast dat de niet-schoolse/creatieve hoogbegaafden op school onder hun eigen niveau functioneren, functioneren ze ook regelmatig onder de gemiddelde maat. Ze halen lage cijfers, vertonen gedragsproblemen, worden opstandig en baldadig en soms zelfs agressief. De oorzaken hiervan zijn uiteenlopend.

Zo kan het zijn dat de lesstof niet aansluit op de persoonlijke interesses of niet op passende wijze wordt aangeboden waardoor verveling ontstaat en daarmee samenhangend gedrag. Helaas worden ze vaak voor dit gedrag gestraft en wordt er niet gekeken naar de oorzaak van het gedrag om dit passende aandacht te kunnen geven. Hierdoor voelen deze hoogbegaafden zich onjuist behandeld en onterecht gestraft. Dit kan de gedragsproblemen juist vergroten.

Kenmerkend is ook dat deze groep vaak weigert om huiswerk te maken. Vooral omdat ze het niet interessant vinden, er het nut niet van inzien of het liever op hun eigen manier doen. Ze hebben bovendien moeite met strenge autoriteiten en zullen vaak iets weigeren te doen als iemand zegt dat ze het gewoon maar moeten doen. Dit kan ertoe leiden dat zowel ouders als leerkrachten soms met de handen in het haar zitten. De meeste docenten zullen dit onterecht vaststellen als een gedragsprobleem. Het is meer een gebrek aan interesse en nut.

Het komt voor dat hoogbegaafde jongeren thuis zulke extreme woedeaanvallen hebben dat ouders bang worden voor hun kind. Dit is een heel duidelijk signaal dat er iets aan de hand is en dat er onmiddellijke actie vereist is. Dit betekent dat er vooral heel kritisch gekeken moet worden naar de omgeving waar het kind zich in bevindt, de emoties die het ervaart en de onderliggende behoefte. Hoogbegaafden die thuis ontploffen, snappen zelf meestal niet waarom ze ontploffen om bijv. iets kleins. Ze schamen zich vaak ook zelf voor hun gedrag en voelen zich achteraf schuldig.

Omdat deze groep hoogbegaafden regelmatig interesses hebben die niet altijd passend zijn bij hun leeftijd of geslacht, en ze ook als "anders" ervaren worden, worden ze regelmatig doelwit van pestgedrag. Als tegenreactie en overlevingsmechanisme kan boosheid

en zelfs agressiviteit ontstaan. Het kan ook zijn dat ze zelf pesten om te voorkomen dat ze zelf gepest worden of omdat ze er "bij willen horen".

Ook in werkomgevingen functioneren veel hoogbegaafden onder hun kunnen. Vaak schatten ze zichzelf veel lager in, bijvoorbeeld vanwege de negatieve ervaringen die ze tijdens hun schooltijd hebben opgedaan. Het daarmee ontstane negatieve zelfbeeld leidt er dan toe dat ze bang zijn een hoger niveau niet aan te kunnen. Er zijn bovendien veel hoogbegaafden die hun opleiding niet af hebben gemaakt omdat de schoolomgeving te veel van hen vroeg en te weinig aanbod wat nodig en nuttig was. Deze groep hoogbegaafden rolt hierdoor vaak in banen die onder het intellectuele niveau zijn omdat ze de papieren missen die aantonen dat ze geschikt zijn voor uitdagender werk.

In dit geval word je gedwongen ver onder je eigen kunnen te functioneren, ben je vooral verveeld en is de kans groot dat je in een bore-out terecht komt. Hoe meer je onder je niveau functioneert, des te meer emotie dit bij je losmaakt. Dit in combinatie met de andere manier van communiceren leidt regelmatig tot conflicten met collega's en/of leidinggevenden.

In zichzelf gekeerd en teruggetrokken

Uit zelfbescherming trekt een ander deel van de hoogbegaafden zich juist terug. Dit kan zijn omdat de sociale omgeving niet past en daarom te veel energie kost om er in te functioneren. Ook het overgevoelig zijn voor prikkels kan het moeilijk maken om in drukke/ sociale omgevingen te functioneren. Het kan daarnaast zo zijn dat de idealen met betrekking tot de manier van omgaan met anderen, niet behaald worden, wat leidt tot teleurstelling. Dit heeft als gevolg dat zij 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 waar ze tot zichzelf kunnen komen. Dit zijn de momenten waarop ze kunnen opladen. Het gebeurt regelmatig dat zij ook een angst ontwikkelen voor sociale situaties en interacties waardoor ze op latere leeftijd

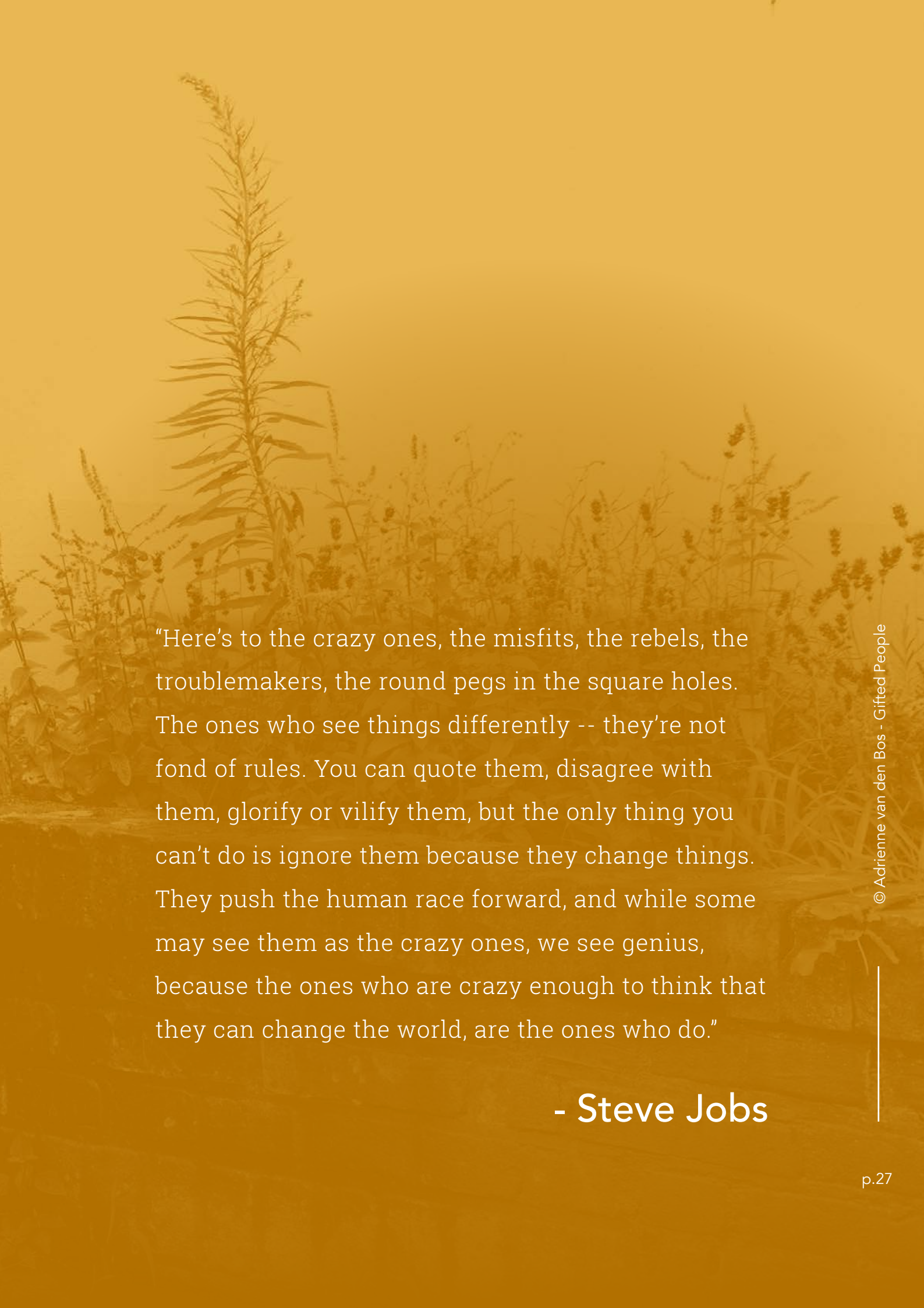
aan de buitenrand van de samenleving hun leven inrichten, op veilige afstand. Dan wordt ook wel gezegd “ik zou het liefste gewoon wonen op een hutje op de hei, heerlijk overal ver vandaan”.

Volledig aangepast aan de omgeving

Deze groep hoogbegaafden doen het (schijnbaar) goed in het onderwijs en 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. Ze durven daarbij ook niet meer te vertrouwen op de eigen intuïtie.

Uiteindelijk weten ze zelf niet meer goed waar ze voor staan en wat ze leuk vinden. Dit gaat gepaard met (existentiële) depressie, verlies van levenslust en (ernstige) oververmoeidheid; het aanpassen kost namelijk ontzettend veel energie. Er is in dit geval meer sprake van overleven dan leven. Dit brengt tevens veel vervelende emoties mee, waaronder schaamte, schuld, somberheid, angst en piekeren.

Deze 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. Bijvoorbeeld bij een burn-out of diepgewortelde depressie.



“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

Gevolgen niet passende omgeving

Veel hoogbegaafden moeten bij gebrek aan beter (weten) functioneren in een onwenselijke en niet passende omgeving. Ze worden daarbij niet voldoende erkend in hun uitzonderlijke talenten en kwaliteiten en niet uitgedaagd en gestimuleerd om zichzelf en hun potentieel verder te ontwikkelen of hun eigen interesses na te jagen.

Dit brengt een aantal grote gevolgen mee, waaronder:

- niet tot uiting komen van de unieke talenten en kwaliteiten
- verlies van contact met zichzelf / identiteit en vertrouwen in de eigen intuïtie
- verlies van levenslust; depressiviteit en suïcidale gedachten
- verveling, bore-outs
- extreme vermoeidheid, burn-outs
- sociale belemmeringen; willen en moeten afsluiten van de omgeving
- negatieve emoties, o.a.: (faal)angst, boosheid, teleurstelling, schuld, schaamte
- verslechterd zelfbeeld
- gevoelens van eenzaamheid en zich onbegrepen voelen
- gedragsproblemen, o.a.: weigeren te luisteren, (onlogische) regels overtreden,
- opstandigheid

Niet alle hoogbegaafden herkennen zich in eerste opzicht als hoogbegaafd en kunnen dan niet precies verklaren waarom ze bepaald (negatief of somber) gedrag vertonen. Ze voelen zich vooral anders, onbegrepen en missen een diepere connectie met gelijkgestemden.

Omdat ze in hun omgeving over het algemeen weinig gelijkgestemden vinden, worden ze ook niet uitgedaagd in het verder ontwikkelen van hun sociale en communicatieve vaardigheden.

Veel hoogbegaafden moeten ver onder hun niveau en potentieel functioneren en leven daardoor in 'intellectuele armoede'. Ze worden niet geprikkeld en uitgedaagd en het najagen van hun eigen interesses wordt niet genoeg gestimuleerd.

Faalangst, negatief zelfbeeld en belemmerend perfectionisme

Als hoogbegaafde is de kans groot dat je last hebt van faalangst, een negatief zelfbeeld, gebrek aan zelfvertrouwen en een hoge mate van perfectionisme.

Van grote invloed hierop is de omgeving waarin je als hoogbegaafde functioneert. Je zult herkennen dat je als hoogbegaafde regelmatig met andere ideeën en inzichten komt die niet door jouw medestudenten of collega's worden gedeeld. Als hoogbegaafde ben je in staat om vanuit verschillende invalshoeken een vraagstuk te bekijken en om met creatieve inzichten en oplossingen te komen. Dit vind jij normaal, vanzelfsprekend en logisch.

Hoe vaker je echter negatieve feedback hebt gehad in de vorm dat je niet begrepen werd, of dat wat jij dacht volgens anderen niet mogelijk was of zelfs raar, des te meer jij aan jezelf bent gaan twijfelen. Deze vorm van afwijzing creëert een steeds lager wordend zelfbeeld en zorgt ervoor dat je niet meer durft te vertrouwen op je intuïtie.

Als we kijken naar het begrip faalangst, dan gaat het in de kern om verwachtingen, of eigenlijk de angst om niet te voldoen aan de verwachtingen. Als hoogbegaafde ben je geneigd om de lat voor jezelf heel hoog te leggen. Hoewel een zekere mate van perfectionisme ervoor zorgt dat wat je doet tot in de puntjes verzorgd is, kan een te hoge mate van perfectionisme juist belemmerend zijn. Wanneer je hoge eisen aan jezelf stelt, is het risico dat je niet kunt voldoen aan je eigen verwachting namelijk een stuk groter.

De gestelde verwachtingen kunnen daarnaast afkomstig zijn van andere mensen. Hierbij kun je denken aan het doen van een activiteit waarbij je beoordeeld wordt door anderen, of het gevoel hebt dat je beoordeeld gaat worden. De verwachtingen kunnen tevens

betrekking hebben op de keuzes die je in jouw leven maakt, zoals de studie die je kiest of het werk wat je doet en de overtuigingen die er zijn over wat hoort en “normaal” is.

Wanneer jij je veel aanpast aan jouw omgeving, heb je ook vaker last van faalangst. Vanwege het aanpassen heb je het gevoel dat je een “rol” speelt, een masker draagt. Dat brengt mee dat je vaak bang bent dat anderen daarachter gaan komen en dat je niet meer aan de verwachtingen kunt voldoen.

Faalangst, een negatief zelfbeeld en belemmerend perfectionisme zijn grotendeels een gevolg van een niet-passende omgeving en geen onderdeel van jouw karakter. Je kunt er dus vanaf komen. Dat begint al door op zoek te gaan naar een omgeving die bij jou past en door te gaan doen wat bij jou past. Door je eigen koers te gaan varen.

Hoogbegaafd zijn zonder problemen?

Er is (gelukkig) ook een groep HB'ers die in de samenleving een manier heeft gevonden om goed te functioneren en daarom weinig problemen ervaart op gebied van studie of werk. Al ervaren sommige wel dat dingen “te makkelijk” zijn en missen ze echte uitdaging en voldoening/zingeving in wat ze doen.

Wanneer je bezig bent met iets dat bij je past, waar je plezier in hebt en jij je verder in kunt ontwikkelen, loop je tegen weinig eerder genoemde “problemen” aan. In samenwerking met anderen (niet-gelijkgestemden), zul je wel merken dat je anders bent en sneller denkt dan de meeste mensen om je heen en dat wat jij vanzelfsprekend vindt, niet altijd wordt gedaan/ gezien door de mensen om je heen. Maar als je hier jouw weg in hebt gevonden, staat dat je niet in de weg en belemmert het jou ook niet in jouw werk/studie. Vaak wordt er dan meer herkenning gevonden in het interne proces: een hoofd dat nooit stil staat, over bijna alles 100x nadenken en een diepere en intensere prikkelverwerking hebben.

Hoogbegaafdheid betekent niet automatisch dat er problemen gaan ontstaan of dat je er altijd last van hebt. Je kunt als HB'er ook bewust of onbewust de juiste voorwaarden voor jezelf hebben gecre-



eerd waardoor je relatief makkelijk door je school- en studieperiode bent gekomen. Een grote rol hierin speelt de omgeving waarin je opgroeit en de mate waarin jij je begrepen en gesteund voelt door de mensen om je heen. Ook het kunnen doen van wat jij interessant vindt en voldoende vrijheid en controle ervaren in je leven en werk, is daarbij voorwaarde.

Het belangrijkste is dat je begrijpt wat jij nodig hebt en dat je de juiste inzichten hebt over jezelf. Dat je kunt gaan doen wat past bij jouw levensvisie, missie en waarden en jou vooral energie geeft. Ik noem dat ook wel het helder hebben van jouw blauwdruk. Hoe meer je kunt leven en werken in het verlengde van wie jij bent, des te meer je namelijk jouw plek in de samenleving kunt innemen terwijl je dicht bij jezelf kunt blijven. Dat is een win voor jou en een win voor de wereld ;).



Herkennen en voorkomen van misdiagnoses

Een hoogbegaafde die moet functioneren in een omgeving die niet past, kan uiteenlopende emotionele en gedragsproblemen ontwikkelen.

Dit zijn echter symptomen, met als ondergrond de hoogbegaafdheid in combinatie met een omgevingsprobleem. In de praktijk vormen deze problemen helaas nog te vaak de basis voor misdiagnoses.

Hoogbegaafden die te druk zijn in de schoolse omgeving, waar het gewenst is dat ze rustig stil kunnen zitten, lopen risico om gezien te worden als iemand met ADD/ADHD. Dat geldt ook als ze zich niet kunnen concentreren omdat de aangeboden lesstof niet interessant is of te langzaam gaat. Daarnaast kunnen de verschillende vormen van overprikkelbaarheid, zoals beschreven in een eerder hoofdstuk, gemakkelijk leiden tot misdiagnoses. Zo kan de intellectuele en psychomotorische overprikkelbaarheid leiden tot de misdiagnose ADD/ADHD.

Veel hoogbegaafden leiden een eenzaam bestaan tijdens de schoolcarrière omdat ze op een andere frequentie communiceren en denken en daardoor moeite hebben met bepaalde sociale situaties. Bovendien hebben ze vaak 'buitengewone' interesses en een ander gevoel voor humor waardoor ze geen of weinig aansluiting vinden bij leeftijdsgenoten. Dit kan leiden tot de misdiagnose Asperger.

Het enthousiasme van een jonge hoogbegaafde over nieuwe informatie en de buitengewone nieuwsgierigheid, leidt er soms toe dat ze in de klas antwoorden eruit flappen of irrelevante vragen stellen omdat ze met de gedachten 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 om wat zij zelf belangrijk vinden. De concentratie en intensiteit van hoog-

begaafden, gecombineerd met hun sterke wil, kan o.a. leiden tot de misdiagnose ODD (oppositionele ongehoorzaamheidsstoornis).

Het tot stand komen van misdiagnoses ontstaat omdat de kenmerken van hoogbegaafdheid, en de problemen die ontstaan vanwege een onwenselijke omgeving, veel overeenkomsten vertonen met de symptomen die kenmerkend zijn voor diverse psychische afwijkingen. Ook is er binnen de reguliere zorg en hulpverlening nog te weinig kennis en ervaring over hoogbegaafdheid en de invloed van de omgeving. Hierdoor kan het onderscheid tussen hoogbegaafdheid en daadwerkelijke stoornissen niet of nauwelijks gemaakt worden. Overigens kan het voorkomen dat er sprake is van een combinatie van beiden.

Gedragingen en de verklaringen vanuit hoogbegaafdheid en mogelijke medische verklaringen:

Gedragkenmerken / 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, fluoriserend licht	Overprikkelbaarheid, overgevoeligheid (Dabrowski's overexcitabilities)	Sensomotorische integratiestoornis, auditieve verwerkingsstoornis, ADD/ADHD
Vindt het moeilijk om aansluiting met klasgenoten te maken, uniek gevoel voor humor	Ongewone interesses en passies die niet door leeftijdsgenoten gedeeld worden	Autisme spectrum stoornis
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

Zie meer voorbeelden op de volgende pagina.

Gedragskenmerken / karaktereigenschappen	Verklaring vanuit hoogbegaafdheidsoogpunt	Mogelijke medische verklaring
Koppig, heeft moeite met onverwachte veranderingen	Onafhankelijke denker, hoge verwachtingen, standvastig over hoe dingen "moeten gaan"	OCD, autisme spectrum stoornis
Emotioneel, humeurig, betogend, gaat vaak de discussie aan	Hoogsensitief, hoge mate van intensiteitsbeleving, asynchrony, behoefte aan steeds toenemende uitdagingen	Stemmingsstoornis, gedragsstoornis
Vertraagde fijne motoriek, slecht handschrift	Hersenen werken sneller dan het lichaam	Dyslexie, dyscalculie, leerbelemmering
Afwijkend slaappatroon en eetpatroon	Weinig behoefte aan slaap / eten, te druk met andere activiteiten, aversie tegen bepaalde voedingsmiddelen	Slaapstoornis, ADHD, stemmingsstoornis, voedselallergie, eetstoornis
Vertraagde spraak	Asynchroniteit	Autisme spectrum stoornis

Helaas wordt door het afgeven van een (mis)diagnose de niet-passende omgeving in stand gehouden en wordt de hoogbegaafde gedwongen zich, al dan niet met medicatie, aan te passen. Dit verergert uiteindelijk de situatie omdat de medicatie allerlei emoties en gedragingen onderdrukt. 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 afgeven van een misdiagnose leidt er vooral toe dat mensen onterecht gaan geloven dat er iets "mis" is met hen. Vervolgens worden ze naar deze overtuiging behandeld en gaan ze er zelf ook naar handelen. Ze worden dan slachtoffer van hun eigen misdiagnose. Door vanuit deze probleemredeneratie 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 hoe deze "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 vertellen is, kan in de

klas als vervelend worden beschouwd. Een behandeling (met medicatie) zorgt er voor dat deze persoon zich kan aanpassen en zo in de (niet-passende) omgeving kan functioneren. De unieke karaktereigenschappen en emoties worden daarmee echter onderdrukt. Als we de situatie omdraaien en kijken naar de kwaliteiten van deze persoon in combinatie met de persoonlijke interesses, dan kan het zijn dat we te maken hebben met een podiumdier; een cabaretier, entertainer, een verteller. En om een publiek te entertainen, is een zekere mate van dynamiek juist nodig.

Er zijn jammer genoeg vele voorbeelden te noemen waarbij een misdiagnose in de weg staat van het doorontwikkelen van de unieke eigenschappen, een onwenselijke omgeving in stand houdt en iemand het gevoel geeft dat er iets mis is met hem/haar. Dit is uiterst zonde omdat hoogbegaafden juist iets te doen hebben waarvoor ze hun unieke kwaliteiten heel hard nodig hebben. Bovendien zullen ze nooit gelukkig worden in een omgeving die niet past, hen kenmerkt als 'anders' en waarin ze hun potentieel niet benutten en zichzelf niet kunnen zijn.

Het is van levensbelang om eerst goed te kijken naar de situatie, de omgeving, en om vooral goed te luisteren naar de betreffende persoon voordat er wordt gesproken over een probleem en er gezocht wordt naar een behandeling/diagnose. In mijn ervaring verdwijnen de meeste problemen als sneeuw voor de zon als er onbevooroordeeld wordt geluisterd naar de betreffende persoon, er een aanpassing wordt gemaakt in de huidige omgeving en er ingezet wordt op de eigen interesses om vanuit hier de eigen ontwikkeling verder vorm te geven.

Om misdiagnoses te voorkomen is het ontzettend belangrijk om bij de signalering van problemen, er op de eerste plaats zeker van te zijn dat het geen omgevingsprobleem is. Symptomen van een (gedrags) stoornis worden namelijk in vrijwel iedere situatie en omgeving vertoond. Probleemgedrag dat door hoogbegaafden wordt vertoond is omgevingsafhankelijk; het gedrag wordt getoond als er sprake is van een niet-passende omgeving. Een diagnose kan daarom alleen worden afgegeven als dit uitgesloten is. Om dit te kunnen uitsluiten, moet de persoon in verschillende situaties en omgevingen worden geobserveerd.

Bovendien moet aan alle criteria van een gedragsstoornis worden voldaan. Een andere factor die moet worden meegenomen, is of de persoon er zelf last van heeft. Als bijvoorbeeld alleen een leerkracht het gedrag storend vindt, maar het gedrag is niet storend in andere omgevingen, dan is er hoogstwaarschijnlijk geen sprake van een stoornis.

Vragen die gebruikt kunnen worden om misdiagnoses te voorkomen zijn:

- Heeft de betreffende persoon een voorsprong laten zien in de ontwikkeling op jonge leeftijd (vroegrijpe ontwikkeling)?
- Zijn de 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 (gelijkgezinde) personen of in intellectuele ondersteunende/uitdagende omgevingen?
- Is het problematische gedrag te verklaren als gevolg van een hoogbegaafde die zich in een ongewenste situatie bevindt?
- Zorgen de gedragingen er voor dat de persoon in het persoonlijk en sociaal functioneren beperkt wordt, of zijn het eigenaardigheden die weinig schade of ongemak veroorzaken?

Het is aan te bevelen om jouw situatie eerst met een specialist op gebied van hoogbegaafdheid te bespreken, zeker als je zelf ook twijfelt aan een mogelijke diagnose. Zorg er wel voor dat deze persoon de juiste kennis heeft over hoogbegaafdheid en de verschillende vormen van hoogbegaafdheid. Anders kan dit leiden tot meer 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 passend bij jouw ontwikkelbehoeften en wensen. Alleen wanneer dit het geval is, kun je jouw potentieel goed ontwikkelen en jouw talenten en vaardigheden verstevigen. In dit hoofdstuk kijken we naar de andere weg die je als hoogbegaafde belooft als het tijd wordt om een toekomst te 'kiezen'.

Een andere weg

Daar waar sommigen van jongs af aan al precies weten wat ze willen en gedurende hun school carrière daar naartoe 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 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 ze nadrukkelijk of onbewust zijn gevraagd om binnen de bestaande kaders te denken en kijken. Persoonlijke interesses werden door de omgeving veelal niet gezien als de weg naar een succesvolle carrière, maar als hobby's, iets wat je doet als het "echte" werk klaar is. Daarmee werd meteen de weg afgesloten om te doen wat je het allerliefste wilt doen.

Wanneer je niet duidelijk hebt welk beroep je wilt gaan beoefenen, kan dat veel frustratie en besluiteloosheid oproepen. Je hebt uiteenlopende interesses en talenten op verschillende gebieden (multipotentialites), maar je kunt in de 'beroepenlijst' niets vinden waar je echt enthousiast van wordt. Het is het allemaal net niet. Het liefste zou je van alles willen combineren in plaats van voor slechts 1 onderwerp te kiezen. Maar die optie staat er niet tussen.

In het beste geval kun je een opleiding vinden die enigszins aansluit en waarvan je verwacht dat het bijdraagt aan het vormgeven van het wenselijke toekomstig beroep, of in ieder geval een beroep dat semi-interessant is. Veelal wordt een brede studie gekozen. Want "dan kun je er nog alle kanten mee op". Maar als hoogbegaafden 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 het niet aansluit op de eigen interesses of onvoldoende uitdaging biedt.

Versimpelde weergave van de reguliere route en de route van een hoogbegaafde:

Route Normale Samenleving		Route Hoogbegaafden
Weet welke beroepen aanspreken en wat zij interessant vinden, hebben vaak een eenduidig en aansluitend pakket aan interesses	↓	Heeft geen duidelijk beroep in gedachten, kan zich niet herkennen in de beschikbare beroepen, heeft uiteen lopende interesses die niet altijd bij elkaar (lijken te) passen
Kiest een opleiding passend bij het gewenste beroep	↓	Kan geen opleiding vinden die echt prikkelt en interessant is
Volgt een opleiding in de wetenschap welk beroep ze daarmee willen gaan uitoefenen (helder doel)	↓	Volgt een opleiding die enigszins interessant lijkt vanwege de overtuiging dat het belangrijk is om een opleiding te doen, zelfs als deze niet interessant is of niet past bij wat ze het liefste doen
Studeert af	↓	Haakt tussentijds af, of maakt wel de opleiding af, maar weet daarna niet hoe nu verder
Vindt passend werk	↓	Blijft zoekende, neemt willekeurig werk aan, wisselt veel van baan of blijft juist uit loyaliteit te lang zitten op een plek die niet past, voelt zich vaak een "mislukking" of rolt toch in enigszins passende functies / wordt zelfstandig ondernemer

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

Innovators en changemakers

Veel hoogbegaafden zijn innovators en change-makers. Wat zij gaan doen bestaat nog niet en dat maakt het moeilijker om te zien waar ze naar op weg zijn. Dit betekent natuurlijk niet dat zij niet gebaat zijn bij onderwijs, maar het betekent wel dat het volgen van een bestaande studie niet per definitie de manier is om te komen waar ze moeten zijn. Een reden hiervoor is dat het huidige onderwijssysteem niet of te weinig aansluit op de leerbehoeften van deze hoogbegaafden waardoor ze vaak onder hun niveau presteren.

Een tweede reden is dat hoogbegaafden plezier hebben in het bekijken van vraagstukken vanuit meerdere invalshoeken, hierbij verschillende theorieën willen samenvoegen om problemen op te kunnen lossen en hun interesses graag samenvoegen om hier iets nieuws van te maken. Ze zijn overstijgend aan de materie van slechts 1 opleiding en worden beperkt door wat er binnen een opleiding mogelijk is. Omdat “het niet de bedoeling” is, worden ze steeds terugverwezen naar het kader waarin ze moeten blijven. Hierdoor raken veel hoogbegaafden hun enthousiasme en leergierigheid kwijt en ontwikkelen ze zelfs school- of leertrauma's.

Ook al is het nog onduidelijk waar je als hoogbegaafde naar op weg bent, je hebt in jezelf 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.

Daarbij is het belangrijk om een eigen levensvisie te ontwikkelen en gebruik te maken van jouw eigen sturingsmechanisme. En daarmee komen we op een moeilijk stuk. De beste manier voor jou als hoogbegaafde om te ontwikkelen wat je te ontwikkelen hebt, is namelijk om allereerst buiten de bestaande kaders te gaan denken en los te laten aan wat realistisch en mogelijk lijkt.

Het is nodig dat jij helder gaat maken wat jouw kern is, wat jij nodig hebt en wat bij jou past. Onthoud dat jij de antwoorden al in je hebt en dat je ook om hulp mag vragen als je hier zelf niet uitkomt. Veel hoogbegaafden vervallen in het zelf steeds het wiel proberen uit te vinden. Het kost je 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 coachen, ga op zoek naar mentoren, kijk hoe anderen het hebben gedaan. Weet dat er in deze samenleving mensen zijn die dezelfde vraagstukken hebben/hadden. Maak gebruik van de kennis en ervaring die er al is.

Weet ook dat het vinden van de juiste antwoorden voor jou een proces is. Zeker wanneer 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 er naar op zoek, maak een begin. Ga op ontdekkingsreis. Je gaat merken dat jouw toekomstbeeld zich gedurende deze reis 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 liefste doet, wilt veranderen, oplossen of creëren.

Het is belangrijk dat je kunt leven in het verlengde van jouw aspiraties zodat je precies datgene ontwikkelt wat je nodig hebt om te kunnen doen wat jij in het leven te doen hebt. En, het is belangrijk dat je vervolgens ook gaat doen wat nodig is om jouw levensvisie, jouw levensdoelen te realiseren.

Dit uitgangspunt brengt nog wel twee hindernissen 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 jouw levensvisie;
- 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: onmogelijk, onrealistisch, is geen geld mee te verdienen, "hoe ga je dat doen dan?" etc.)

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 terecht komen in een niet-passende omgeving. Het is moeilijk dicht bij jezelf te blijven als de meerderheid om je heen overtuigd is van een ander standpunt.

Bovendien wordt al op jonge leeftijd verwacht een richting te kiezen en te belopen die niet per se bijdraagt. 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 er een bepaalde kennis, expertise of denk- en vaardigheidsniveau wordt opgedaan. Dit kan tegenwoordig ook op vele manieren buiten de reguliere onderwijsinstellingen om. Bovendien is het behalen van een diploma niet voor alle hoogbegaafden nodig en soms zelfs tijdsverspilling wanneer het hen afleidt van de rol die ze in de samenleving te vervullen hebben; het ontwikkelen van iets nieuws of het verbeteren van iets wat er al is.

Een ander perspectief

Alles waar we gebruik van maken, is ooit door iemand bedacht en gecreëerd. En bij het voorleggen van deze ideeën aan anderen, waren er mensen die zeiden dat het onmogelijk was, of dat er niemand zou zijn die zo iets zou gebruiken. Dit geldt voor vele uitvindingen waar we tegenwoordig niet meer zonder kunnen. Gelukkig hebben de uitvinders ervan zich niet laten weerhouden door de belemmerende overtuigingen en gedachten van anderen (of van zichzelf). Zij zijn gaan geloven in hun eigen ideeën om deze vervolgens te realiseren.

Wanneer we kijken naar het doel van onderwijs, dan is het om mensen te voorzien van inzichten en kennis zodat zij in staat zijn om voor zichzelf een passend leven in te richten, en zodat zij de juiste vaardigheden kunnen ontwikkelen om een voor hen passend beroep te gaan beoefenen. Daarbij is het nodig om mensen een omgeving te bieden waarin zij leren te geloven in zichzelf en hun wensen, hoe onrealistisch deze ook lijken.

Meestal is het uitgangspunt dat er eerst een beroep is en dat de opleiding daar naartoe leidt; je wordt ergens voor opgeleid. Zodra er een nieuw beroep, product of dienst is gecreëerd, dan is er ook een nieuwe opleiding nodig, zodat andere mensen dit beroep ook kunnen beoefenen, of het nieuwe product kunnen verkopen en/of gebruiken.

Als we als voorbeeld de personal computer nemen dan is er dus eerst iemand (de uitvinder) die de computer bedenkt en deze realiseert. Voor het maken en gebruiken van de computer is nog geen opleiding. De uitvinder heeft de computer ontwikkeld op basis van alle kennis die hij heeft opgedaan, gecombineerd met de kennis en ervaringen van mensen die hem hebben geholpen bij het creëren van de computer. De uitvinder is de expert van zijn creatie en weet dat anderen moeten leren hoe zij het kunnen gebruiken en hoe de computers gemaakt moeten worden. De uitvinder draagt zijn kennis over in (bijv.) de vorm van een opleiding en gaandeweg ontstaan ook specialismen: hardware, software, vormgeving, waar ook weer opleidingen voor komen.

Nieuwe beroepen, producten en diensten worden vaak door hoogbegaafden ontwikkeld en zij belopen daardoor eigenlijk een tegenovergestelde weg. Kort samengevat kan dit als volgt worden weergegeven:

normale samenleving:	volgen een opleiding → beoefenen gewenst beroep
creatieve hoogbegaafden:	creëren nieuw product/dienst/ beroep → dragen kennis over wat de basis kan vormen van nieuwe opleidingen

Belemmeringen in het vinden van de juiste omgeving

Een van de grootste belemmerende factoren is dat veel hoogbegaafden opgroeien met de gedachte dat wat zij willen niet de bedoeling is. Dat wat zij het liefste willen geen optie is. Er wordt gezegd dat het onmogelijk is. Of het wordt niet geaccepteerd; “daar kan toch geen geld mee verdiend worden”, “doe nou maar gewoon”.

En dat is precies niet de bedoeling voor jou als hoogbegaafde, het is juist jouw rol om niet te doen wat de rest doet, maar om vernieuwing en verandering te brengen. Als hoogbegaafde ben je in staat om iets nieuws te creëren wat op het eerste gezicht misschien onmogelijk lijkt, maar wat zeker niet onmogelijk is. Want als je het kunt bedenken en als je er in gelooft, dan kun je het realiseren.

In de beroemde Apple reclame werd het al gezegd: *‘the ones who are crazy enough to think they can change the world, are the ones who do’*. De waarheid is dat we onmogelijk kunnen weten wat de toekomst gaat brengen en wat wel of niet gaat aanslaan. We kunnen nog niet eens voorspellen hoe morgen er uit ziet. We kunnen alleen het ‘nu’ ervaren en terugkijken op het verleden. Het is belangrijk om te plannen voor een wenselijke toekomst en om helder te maken waar we naar op weg willen zijn, terwijl we flexibel genoeg blijven om te kunnen inspelen op wat het leven ons biedt.

De wereld heeft mensen nodig die lef hebben, die hun ideeën realiseren, zelfs al lijken deze onrealistisch, want de toekomst is per definitie onrealistisch. Alleen het verleden is realistisch, maar daar zijn we niet naar op weg. Degene die geloven in zichzelf en hun ideeën en bereid zijn om hiervoor te werken, leveren een cruciale en waardevolle bijdrage aan de gehele samenleving.

Wat we denken dat realistisch is mag nooit het kader zijn waarbinnen we dromen en een nieuwe toekomst verbeelden. De vraag is niet: ‘is het mogelijk?’ maar ‘word jij er zo enthousiast van dat je niets liever wilt dan dit bereiken?’

Want als dat zo is, dan vind je wel een weg!



Ontwikkelen versus onderhouden

De kwaliteit om iets nieuws te kunnen ontwikkelen of iets te veranderen wat al bestaat kent ook een andere kant. Namelijk het bovengemiddeld snel verliezen van de interesse in het onderhouden van het nieuwe. Hoogbegaafden vertellen liever andere mensen hoe het in stand gehouden moet worden en gaan dan zelf door om ergens anders iets nieuws te maken of te veranderen.

Het wordt deze hoogbegaafden daarom nog al eens verweten dat ze niets afmaken, te veel verschillende interesses hebben, of dat ze, net als het goed gaat en succesvol worden, hun interesse verliezen en ergens anders opnieuw beginnen. Dit heeft ook gevolgen voor het werk dat zij doen en de mate waarin zij een baan kunnen vasthouden. Hierover vertel ik in het volgende hoofdstuk meer.

Hoogbegaafden in de werkende samenleving

Hoogbegaafden zijn in diverse functies te vinden binnen uiteenlopende disciplines. Sommige werken in loondienst en anderen beginnen liever voor zichzelf. Beide opties kunnen goed passen, zolang je werk doet wat aansluit op jouw interesses en waarin je voldoende wordt uitgedaagd. En zolang de omgeving past bij wat jij nodig hebt. Tevens is een hoge mate van zelfregie over de werkzaamheden nodig waarbij je de vrijheid ervaart om de werkzaamheden naar eigen inzicht te kunnen uitvoeren.

Als laatste speelt ook de sociale context een belangrijke rol, met name gelijkwaardigheid, rechtvaardigheid, het gevoel er bij te horen en het op plezierige wijze kunnen samenwerken met collega's, ondergeschikten en leidinggevenden. Als je gelijkgestemde collega's hebt, zorgt dit er bovendien voor dat je op sociaal/communicatief vlak wordt uitgedaagd, verder kunt groeien en gevoelens van sociale verbinding ervaart. Dit draagt veel bij aan het 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:** er is sprake van erkenning voor jouw individuele talenten en er zijn doorgroeimogelijkheden. Je ervaart veel vrijheid, een hoge mate van zelfsturing en je vindt het werk interessant, zinvol en uitdagend. Het werk geeft voldoening en past bij jouw eigen aspiraties. Bovendien word je gezien en gewaardeerd en werk je op gelijkwaardige en plezierige wijze samen met collega's & leidinggevenden.

2 de werkomgeving sluit niet aan: er is een hoge mate van hiërarchie en structuur en er zijn weinig doorgroeimogelijkheden. 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 talenten niet opgemerkt wat o.a. het gevoel geeft dat jouw eigen potentieel niet wordt benut en dat je niet gezien wordt voor wat je kunt. Je vindt het werk niet interessant, uitdagend of zinvol en je staat niet achter het bedrijfsconcept. Daarnaast is er geen tot weinig aansluiting met collega's en ervaar je een hoge mate van ongelijkheid en onrechtvaardigheid.

Loondienst kan heel goed passen, maar dus alleen wanneer voldaan wordt aan (de meeste van) jouw voorwaarden. Deze voorwaarden zijn voor iedereen overigens verschillend van aard en waarde. Daar waar de één vooral waarde hecht aan de sociale context, kan het voor een ander veel belangrijker zijn 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 voorkeurswaarden als je een baan wilt vinden en houden die je meer energie oplevert dan het je kost. Deze voorkeurswaarden, jouw prioriteitsvoorwaarden, zijn de factoren die minimaal in jouw werk aanwezig moeten zijn om er plezier in te kunnen hebben en voldoening uit te kunnen halen.

Daarbij is het ook belangrijk wat de rangorde hiervan is, oftewel: wat jouw top prioriteiten zijn. Als je weet wat deze voor jou zijn, kun je sneller herkennen of je op de juiste plek zit, of dat je op zoek moet naar iets anders. En je bent je bewust van de gevolgen voor jouw werkplezier als er een verandering plaatsvindt in jouw werksituatie.

Neem daarom een moment om jouw eigen prioriteitslijst (zie volgende pagina) te maken op gebied van: de inhoud van je werk, de omstandigheden en de sociale context. Je zult merken dat als er niet wordt voldaan aan de top 3 van jouw waarden, dit de grootste impact heeft op jouw werkplezier en dat deze dus minimaal altijd aanwezig moeten zijn. Overigens is het uiteindelijke streven dat je iets gaat doen waar al jouw prioriteitsvoorwaarden in aanwezig zijn (ja, dat is zeker mogelijk ;).

Prioriteitsvoorwaarden

Wat moet minimaal in je werk aanwezig zijn wil je plezier in jouw werk kunnen ervaren? Beschrijf 5-7 prioriteitsvoorwaarden en zet deze in de juiste volgorde van belangrijk naar minder belangrijk.

1

2

3

4

5

6

7

Verveling, gebrek aan uitdaging en veranderende werkomstandigheden

Veel hoogbegaafden kunnen maar relatief kortdurend een bepaalde functie vervullen en lopen regelmatig vast in een baan. Er zitten immers beperkingen aan de mogelijkheden binnen een bedrijf en een grens aan de doorgroeimogelijkheden. Bovendien heb jij vaak veel ideeën over hoe het beter kan, maar wanneer je jouw ideeën niet tot uitvoering kunt brengen, levert dit veel frustratie op.

Daarnaast is verveling een belangrijke oorzaak van vastlopen in een functie, bijvoorbeeld omdat jij je in je werk op iets moet richten wat je al snel in de vingers hebt. Iets wat in het begin dan nog wel spannend leek, verliest al snel de uitdaging. Wanneer het meer een routineklus wordt, gaat het bovendien ten koste van jouw persoonlijke groei en werkplezier. Ook kan het zijn dat het werk te veel energie vraagt omdat het niet goed past bij wat jij nodig hebt.

Het werkplezier kan daarnaast beïnvloed worden als de balans tussen denken en doen nog niet is gevonden. Het is belangrijk om te worden uitgedaagd op intellectueel niveau en tegelijkertijd ook op fysiek of creatief vlak, bijv. op gebied van sport of muziek. Dit kan uiteraard ook vormgegeven worden in de werk/leven balans. Belangrijk is dat je in stressvolle en drukke tijden niet bezuinigt op de dingen waar je energie van krijgt. Dan raak je namelijk sneller oververmoeid en overprikkeld.

Als er in de werkomstandigheden veranderingen optreden waardoor de omgeving niet meer past, leidt dit tot een verlaging van het werkplezier. Er wordt dan niet meer voldaan aan jouw (minimale) prioriteitsvoorwaarden. Dit kan inhouden dat er geen doorgroeimogelijkheden meer zijn of dat het werk te eentonig wordt. Het kan ook zijn dat de sociale omgeving verandert door bijv. het vertrek van geliefde leidinggevende waardoor de eisen veranderen die worden gesteld aan jouw (sociaal) functioneren.

Het is in ieder geval belangrijk dat jij de ruimte krijgt voor jouw zelfsturend vermogen en je jouw werkzaamheden passend kunt inrichten.

Het komt daarnaast regelmatig voor dat hoogbegaafden na verloop van tijd, en na het proberen van (veel) verschillende functies, sterk het gevoel hebben dat ze zelf nog iets te ontwikkelen hebben, en dat de huidige baan dit in de weg staat. Misschien heb je al lange tijd een wens of idee over wat je zou willen realiseren? Geloof me als ik zeg dat je echt moet gaan doen waar je de meeste voldoening en plezier uit haalt en waar je goed in bent. Want als je bereid bent om er tijd en energie in te steken, kun je heel veel mogelijk maken.

Als het niet past: overleven en opbranden

Hoewel het voor de hand liggend is om te zeggen dat als de werkomgeving niet passend is, je beter op zoek kunt gaan naar iets wat wel past, lijkt dat soms makkelijker gezegd dan gedaan. Veel hoogbegaafden blijven te lang zitten op een plek die overduidelijk niet wenselijk is en veel lichamelijke en geestelijke problemen meebrengt.

Je hebt wellicht geleerd om te accepteren dat wat je nu doet het beste is binnen jouw mogelijkheden en het opgegeven om er ergens anders iets beters van te maken. Maar, als het niet past, gaat het uiteindelijk altijd knellen.

Wanneer jouw prioriteitsvoorwaarden verdwijnen of minder worden, wordt het een heel stuk lastiger om dit vol te houden en krijg je last van plagende negatieve emoties. Het werk wordt daarbij steeds minder interessant en de negatieve gedachten en emoties hebben ook invloed op het contact met collega's. Zo wordt een neerwaartse spiraal gecreëerd waarbij alle prioriteitsvoorwaarden uiteindelijk verdwijnen.

Als jij je afvraagt of het normaal is dat jij je uitgeput voelt en geplaagd wordt door vervelende emoties, dan is het enige juiste antwoord: nee. Als je werk doet wat jou meer energie kost dan het oplevert, loop je altijd leeg. En als je leeg raakt, sombere, depressieve gevoelens ervaart, dan geven jouw lichaam en geest een signaal af om aan te geven dat jij je in een onwenselijke situatie bevindt. Je bent dan letterlijk aan het overleven en het wordt steeds zwaarder om dit vol te houden.

Zelfs met de grootste wilskracht zul je vroeg of laat moeten opgeven. Dit leidt namelijk tot overspannenheid en uiteindelijk een burn-out. Je wordt als het ware gedwongen om een ongewenste omgeving te verlaten. Jouw (negatieve) emoties spelen hier een cruciale rol in en komen jou vertellen dat er iets niet in de haak is. Handel daar tijdig op.

In onze samenleving vertellen we onszelf echter behoorlijk wat "mooie" verhaaltjes over mogelijkheden en onmogelijkheden en waarom we niet (kunnen) doen wat we het liefste doen. We hebben onszelf wijsgemaakt dat het beter is om geen emoties te tonen, dat werk niet altijd leuk hoort te zijn en dat doen wat je het liefste zou willen, alleen is weggelegd voor mensen in een luxe positie. We praten onszelf behoorlijk wat aan om te rechtvaardigen dat we iets doen wat we helemaal niet leuk vinden. Maar hoe goed we ook zijn in het onszelf overtuigen, onze lichaam en geest prikken daar altijd doorheen. Een periode van overleven wordt daarom altijd afgesloten met opbranden, de burn-out.

Realiseer je dat je als hoogbegaafde echt anders bent. En met die wetenschap kun je twee dingen doen. Je kunt of heel hard proberen mee te doen en je aan te passen, tot het je beroofd heeft van al 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.

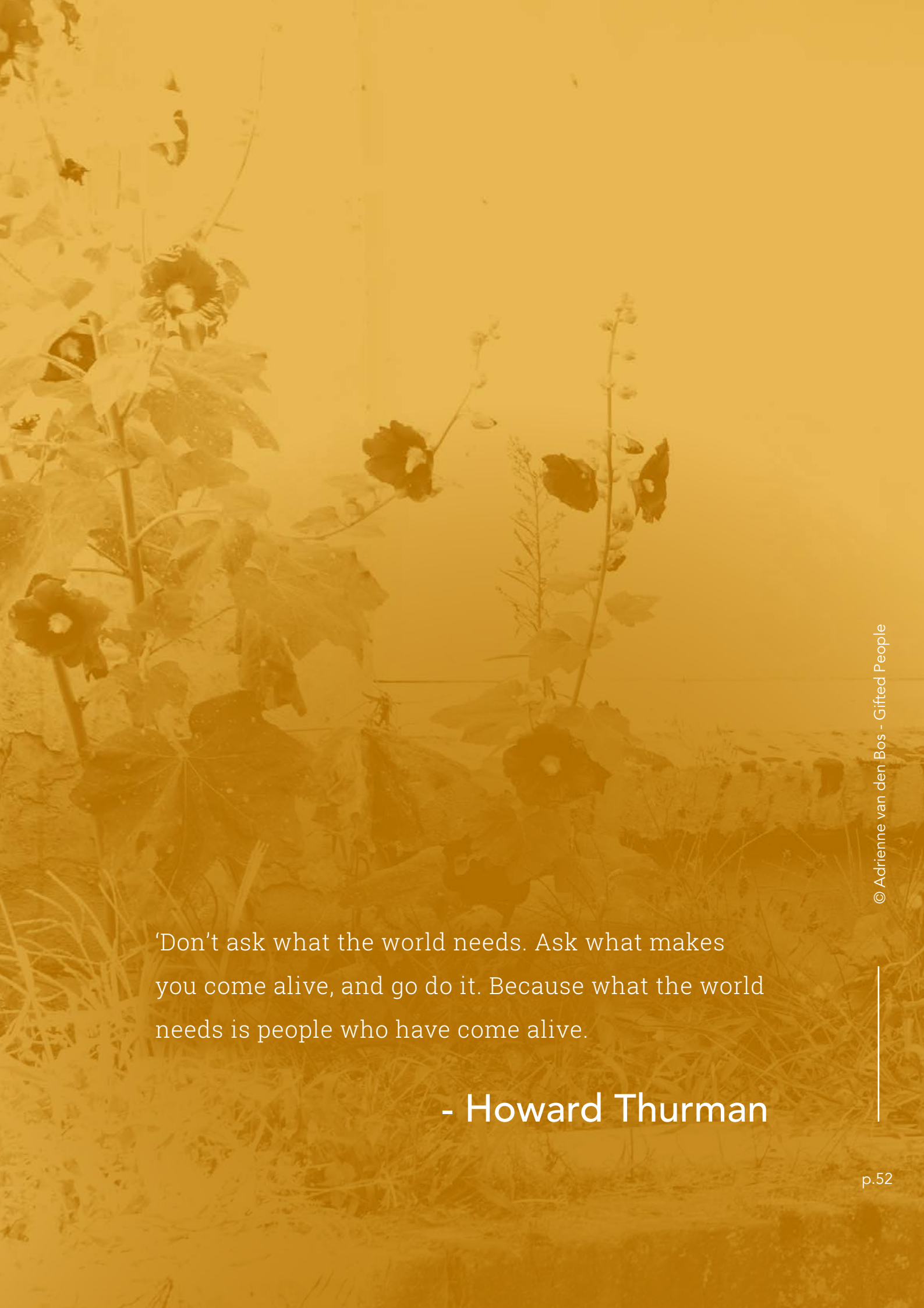
Ik hoop echt dat jij, waar je ook bent en wat je ook doet, het jezelf gunt om plezier te hebben in het leven, om werk te doen wat bij je past, waar jij jezelf in kwijt kunt en gezien wordt voor jouw unieke kwaliteiten. Dat je gelijkgestemden in jouw omgeving hebt en dat je intellectueel wordt uitgedaagd. En ik hoop dat als dat nu niet zo is, dat je daar verandering in gaat aanbrengen. Ik heb bij mezelf en zo veel anderen gezien hoeveel makkelijker en leuker het leven wordt als je begrijpt hoe jij bedraad bent, wat jouw gebruiksaanwijzing is en dat je daar naar gaat leven.

Daarbij moet je echt vooral loyaal zijn aan jezelf. Je moet begrijpen wat jij nodig hebt om tot je recht te komen en in welke omgevingen jij jouw potentie verder kunt ontwikkelen en tot uiting kunt brengen.



Jij mag echt op zoek gaan naar plekken waar je wordt gezien en gewaardeerd voor jouw unieke inzichten, jouw kritische vragen en bijzondere kwaliteiten. Als jij nu iedere dag bezig bent om jezelf aan te passen, in te houden en voelt dat je op de rem staat, dan zit je echt verkeerd en dat is zo ontzettend zonde voor jou en alles wat je te bieden hebt. Realiseer je ook dat je, door loyaal te zijn aan jezelf, je juist ook loyaal bent aan anderen. 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.

Als laatste, 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 je 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

Hoe verder?

Van veel mensen die dit ebook hebben gelezen ontvang ik de mooie reactie “het voelt als thuiskomen” en “dit ebook beschrijft mijn leven”. Er valt ineens van alles op z’n plek en het verklaart een hoop uit het verleden.

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

Als jij jezelf hebt herkend in dit ebook en klaar bent voor die volgende stap om meer uit jezelf en het leven te gaan halen en te gaan doen wat voor jou de bedoeling is, dan hoop ik dat je daar op gaat handelen. Ik hoop dat jij op gaat staan om jouw ruimte in de wereld in te nemen.

Weet dat wat jij het liefste wilt, echt mogelijk is. En om jou dat te laten ervaren, daag ik je uit. Ik daag je uit om kritisch te zijn op de dingen waaraan jij je tijd besteedt, de keuzes die je dagelijks maakt, de gedachtes waar jij je op focust en de omgeving die jij kiest om je in te bevinden. Ik daag je uit om samen met mij de [uitdaging](#) aan te gaan om jouw blauwdruk helder te maken, om jouw levensvisie en missie te ontwikkelen en deze echt te gaan realiseren. Want hoeveel mooier is jouw leven als jij jezelf (nog) beter leert kennen, jouw potentieel kunt inzetten en je doet wat echt past bij jou?

Ik gun jou een leven met plezier en voldoening. Ik hoop dat je met minder dan dat geen genoegen neemt. Daar is het leven veel te kort en te waardevol voor. Daar ben jij veel te waardevol voor.



Over mij

Begin 20 begon mijn eigen ontdekkingsreis over wat hoogbegaafdheid voor mij betekent. "Wow" dacht ik, "dit verklaart zoveel voor mij". Tegelijkertijd vond ik het maar vreemd dat ik er al die tijd nooit iets over gehoord of gelezen had. Het voelde alsof ik toen pas ging, en kon, begrijpen wie ik echt ben. Daaruit voort kwam ook het antwoord over waar ik naar op weg wilde zijn. Wat ik het liefste doe.

Inmiddels weet ik dat het beste uit mensen halen mij de meeste voldoening geeft. Dat is waar ik voor gemaakt ben. Met veel plezier heb ik de afgelopen jaren dan ook vele hoogbegaafden mogen helpen bij het zichzelf beter leren kennen, met het beter begrijpen van wat hoogbegaafdheid voor hen betekent en bij het creëren van een leven dat past. Keer op keer heb ik gezien wat er allemaal mogelijk is als je gaat leven naar je eigen regels. Naar je eigen blauwdruk.

Ik weet uit ervaring dat je als hoogbegaafde snelle denker jezelf daarbij behoorlijk wat restricties kunt opleggen. Ik weet ook dat hoogbegaafd zijn veel mooie kanten heeft en dat we in deze wereld mensen nodig hebben die kunnen wat jij kan. Die jouw unieke gifts hebben.

Ik help je heel graag verder zodat jij kunt gaan doen wat voor jou de bedoeling is en zodat je weet waar je naar op weg bent. Dan ga je de voldoening en uitdaging vinden in wat je doet en voelen dat je doet waarvoor je hier bent. En, dan ga je ook ervaren hoeveel plezier je in het leven kunt hebben. Kijk [hier](#) voor de mogelijkheden.

x Adrienne

Aan te raden leesvoer

Artikelen en videos

1. Betts, G. and Neihart, M. (1988). Profiles of the gifted and talented. [Download hier](#)
2. Webb, J. (2011, September 13). 'Misdiagnosis and Dual Diagnosis of Gifted Children'. [Download hier](#)
3. SENG Misdiagnosis Initiative: <https://www.sengifted.org/misdiagnosis-initiative>
4. Lind, S. (2011, September 14). 'Overexcitability and the Gifted'. Gevonden op: <https://www.davidsongifted.org/Search-Database/entry/A10102>
5. Interview with Prof. James Webb (USA), for the first Gifted Awareness Week in Germany. Gevonden op: <http://www.gcgctc.com/services/projects/the-1st-gifted-awareness-week-germany-2013/june9/interview-with-prof-james-webb-usa/>
6. Silverman, L. (2016, October 26) 'The unique inner lives of gifted children'. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=ctYVIYggRfg> (video)
7. Venderickx, K. (2017) 'Waarom behalen zo veel hoogbegaafden geen diploma?' <https://www.youtube.com/watch?v=oFCLdJVoHVg> (video)

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 (1977). *Theory of levels of emotional development*
7. Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*

Op de 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 ebooks ontvangen? Dan kun jij je op deze pagina [aanmelden](#).

Ebook 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. Dan ontvang je ook de meest recente versie van dit ebook.

Heb je mijn gratis online masterclass al gevolgd? Daarin vertel ik je nog meer over hoogbegaafdheid en hoe het jouw leven en werk beïnvloedt. Zie hier wanneer de volgende is:

x Adrienne

