

Hoogbegaafde Volwassenen

Zet je gaven intelligent
en positief in

Redactie:

Noks Nauta en Rianne van de Ven

Auteurs:

**Irmgard Ballast, Anna Geburtig, Janet van Horsen,
Noks Nauta, Rianne van de Ven en Ido van der Waal**



Colofon

HOOGBEGAAFDE VOLWASSENEN

Zet je gaven intelligent en positief in

Redactie: Noks Nauta en Rianne van de Ven

Auteurs: Irmgard Ballast, Anna Geburtig, Janet van Horssen, Noks Nauta, Rianne van de Ven, Ido van der Waal

Ontwerp: Kristel Guit, Twin Media bv

Vormgeving: Joyce Dekker, Twin Media bv

Tekstadvies en redactie: Nienke van Oeveren, Boekredactie

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

ISBN 9789491757440

eerste druk, maart 2017

© 2017 IHBV / BigBusinessPublishers Utrecht

www.bbpublishers.nl/hoogbegaafd

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, social media of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

VOORWOORD	5
DEEL I HOOGBEGAAFDHEID BEGRIJPEN	9
<i>Hoofdstuk 1 Wat is er met mij aan de hand?</i>	11
Over vragen die hoogbegaafden zichzelf het meest stellen Noks Nauta	
<i>Hoofdstuk 2 Hoe zien wij hoogbegaafdheid?</i>	23
Over definities, theorieën en modellen van hoogbegaafdheid Rianne van de Ven en Noks Nauta	
<i>Hoofdstuk 3 Hoe word ik wie ik ben?</i>	37
Hoe hoogbegaafdheid je zelfbeeld en welzijn beïnvloedt Janet van Horssen	
<i>Hoofdstuk 4 Hoe ontdek ik mijn hoogbegaafdheid verder?</i>	47
Over het proces van ontdekken en de thema's daarbij Rianne van de Ven en Noks Nauta	
<i>Hoofdstuk 5 Welke modellen en theorieën helpen mij?</i>	59
Coaching, begeleiding en assessment van hoogbegaafden en levenskunst Noks Nauta	
DEEL II HOOGBEGAAFD ZIJN EN DOEN	79
<i>Hoofdstuk 6 Hoe sluit ik aan én blijf ik mezelf?</i>	81
Over vriendschappen en relaties Noks Nauta en Janet van Horssen	
<i>Hoofdstuk 7 Hoe kan ik leren van mijn conflicten en gebruik ik ze positief?</i>	95
Over conflicten, pesten, de positieve kanten daarvan en wat je ervan kunt leren Ido van der Waal en Noks Nauta	
<i>Hoofdstuk 8 Hoe maak ik goede keuzes?</i>	113
Over processen van keuzes maken Noks Nauta en Rianne van de Ven	

Inhoud

<i>Hoofdstuk 9</i> <i>Waarom hoor, zie en voel ik zoveel én wat kan ik daarmee?</i>	123
Over hoogsensitiviteit en hooggevoeligheid Rianne van de Ven en Noks Nauta	
<i>Hoofdstuk 10</i> <i>Hoe leren hoogbegaafden?</i>	133
Over het leren door hoogbegaafden Irmgard Ballast	
<i>Hoofdstuk 11</i> <i>Hoe zet ik mijn hoogbegaafdheid positief in op mijn werk?</i>	149
Over hoe hoogbegaafdheid op het werk positief kan uitpakken Noks Nauta en Rianne van de Ven	
<i>Hoofdstuk 12</i> <i>Hoe word ik een succesvolle hoogbegaafde?</i>	167
Over verschillende gezichtspunten om naar succes te kijken Anna Geburtig	
<i>Hoofdstuk 13</i> <i>Hoe vind ik een passende hulpverlener?</i>	175
Over aandachtspunten in de zoektocht naar een passende hulpverlener Noks Nauta en Rianne van de Ven	
LITERATUUR	189
OVERZICHT IHBV LEAFLETS	199
TREFWOORDEN	201
AUTEURS	205

Voorwoord

Vanuit het IHBV (Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen) verzamelen, bewerken en verspreiden we sinds 2010 kennis over hoogbegaafde volwassenen. Die kennis was eerst heel beperkt. Inmiddels begint deze zo uit te breiden en op een niveau te komen, dat we deze in een boek wilden gaan vastleggen. Het idee was om het als een soort ‘zelfhulpboek’ op te zetten. Niet als een van de vele boeken in de vorm van ‘Hoe word ik gelukkig?’ maar vooral als een boek waarbij hoogbegaafden zelf aan de slag kunnen met hun vragen. Geheel passend dus bij hun sterke gevoelens van autonomie. Wij willen goede informatie en antwoorden geven op de vragen die er spelen, zoals wij deze de afgelopen jaren via het IHBV hebben gehoord.

Een boek over, maar vooral voor hoogbegaafde volwassenen, dat was wat ons voor ogen stond. We zien dat de tijd rijp is voor zo’n boek en om de kennis die voorhanden is vast te leggen. Dat laatste is wel lastig omdat je, juist als je er middenin zit, weet dat je nog maar heel weinig weet. Er komen steeds nieuwe vragen. Je moet als redactie ook keuzes maken en daarbij de doelstelling voor ogen houden. We hopen dat we je enthousiast maken om zelf aan de slag te gaan in je zoektocht. We hebben dus een boek geschreven met een positieve kijk op hoogbegaafdheid dat, waar mogelijk, de laatste stand van de wetenschap weergeeft. Dat laatste was niet altijd gemakkelijk. Hoewel de kennis over hoogbegaafde volwassenen begint toe te nemen, zijn er op veel gebieden geen onderzoeken uitgevoerd met cijfers op grond waarvan je harde uitspraken kunt doen, laat staan het samenvoegen van verschillende onderzoeken tot een meta-analyse met nog beter onderbouwde cijfers. Toch menen we dat verkennend kwalitatief onderzoek ook veel waardevolle inzichten geeft in dit stadium van kennisverzameling. Daarnaast is er heel veel praktijkervaring in dit boek verwerkt. Persoonlijke gesprekken die we voerden met hoogbegaafden in diverse situaties, ervaringen bij bijeenkomsten van hoogbegaafden (waar we zowel deelnemers waren als spreker of trainer) en de vele discussies en uitingen die we op sociale media lazen. Ook die gegevens zijn waardevol als je ze ziet als verkennend.

De verhalen over psychiatrische diagnostiek en behandeling die vaak niet verloopt met kennis van zaken over hoogbegaafdheid en de vele trieste cases die we hierover hebben gehoord zijn schokkend. Toch maakten we de keuze om in dit boek niet diepgaand in te gaan op de meer pathologische uitingen die soms samengaan met hoogbegaafdheid. Er zijn anderen met meer kennis hierover dus dit thema komt in dit boek niet uitgebreid aan de orde. Wel beschrijven we waar je op moet letten als je een professionele hulpverlener zoekt.

Voorwoord

Dit boek bestaat uit twee delen: in het eerste deel HOOGBEGAAFDHEID BEGRIJPEN (hoofdstuk 1 t/m 5) behandelen we de algemene aspecten van hoogbegaafdheid, zoals de vragen die mensen zichzelf stellen voordat ze aan een zoektocht beginnen (hoofdstuk 1); hoe we tegenwoordig naar hoogbegaafdheid kijken (hoofdstuk 2); hoe het zelfbeeld van hoogbegaafden zich ontwikkelt tijdens hun leven (hoofdstuk 3); het proces van de zoektocht naar je eigen hoogbegaafdheid: hoe word je onbewust bekwaam? (hoofdstuk 4). Tot slot van deel 1 staan in hoofdstuk 5 vele modellen en theorieën uit psychologie en filosofie die behulpzaam kunnen zijn in je zoektocht, al dan niet met professionele coaching of begeleiding.

In het tweede deel HOOGBEGAAFD ZIJN EN DOEN gaan we op specifiekere zaken in: hoe sluit je vriendschappen en ga je andere relaties aan en blijf je toch jezelf (hoofdstuk 6); hoe zet je je hoogbegaafdheid in bij (arbeids)conflicten en pesten, waar we vele verhalen over hoorden en die tot grote schade kunnen leiden (hoofdstuk 7). In hoofdstuk 8 vertellen we hoe je goede keuzes maakt, vervolgens gaan we in op hoogsensitiviteit, een veel voorkomende eigenschap van hoogbegaafden, mooi en soms lastig (hoofdstuk 9) en leren, dat ook bij hoogbegaafde volwassenen soms een punt van aandacht is waarin ze terugkijken op hun schooltijd en vooruit kijken naar wat ze nog zouden willen leren (hoofdstuk 10). Hoe hoogbegaafdheid zich uit op je werk en hoe je dat zo positief mogelijk kunt inzetten beschrijven we in hoofdstuk 11 en vanuit welke gezichtspunten je kunt kijken naar gelukkig en succesvol worden als hoogbegaafde in hoofdstuk 12. Tot slot, zoals al gezegd, een hoofdstuk met aandachtspunten voor het zoeken naar een passende hulpverlener.

We hebben een literatuurlijst opgenomen aan het eind met de bronnen die wij bij het schrijven van de tekst gebruikten en als zodanig daarin vermelden. Ook hebben we een trefwoordenregister gemaakt zodat het boek als naslagwerk kan dienen. Een boek zoals dit met gebundelde kennis voor hoogbegaafde volwassenen bestond tot nu toe nog niet.

Dit boek is het resultaat van een boeiende samenwerking. We hebben dit boek geschreven met vier medeauteurs die op verschillende gebieden aanvullende expertise hebben. Daarnaast hebben twee anderen een korte bijdrage geleverd. Hun namen worden bij het betreffende hoofdstuk genoemd. Samenwerken betekent onder andere uitwisselen, het wel en ook niet eens zijn, luisteren, zoeken naar de beste formulering en keuzes maken. Een interessant, soms lastig en vooral leerzaam proces, dat leidde tot een boek dat nooit door één persoon geschreven had kunnen worden.

Voorwoord

Een boek is eigenlijk nooit af. Zeker niet als je zelf hoogbegaafd bent en steeds denkt: het kan beter. We hebben toch besloten het nu uit te brengen, hopende dat het jou als lezer en vele andere hoogbegaafden zal helpen positief om te gaan met je prachtige eigenschappen en dat het je een stapje verder brengt bij het gelukkig en succesvol worden zoals je dat zelf voor ogen hebt.

We danken Karel Jurgens, die enkele jaren als penningmeester voor het IHBV werkzaam was en die al in de tachtiger jaren van de twintigste eeuw op diverse manieren actief was om kennis over hoogbegaafdheid bij kinderen te verspreiden, dat hij ons het idee gaf om dit boek te gaan schrijven. Tevens danken wij de medeauteurs voor hun bijdragen aan dit boek in de vorm van hun kennis en tijd en we danken de twee mensen die daarnaast die kleinere bijdragen hebben geleverd. Ook danken wij alle hoogbegaafden die hun verhalen aan ons vertelden en die voor ons de inspiratie en motivatie waren om dit boek te gaan schrijven. Wij hopen dat lezers gaan reageren, dat kan via het contactformulier op www.ihbv.nl.

Rianne van de Ven en Noks Nauta, redacteurs namens het IHBV

IHBV

Het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (IHBV) is een kennis-, project- en netwerkorganisatie die het leefklimaat van hoogbegaafde volwassenen wil verbeteren zodat hun talenten optimaal tot ontplooiing komen. Het IHBV wil op een bruisende en kleurrijke wijze hoogbegaafdheid positief op de kaart zetten, vooroordelen wegnemen en kennis over hoogbegaafde volwassenen verzamelen, bewerken en verspreiden. Alle opbrengsten van dit boek gaan naar het IHBV om meer onderzoek en projecten te kunnen financieren, de auteurs krijgen dus geen royalty's.

Hoofdstuk 1

Wat is er met mij aan de hand?

Over vragen die hoogbegaafden
zichzelf het meest stellen

Noks Nauta



'Who in the world am I? Ah, that's the great puzzle.'

Lewis Carroll, Alice in Wonderland

*'De sleutel tot de wijsheid is voortdurend vragen stellen,
want de twijfel leidt tot vragen en vragen leiden ons tot de
waarheid.'*

Pierre Abélard

*'Je moet soms lang op de drempel van de vragen staan eer
je je voet durft zetten op de trede van de antwoorden.'*

Rainer Maria Rilke

Hoofdstuk 1

Afgaand op onze ervaring en uit recent onderzoek (Van Horssen-Sollie, 2016) is de vraag ‘Wat is er met mij aan de hand?’ de meest voorkomende vraag die hoogbegaafden zichzelf stellen. Ook uit andere landen horen we dit. Blijkbaar is het een universele vraag van zoekende hoogbegaafden. Ook aanverwante vragen zoals ‘Wat is er mis met mij?’ of ‘Waarom voel ik me zo anders’ worden vaak gesteld.

Zeker in de periode waarin mensen nog niet of niet zeker weten dat ze hoogbegaafd zijn, stellen ze zichzelf deze vragen. Maar ook mensen die ooit al eens zijn getest en eigenlijk al langer weten dat ze hoogbegaafd zijn, stellen zichzelf deze vragen. Alleen de mededeling ‘Je hebt een heel hoog IQ’ leidt niet vanzelf tot begrijpen wat hoogbegaafdheid is.

We beginnen dit boek daarom met het verkennen van zeven vragen die hoogbegaafden hebben (of ze dit nu al langer weten of vermoeden danwel pas kort op zoek zijn):

- Waarom voel ik me zo anders?
- Waarom hebben anderen kritiek op mij?
- Waarom ben ik zo eenzaam?
- Waarom worden mijn ideeën niet begrepen?
- Waarom heb ik geen opleiding afgemaakt, terwijl ik dat wel zou kunnen?
- Waarom heb ik zo vaak conflicten?
- Waarom heb ik nergens zin in?

1.1 WAAROM VOEL IK ME ZO ANDERS?

De vraag ‘Waarom voel ik me zo anders?’ komt al jong op, bijvoorbeeld wanneer hoogbegaafden op school ervaren dat ze anders reageren dan andere kinderen. Ze voelen zich ook anders, vertellen ze. Maar *wat* dat anders dan is, dat weten ze vaak niet precies uit te leggen. ‘Je past er niet tussen’ zegt Peter Riezebos in een radio-interview naar aanleiding van zijn boek (Riezebos, 2014).

De vraag kan ook in latere leeftijdsfasen opkomen, bijvoorbeeld wanneer je merkt vaak buiten de groep te vallen, of steeds het gevoel hebt verkeerd te reageren of niet met anderen kunt meepraten omdat je niet weet waar ze het over hebben. De vraag: ‘waarom voel ik mij zo anders’ verdwijnt overigens wanneer je meer weet over je eigen hoogbegaafdheid. Het *gevoel* anders te zijn, een niet nader aan te duiden gevoel, verdwijnt niet echt, maar je kunt het beter plaatsen door toegenomen zelfkennis, betere *copingstrategieën* (manieren waarop je met een situatie omgaat, zie hoofdstuk 5) en een positievere duiding van het anders zijn (Van Horssen-Sollie, 2016). Een variant van het ‘anders’ voelen is het zich ‘raar’ voelen, zoals duidelijk wordt in het kader.

Wat is er met mij aan de hand?

BEETJE RAAR

‘Ik heb me altijd een beetje raar gevoeld’, zo vertel ik vaak aan psychologen en andere professionals over mijn hoogbegaafd zijn. Niet gek, of verkeerd of slecht, maar een beetje raar. Ik wist dat ik anders was dan veel mensen in mijn omgeving, maar *wat* dat rare was, wist ik niet. Toen ik 52 was, ik al een arbeidsconflict achter de rug had en er een tweede dreigde aan te komen, kwam ik toevallig de term ‘hoogbegaafd’ weer eens tegen. Al eerder in mijn leven kwam die langs, bijvoorbeeld via testjes in het blad ‘Het Beste’, via een vriendin die Mensalid was en mij daar ook graag bij wilde hebben. En anderen die beweerden dat ik toch wel ‘erg slim’ was. Zelf zag ik dat niet. Ik was mijn eigen norm en ik was ‘gemiddeld’, zo meende ik. Hoogbegaafden, dat waren mensen als Einstein en zo. Met name mannen die hele ingewikkelde dingen bedachten. Mensen die hele bijzondere uitvindingen deden en moeilijke formules konden bedenken. Ik had inmiddels wel twee studies afgerond, maar dat kon toch iedereen? Gewoon een kwestie van ervoor werken.’

Bron: Noks Nauta, lezing tijdens presentatie van het boek *Ongekend hoogbegaafd* van Jacqueline Lucas, 2 september 2011.

De vraag ‘Waarom voel ik me zo anders?’ is te zien als een nadere specificatie van de vraag: ‘Wat is er met mij aan de hand?’ Mary-Elaine Jacobsen (1999) vermeldt deze vaak van hoogbegaafde volwassenen gehoorde vraag ook prominent in haar boek *The Gifted Adult*. Jacqueline Lucas (2011) noemt in haar boek *Ongekend Hoogbegaafd* het ‘vreemd zijn’ of ‘vreemd voelen’ als eerste en meest in het oog springende thema dat ze op basis van dertien portretten van hoogbegaafden aan de orde stelt. Ze betoogt dat dit vooral geldt voor de hoogbegaafde die zich van de eigen hoogbegaafdheid niet bewust is. Het ‘vreemde’ uitte zich bijvoorbeeld in door haar geportretteerden als volgt: iemand kon al jong lezen, iemand doorzag wat er onder volwassenen speelde en iemand paste niet in een werksituatie. Het gevoel van ‘anders zijn’ kan ook overgaan in of samengaan met meer specifieke vragen, die in de volgende paragrafen worden besproken. Het zich ‘anders voelen’ valt een aantal hoogbegaafden wel zwaar, het gaat bij hen vaak samen met de vraag ‘Wat is er mis met mij?’ Daardoor raken ze in de war en weten niet wat ze ermee moeten. Het zich ‘anders voelen’ gaat dan bijvoorbeeld over in: ‘Wat doe ik fout?’ en het zich terugtrekken uit de situatie, aldus Jacqueline Lucas (2011). Want als jij anders bent, dan is er dus een norm voor ‘gewoon’ waar je aan zou moeten

Hoofdstuk 1

voldoen. En dat doe je niet. Het kan leiden tot minderwaardigheidsgevoelens, gevoelens van eenzaamheid en nog sterker: het gevoel 'Ik deug niet'. Soms vallen deze mensen op het werk uit of krijgen klachten waarmee ze naar een arts of psycholoog gaan. Als die professionals niet weten wat hoogbegaafdheid is en als de betrokkene het zelf ook niet herkent, komen ze vaak niet verder.

'Anders voelen' en 'anders zijn' hangen met elkaar samen. Vaak reageert de omgeving namelijk negatief op het 'anders zijn' van de hoogbegaafde, wat het zich 'anders voelen' versterkt. We komen hier later in dit hoofdstuk op terug. 'Anders voelen' hoeft echter niet per definitie negatief te zijn. In dit boek laten we zien op welke manier je je hoogbegaafdheid positief kunt gaan zien. Een uitgebreidere beschouwing daarover vind je in hoofdstuk 5.

We zien ook dat de *hoogsensitiviteit* van veel hoogbegaafden parten kan spelen bij het gevoel anders te zijn en dat ze daardoor geen plezier beleven aan groepsactiviteiten en zich afzonderen. Daarover gaat het onder andere in de hoofdstukken over relaties en hoogsensitiviteit (hoofdstukken 6 en 9).

Dat niet elke hoogbegaafde zich op dezelfde manier 'anders' voelt, blijkt uit het kader *Verschillend anders*.

VERSCHILLEND ANDERS

Vaak zeggen hoogbegaafden dat ze zo 'anders' zijn en zich zo 'anders' voelen dan anderen. Wat is dat anders voelen dan? Drie hoogbegaafden spraken hier samen over. De verhalen waren heel verschillend.

De ene werd gezien als een verlegen kind en haar ouders wilden dat ze dat zou overwinnen. Als volwassene (en wetend hoogbegaafd te zijn) ziet ze nu dat die verlegenheid een dekmantel was om niet te hoeven laten zien wie ze was. De kern was het 'anders zijn'. De tweede had op school én later vaak het gevoel weinig te begrijpen, hoewel anderen haar slim vonden. 'Dat snapte ik niet', zegt ze. Nu weet ze dat ze altijd meer én dieper gaande vragen had dan de anderen. De derde vond zichzelf 'raar'. Ze merkte dat ze afweek van de norm in gedrag en in denken. Dat accepteerde ze gewoon. Toch bleef het gevoel dat ze in een toneelstuk zat, waar iedereen de eigen rol kende en zij niet.

Zo blijkt één uitspraak over 'anders zijn' en 'zich anders voelen' bij nadere analyse uit hele verschillende ervaringen voort te komen. Hoogbegaafden zijn dus allemaal verschillend anders!