

Chaos in je hoofd

Een tijd geleden kwam het onderwerp hoogbegaafdheid op mijn pad en heb ik me erin verdiept. Al lezend en pratend realiseerde ik me dat mijn zoon helemaal in het plaatje past. Toen ik hem erover vertelde zei hij: "Interessant concept maar ik voel me ongemakkelijk bij een label dat zich per definitie meet met anderen: het bestaat alleen in relatie tot een soort gemiddelde intelligentie, en is er dus afhankelijk van. Uiteindelijk gaat het erom dat ik in het dagelijkse deal met wie ik ben." En zo is het natuurlijk maar net.





Auteur: Ericka Kuyters

Toch had ik er als ouder graag wat meer geweten. Alleen al om hem als kind meer veiligheid te kunnen bieden en wat handvatten te hebben hem te kunnen helpen begrijpen waarom hij zich soms zo'n buitenstaander voelde. Vanuit mijn praktijk kan ik achteraf de dilemma's van een aantal coachees in het licht van hoogbegaafdheid herkennen en had ik – uiteraard – de kennis van nu graag in huis gehad. Het recent verschenen boekje *De kleine hoogbegaafdheid voor Dummies* Van Janet van Horsen-Sollie had ik graag 30 jaar eerder in handen gehad. Van Horsen-Sollie studeerde levensloopspsychologie aan de Open Universiteit en doet aan de Radboud Universiteit onderzoek naar zelfconcept- en identiteitsontwikkeling van hoogbegaafden vanuit levenslopperspectief.

Wie in het woud van informatie over hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid duikt, verdwaalt makkelijk in alle definities, artikelen, verenigingen en ervaringsgegevens. Het wetenschappelijk onderzoek staat nog in de kinderschoenen. In dit artikel een kleine greep daaruit en een inblik in de dagelijkse praktijk van Anouk Kreutzer, hoogbegaafd en student, Simone Keijzers, coach voor hoogbegaafden aan de Universiteit van Leiden, en de visie van Ruur Boersma, decaan bij de Universiteit Wageningen.

Hoogbegaafd ook hoogsensitief?

Hoogsensitieve en hoogbegaafde mensen hebben een brein dat complexer reageert dan dat van de gemiddelde mens. 15-20 % van de bevolking is hoogsensitief. Een veel kleiner percentage van de bevolking is hoogbegaafd: 2,3%, gemeten op basis van IQ. Mensen die hoogsensitief zijn, zijn niet per definitie hoogbegaafd, maar het lijkt erop dat mensen die hoogbegaafd zijn over het algemeen wel hoogsensitief zijn.

Anouk Kreutzer: "Ik word gecontacteerd of ik mee wilde werken aan een interview over chaos in mijn hoofd in het kader van dit artikel. Terwijl ik momenteel bezig ben met mijn laatste verdediging voor school en een bedrijf aan het opstarten ben, leek het mij een goed moment om daarnaast ook nog 'ja' te zeggen tegen dit stukje schrijven. Als je het dan over chaos hebt: uitstellen van al die dingen is ook iets waar ik erg goed in ben! Om vervolgens op het allerlaatste moment, als de paniek inslaat, met volle moed te beginnen en tegelijkertijd ook aan heel veel andere dingen te werken. Ik raak continue verveeld van de taak waar ik mee bezig ben en wil daarom aan iets anders beginnen. Met als gevolg dat ik honderd dingen tegelijk aan het doen ben en er nog meer chaos in mijn hoofd ontstaat..."

Hoogsensitief

De term 'hoogsensitief' werd in 1996 bij een breed publiek geïntroduceerd door Elaine Aron in het boek *The Highly Sensitive Person*, waarvan er meer dan een miljoen wereldwijd over de toonbank gingen. Het was niet de eerste keer dat het verschijnsel onderzocht werd en zeker niet de laatste keer.

Hoogsensitieve mensen beleven de wereld op een andere manier dan mensen die de eigenschap niet hebben. Afhankelijk van de situatie waarin de hoogsensitieve persoon (HSP'er) zich bevindt, kan de overprikkeling een belemmering zijn voor zelfontwikkeling. Het lijkt erop dat HSP'ers als het ware het filter missen dat de passende informatie toelaat bij een bepaalde activiteit. Daardoor zouden zij een verhoogde kwetsbaarheid kunnen hebben: last van angst en depressie, werkstress en stress in het algemeen.

Een HSP'er verwerkt zintuiglijke en sociale prikkels mogelijk dieper. Dit kwam ook naar voren in het onderzoek van Acevedo en collega's (2014). Hersens van HSP'ers onder de fMRI-scanner vertoonden in meer gebieden activiteit dan die van de niet-HSP'ers bij het zien van afbeeldingen van hun geliefden, vrolijke en verdrietige gezichten. Dit zou kunnen suggereren dat een essentieel kenmerk van hoogsensitiviteit een meer diepgaande verwerking van prikkels is.

Hoogbegaafd

Hoogbegaafdheid betreft meer dan een zeer hoge intelligentie. Anders dan bij hoogsensitiviteit, is er minder over hersenreacties van hoogbegaafden bekend. Wel zijn er verschillende definities en modellen die een poging doen om de uiting van hoogbegaafdheid in kaart te brengen.

De consensusbeschrijving van een hoogbegaafde uit het Delphi-onderzoek van Kooijman-van Tiel (2007) beschrijft hoogbegaafdheid als volgt: *"Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens. Intens levend. Hij of zij scheidt plezier in creëren."*

Volgens de theorie van professor Robert Sternberg is hoogbegaafdheid – hij noemt dit ‘succesvolle intelligentie’ – het vermogen om zowel op analytisch, creatief als praktisch vlak zaken te managen, sterke kanten te benutten en minder sterke kanten te kunnen ontwikkelen. Professor Tessa Kieboom voegt aan deze beschrijving het ‘zijnsluit’ toe (Figuur 1) met de eigenschappen perfectionisme, rechtvaardigheidsgevoel, kritische instelling en hoogsensitiviteit. De mooiste, poëtische, maar in het geheel niet wetenschappelijke omschrijving van hoogbegaafde mensen is die van Paula Prober (2016) in *Your Rainforest Mind: “Hoogbegaafden zijn mensen met een ‘regenwoudbrein’.*” Prober vergelijkt mensen met ecosystemen. Sommigen lijken op weides, anderen op woestijnen, weer anderen op bergen en sommigen op regenwouden. Al die landschappen zijn op hun manier mooi, als ecosysteem ingenieus en leveren een waardevolle bijdrage aan het geheel. Regenwouden zijn de meest complexe systemen.

Studenten en hun begeleiders

Het Landelijk Netwerk van begeleiders Hoogbegaafd in het Hoger Onderwijs ontwikkelde op basis van deze verschillende modellen begeleiding voor hoogbegaafde studenten en ondersteunen, inspireren en informeren collega’s in het hoger onderwijs. Zij organiseren studiedagen, (lunch) lezingen, workshops, netwerkbijeenkomsten en peerbijeenkomsten voor hoogbegaafde studenten. De ervaring van de begeleiders is, dat hoogbegaafde studenten het niet bij voorbaat heel goed doen in het hoger onderwijs. Een deel van de hoogbegaafde studenten verheugt zich op de studie maar wordt teleurgesteld omdat het hen niet de (intellectuele) uitdaging biedt die werd verwacht of heeft eenvoudigweg geen studievaardigheden aangeleerd op het voortgezet onderwijs omdat alle lesstof altijd ‘vanzelf’ ging.



Figuur 1. Hoogbegaafdheid volgens Tessa Kieboom

Ruur Boersma beschrijft haar ervaringen met hoogbegaafde studenten als volgt: “Hoogbegaafde studenten hebben naast een hoge intelligentie en sensitiviteit, een hoog bewustzijn van de grote maatschappelijke vragen in de samenleving. Ze zijn nieuwsgierig, hebben een creatieve en kritische geest en een groot gevoel voor rechtvaardigheid. Dat kan een voorsprong geven, maar een deel van de studenten worstelt meer dan gemiddeld en presteert onder zijn niveau. Ze zijn perfectionistisch, hebben problemen met hun zelfwaardering en – vaak door frustratie – een *fixed mindset* ontwikkeld. Omdat ze zoveel dingen kunnen en een brede belangstelling hebben, vinden deze studenten het vaak moeilijk om keuzes te maken. Doordat hun

Hoogbegaafden zijn geneigd de oefen- en leerstap over te slaan om vervolgens teleurgesteld te zijn – in zichzelf, de coaching of in allebei – als het niet meteen tot het gewenste resultaat leidt

brein intens en snel functioneert, kunnen ze makkelijk afgeleid zijn maar ook razend-snel een probleem oplossen. Hun logica kan verschillen van de gangbare denkwijze in een bepaald vakgebied, waardoor ze een onderwerp pas onder de knie kunnen krijgen als de docent in staat is het langs hun lijn van denken uit te leggen. De meeste hoogbegaafden leren top-down in plaats van bottom-up. Dat wil zeggen: eerst het concept begrijpen en daarna ingaan op details. De meeste opleidingen bouwen de lesstof echter bottom-up op. Last but not least hebben de meeste hoogbegaafde studenten een complexe emotionele binnenwereld, waarover ze veel nadenken en reflecteren. Dat kan in het geval dat het negatief is leiden tot depressieve gevoelens. Door hun hoogsensitiviteit zijn ze zich hyperbewust van de gevoelens van anderen en dat kan zowel positief als negatief, veel invloed hebben op hun eigen stemming.”

Simone Keijsers benadrukt dat er niet een type hoogbegaafde student is en dat een student zelden bij haar aanklopt met de

mededeling dat hij hoogbegaafd is. Er is nog veel onbekend over hoogbegaafdheid en er heersen nog veel vooroordelen, ook bij hoogbegaafden zelf.

Anouk Kreutzer: “Ik heb altijd gedacht dat elke persoon zo denkt en te werk gaat: er is nooit iets te veel en tegen alles wat ik interessant vind zeg ik heel hard ‘ja’. Met nadruk op interessant. Alles is dan leuk en ik wil daarmee aan de slag, terwijl ik er totaal niet bij stilsta dat ik er misschien helemaal geen tijd voor heb. Of dat ik het achteraf helemaal niet zo leuk vond als ik van tevoren gedacht had.”

Existentiële vragen

Niet iedere hoogbegaafde herkent zich in het door Kreutzer geschetste beeld. Soms zijn hoogbegaafden zich van jongs af aan bewust van hun afwijkende binnenwereld, trekken zich in die wereld terug of komen er door ervaringen op school achter dat de klas of de docent niet altijd positief reageert op weer een verdiepende vraag. Mijn zoon was zich bewust van zijn ‘anders zijn’ en besloot vaak dat hij met zijn vriendjes maar beter niet kon praten over wat er in zijn hoofd omging. Zijn ervaring was dat ze daar totaal niet in geïnteresseerd waren. In het kinderzitje achterop mijn fiets had hij al de meest verbazende opmerkingen, zoals: “Ik zit in mij en kijk door mijn ogen naar buiten.” We hadden in de basisschoolleeftijd diepzinnige gesprekken over wat vriendschap is en op de middelbare school begon de klas regelmatig te zuchten als hij weer een vraag had.

Keijsers: “Zoals bij iedere cliënt die binnenkomt voor coaching, zul je moeten onderzoeken wat de vraag achter de vraag is en welke aanpak bij deze coachee het beste zal werken. Dezelfde vraag kan tot heel verschillende oplossingen leiden. Wanneer

een hoogbegaafde student bij mij komt voor coaching, gaan we samen in kaart brengen wat de uitdaging voor diegene is. We onderzoeken wat er speelt en waar de student een verandering wil bewerkstelligen en we benoemen mogelijke oplossingen. Ik laat ze graag zelf met oplossingen komen, want de oplossing waar de student zelf mee komt is een goed gedragen oplossing en heeft daardoor meer kans van slagen. Je moet ze daar vaak wel een beetje in bijsturen, omdat ze groot denken, alles in een keer willen aanpakken.”

Bore-out

Bij chaos in het hoofd werkt het bij de ene persoon het beste om orde te creëren en een duidelijke structuur aan te brengen. Bij een ander moet er juist veel flexibiliteit zijn omdat te veel structuur leidt tot weerstand, een verlies aan creativiteit of een bore-out.

Keijzers: “Een hoogbegaafde student kan bij me aankloppen omdat zij zich stierlijk verveelt en zich niet uitgedaagd voelt, omdat zij al haar werk in een paar uur per week af heeft en hoge cijfers haalt. De uitdaging van de student kan ook zijn dat hij werkelijk niet tot studeren kan komen en tentamens met hakken over de sloot of zelfs niet haalt. Het niet tot studeren kunnen komen, kan als oorzaak hebben dat de student nog nooit in zijn leven heeft hoeven studeren, waardoor de vaardigheden die een ander in het lager en middelbaar onderwijs geleerd heeft, simpelweg nog niet aangeleerd zijn.

Ik stel ze daarin dan ook graag gerust: het is logisch dat je iets nog niet kunt, als je het nooit geleerd hebt. En een vaardigheid is te leren. De oorzaak kan echter ook zijn dat de te bestuderen stof te simpel is en te langzaam wordt aangeboden, waardoor het een marteling wordt om daar gemotiveerd aan te werken.”

Anouk Kreutzer: “Toen ik aan mijn eerste opleiding op het hbo begon, werd al snel duidelijk dat ik mij verveelde in het klaslokaal. Daarom zocht ik al snel nevenactiviteiten: een studievereniging oprichten met meerdere oudere studenten, een bijbaan, sporten en een bestuursfunctie vervullen bij de sportvereniging. Tijd besteden aan mijn opleiding schoot er vaak bij in. Toch haalde ik mijn examens; de opleiding voelde voor mij ook niet echt belangrijk. Naast de examens waren er ook groepsprojecten, niet mijn favoriete bezigheid: van het opsplitsen van taken tot eindeloze verslagen schrijven met een groep van mensen die vaak niets van elkaars inhoud afwisten. Dit zorgde vaak voor bij elkaar geplakte stukken tekst die naar mijn idee totaal niet aansloten en chaos op papier gaven.”

Studievaardigheden

Keijzers: “Een hoogbegaafde student kan er ook tegenaan lopen dat hij heel veel uren studeert, alles begrijpt, enorm veel kennis heeft en toch geen voldoendes haalt, omdat de student niet begrijpt wat de docent uit die veelheid van kennis nou precies wil horen. De docent wil de basis, de logische stappen en de student denkt dat dat juist zo logisch en duidelijk is dat hij dat niet noemt in zijn antwoord, waardoor hij belangrijke punten misloopt. Een veelvoorkomend voorbeeld is ook het maken van een multiplechoicetentamen: veel hoogbegaafden kunnen bij ieder antwoord beredeneren waarom dat ook goed zou kunnen zijn, maar wat wil de docent horen?”

Naast studievaardigheden en timemanagement zijn er nog veel andere thema's die kunnen spelen. Contact met docenten die niet begrijpen dat je op hun niveau met ze kunt praten of zich daar zelfs door bedreigd

voelen. Contact met medestudenten die hele andere interesses hebben en andersoortige gesprekken voeren. Teleurstelling in het niveau van het hoogst haalbare onderwijs. Moeite met zich vastleggen op slechts een onderwerp omdat er zoveel interessant is. Je anders voelen. Existentiële vragen over het leven in een wereld die niet is ingericht op sensitieve, snelle denkers. Om maar een aantal dingen te noemen. Over het algemeen is het begeleiden van hoogbegaafden een prettig proces omdat ze heel snel mee kunnen gaan in jouw denk- en werkwijze en begrijpen wat je ze uitlegt voor je bent uitgesproken. Valkuil daarbij kan zijn dat ze begrijpen gelijkstellen aan kunnen. 'Ik snap het, dus ik kan het.' Het aanleren van nieuwe vaardigheden of nieuw gedrag heeft tijd en oefening nodig. Omdat ze gewend zijn dingen snel te kunnen, kunnen ze geneigd zijn om de oefen- en leerstap over te slaan. En zijn dan vervolgens teleurgesteld –

in zichzelf of in de coaching, of in allebei – als het niet meteen tot het gewenste resultaat leidt. Dat kan tot gevolg hebben dat ze veel dingen achter elkaar proberen, teleurgesteld raken en boos worden op zichzelf om wat ze zien als 'falen' waarmee ze nog verder van huis zijn. Maar als je afspraken maakt over realistische, haalbare stappen, dan kan het wel heel snel gaan."

Arbeidsmarkt

Ook op de arbeidsmarkt doen hoogbegaafden het niet per definitie goed. Ongeveer een derde van de hoogbegaafden heeft geen werk of zit tijdelijk thuis door problemen. Het onderzoek *Heel slim en toch zonder werk* van het Instituut HoogBegaafdheid Volwassenen (Emans, Visscher & Nauta, 2017) laat zien hoe de kwaliteiten van hoogbegaafden in het werk zowel tot hoge kwaliteit als tot valkuilen kunnen leiden (Tabel 1).

Tabel 1. Hoogbegaafdheid: kwaliteiten en valkuilen voor werk

Hoogbegaafdheid	Kwaliteiten voor werk	Valkuilen voor werk
Hoog IQ (denken)	Snel overzicht, snel expert	Te snel oordelen, stappen overslaan
Autonoom zijn (zijn)	Zelfstandig	Te eigenwijs, conflicten
Rijk geschakeerd gevoelsleven (voelen)	Genuanceerd	Te emotioneel
Hoogsensitief (waarnemen)	Neemt veel waar	Te gevoelig voor prikkels
Gedreven en nieuwsgierig (willen)	Gedreven en nieuwsgierig	Niet te stoppen scheppingsgerichtheid
Scheppingsgericht (doen)	Productief	Te veel onnodige dingen doen
Creatief (samenspel)	Creatief, innovatief	Ongeleid projectiel
Intens (samenspel)	Diep betrokken	Overschrijdt eigen grenzen
Snel (samenspel)	Maakt tempo, maakt zich nieuwe gebieden snel eigen	Verliest contact met anderen
Complex (samenspel)	Overziet het geheel	Verzandt in details

Tabel 2. Kenmerkende uitspraken van werkomgeving en hoogbegaafde medewerker bij aanpassingsproblemen

Wat de werkomgeving signaleert	Wat de medewerker zelf benoemt
Veel conflicten met management en autoriteiten	Ik heb een groot rechtvaardigheidsgevoel
Slecht luisteren naar anderen	Mijn ideeën worden niet begrepen, maar ik heb meestal gelijk
Motieven moeilijk te plaatsen.	Wat zit er toch achter? Ik ben kennelijk bedreigend voor mijn collega's
Slechte timing in bijv. vergaderingen	Ik word aldoor tegengewerkt, wat gaat het allemaal langzaam
Sterke pieken en dalen in functioneren,	Ik weet helemaal niet wat ik wil,
zonder aanwijsbare oorzaak	ik vind haast alles interessant
Niet duidelijk waar medewerker het beste	Ik ontvang weinig waardering, men ziet
inzetbaar is, houdt zich met van alles bezig	niet wat ik kan
Geen doorzettingsvermogen en discipline	Ik ben snel afgeleid
Is moeilijk benaderbaar, niet sociaal	Ik heb een hekel aan social talk
Stelt allerlei eisen over omgevingsfactoren	Ik snap niet dat de rest in die herrie kan werken

Coachen van hoogbegaafden

Hoewel IQ dus niet het enige kenmerk van hoogbegaafdheid is, is het wel een essentieel kenmerk. Op basis van de normaalverdeling van intelligentie onder de bevolking, zullen coaches dus veel minder hoogbegaafden in hun praktijk tegenkomen dan hoogsensitieve mensen.

Uit onderzoek van Nauta en Corten (2002) bij Mensa, de verenging van personen met een IQ boven 130, bracht een interessant verschil tussen de beleving van hoogbegaafden zelf en hun omgeving (Tabel 2).

Maar mocht je bij een coachee conflicten op de werkvloer tegenkomen waarbij je vergelijkbare grote verschillen tussen de interpretatie van de coachee en die van

zijn werkomgeving tegenkomt, dan is het zinnig om samen te onderzoeken of hoogbegaafdheid een mogelijke oorzaak van de problemen is. De erkenning van het 'regenwoudbrein' is de eerste stap om een strategie te vinden die recht doet aan zowel de kwaliteiten van de coachee als de (werk) omgeving. ■

Met dank aan

- Ruur Boersma, Student Counselor Wageningen Universiteit – <https://www.linkedin.com/in/ruurboersma/>
- Simone Keijsers, trainer/coach en hoogbegaafdheidsbegeleider Universiteit Leiden, ECHA Expert in Gifted Education en bestuurlid ECHA Nederland, <https://www.echanetwerk.nl/>, Bestuurslid Stichting Hoogbegaafd in het Hoger

Onderwijs (www.hb-ho.nl) en eigenaar van Zee Training en Coaching, www.overzee.info

- Anouk Kreutzer – <https://www.linkedin.com/in/anoukkreutzer/?originalSubdomain=nl>

Ericka Kuysters is zelfstandig coach en redactielid van het *Tijdschrift voor Coaching*. www.lifelab.nu

Referenties

- Acevedo, B.P., Aron, E.N., Aron, A., Sangster, M.D., Collins, N., & Brown, L.L. (2014). The highly sensitive brain: An fMRI study of sensory processing sensitivity and response to others' emotions. *Brain and behavior*, 4(4), 580-594. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/brb3.242>
- Balduf, M. (2009). Underachievement among college students. *Journal of Advanced Academics*, 20(2), 274-294.
- Emans, B., Visscher, E., & Nauta, N. (2017). *Heel slim en toch zonder werk. Hoe kan dat? Rapport van het onderzoek naar hoogbegaafde volwassenen zonder werk*. Delft: IHBV.
- Horsen-Sollie, J. van (2020). *De kleine Hoogbegaafdheid voor Dummies*. Amersfoort: BBNC uitgevers.
- Keijsers, S.J.M. (2018). *Hoogbegaafd op de Universiteit: De vergeten leeftijd* (Scriptie). Nijmegen: Radboud Universiteit.
- Nauta N., & Corten F. (2002). Hoogbegaafden aan het werk. *TBV*, 10(11), 332-335.
- Prober, P. (2016). *Your Rainforest Mind: A Guide to the Well-Being of Gifted Adults and Youth*. Olympia, WA: Ghf Press.

professioneel begeleiden.nl



Meer dan 4500 artikelen uit 11 vakbladen online

- Tijdschrift voor Coaching
- LoopbaanVisie
- TVOO
- Tijdschrift Positieve Psychologie
- PsychoSociaal digitaal
- De Nieuwe Meso
- Examens
- ZKM Magazine
- TA Magazine
- Filosofie
- Tijdschrift voor begeleidingskunde

Kennis als kern van verbinding

Ruim **41.000** unieke gebruikers

34 organisaties met IP toegang

Meer dan **300** thema's

10 beroepsverenigingen aangesloten
NOLOC, NVO2, LVSC, NOBTRA, VITA, NVTA, LVPW, ABVC, SRVO, en NVE. Toegang tot het hele platform!