

Praten over hoogbegaafdheid



Misschien weet je het al langer of misschien heb je het pas recent ontdekt: je bent (waarschijnlijk) hoogbegaafd. En je wilt er over gaan praten, omdat het jou zelf zo bezighoudt. Het delen met anderen, wat komt daar bij kijken? Veel hoogbegaafden vertelden ons dat ze slechte herinneringen hebben aan gesprekken waarin ze dit met anderen deelden.

In dit leaflet geven we achtergrondinformatie en praktische aanbevelingen op basis van zowel de positieve als de negatieve ervaringen van vele andere hoogbegaafden.

Waarom vertellen?

Wat wil je bereiken? Redenen die we vaak hoorden, zijn: begrip, erkenning, uitdagender werk, betere of andere aansturing, werkplek-aanpassing, maar ook: open of eerlijk willen zijn over wat er bij je speelt. Vaak willen hoogbegaafden er dus iets mee bereiken. Denk daar van te voren over na hoe dat bij jou is.

Hoogbegaafdheid is ook iets heel persoonlijks en in een gesprek hierover stel je je daarom kwetsbaar op. Veel hoogbegaafden zijn ook bang om arrogant over te komen en willen er niet te koop mee lopen. Alle redenen om goed over zo'n eventueel gesprek na te denken.

Aan wie vertel je wat?

Je kunt je op verschillende wijzen verhouden tot degene(n) aan wie je het wilt vertellen: partner, ouders, vrienden, kinderen, collega's, leidinggevende, huisarts, psycholoog, etc.

Denk na hoe uitgebreid je erover praat en stem dat af op die verhouding met de ander. Met familieleden bespreek je het mogelijk wat uitgebreider dan met collega's of je direct leidinggevende. Maar dit kan voor iedereen verschillend zijn.

Wat verwacht je van de ander?

We weten dat er veel taboes en vooroordelen zijn over hoogbegaafdheid. Daarom kan het zijn dat de reactie van de ander het gesprek een hele andere wending geeft dan je had gehoopt. In een gesprek met zo'n persoonlijke inhoud is het dus verstandig om vooraf na te denken over hoe de ander zou kunnen reageren. Je kunt bijvoorbeeld bij het begin van het gesprek aangeven hoe jij wilt dat de ander gaat reageren en bijvoorbeeld zeggen dat je alleen informatie wilt geven of dat je er een bepaalde bedoeling mee hebt, bijvoorbeeld een bepaald verzoek wilt doen. Geef de ander ook tijd en ruimte om deze nieuwe informatie over jou te verwerken en te interpreteren.

In welke situatie begin je erover?

Wacht je op een aanleiding? Laat je het terloops vallen? Maak je er een specifieke afspraak voor? Doe je het in een groot overleg, of kies je voor een vertrouwelijke 1-op-1-setting? Er is niet één juiste situatie of moment. Sta erbij stil om een situatie te creëren die ondersteunend is aan jouw doel.

Hoe leg je het begrip hoogbegaafdheid uit?

Er bestaan nogal wat vooroordelen en misvattingen over hoogbegaafdheid. Ervaring leert dat je, bij het meteen gebruiken van de term 'hoogbegaafd' bij de ander de associaties oproept die die persoon bij het woord heeft. Zijn die negatief, dan loopt het gesprek niet zoals je zou willen. Hoe sluit je aan op iemands voorkennis?

We hebben gemerkt dat het concreet beschrijven van kenmerken van hoogbegaafdheid het beste werkt. Maak die beschrijving zo neutraal mogelijk. Hiervoor kun je heel goed het 'Delphi-model Hoogbegaafdheid' gebruiken. Daarin staan termen en woorden die je goed kunt gebruiken om te beschrijven wat hoogbegaafdheid voor jou inhoudt en hoe het zich bij jou manifesteert. Zo kleur je – zonder het woord hoogbegaafdheid te gebruiken – het beeld voor de ander in. In je samenvatting, of afronding kun je het woord dan (optioneel) gebruiken. Mocht de persoon in kwestie dan andere beelden hebben over wat hoogbegaafdheid zou zijn, dan heb jij jouw invulling al gegeven toen er nog een 'open mind' was. Vaak leidt dit tot een prettigere uitwisseling.

Als aanbeveling noemen we ook: houd het bij jezelf. Uit vele reacties hebben we kunnen opmaken dat er mensen zijn die zich persoonlijk aangevallen lijken te voelen wanneer jij jezelf als hoogbegaafd typeert. Alsof je daarmee een uitspraak over hen zou doen. Die emotionele reactie is van de ander en daarvoor ben jij niet verantwoordelijk. Belangrijk is dat jij expliciet aangeeft dat je het over jezelf hebt (en niet over de ander).

In het kader staan enkele aanbevelingen om het gesprek over jouw hoogbegaafdheid zo effectief mogelijk te voeren.

Aanbevelingen

- Denk na over wat je wil bereiken.
- Bereid het gesprek voor, denk na over: wie en in welke setting?
- Geef aan hoe je zou willen dat de ander reageert.
- Maak expliciet hoe hoogbegaafdheid zich bij jou manifesteert.
- Gebruik termen uit het 'Delphi-model Hoogbegaafdheid'.
- Houd het bij jezelf.