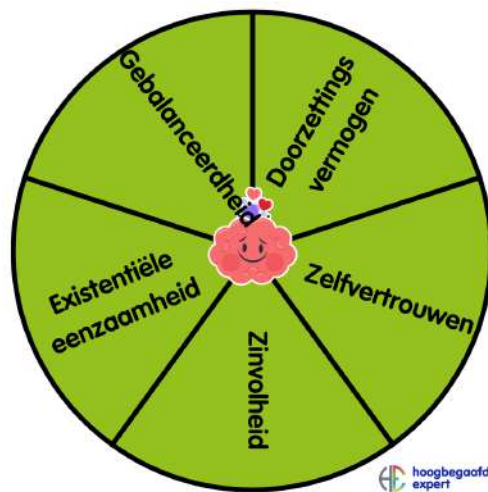


Samenvatting en gesprekstips van lezing voor politiemedewerkers, 17 maart 2025, door Larinda Bok.

### **Titel: Veerkracht en bevoegdheid voor hoogbegaafde politiemedewerkers**



#### **Veerkracht onderzoek**

Check jouw score op een schaal van 0 tot 10 op veerkracht.

1. **Gebalanceerdheid:** Een gebalanceerde kijk op het leven (in goede en slechte tijden).
2. **Doorzettingsvermogen:** Ook bij grote uitdagingen of tegenslagen.
3. **Zelfvertrouwen:** Realistisch inzicht in eigen kunnen, beperkingen en limieten.
4. **Zinvolheid:** Overtuiging dat het leven zinvol is.
5. **Existentiële eenzaamheid:** Ieder heeft een eigen verantwoordelijkheid voor wat hij bereikt in het leven. Dit besef geeft het gevoel dat je uniek en vrij bent, en dat niet alles vanzelf gaat.

### **Van uitgerust naar burn-out**

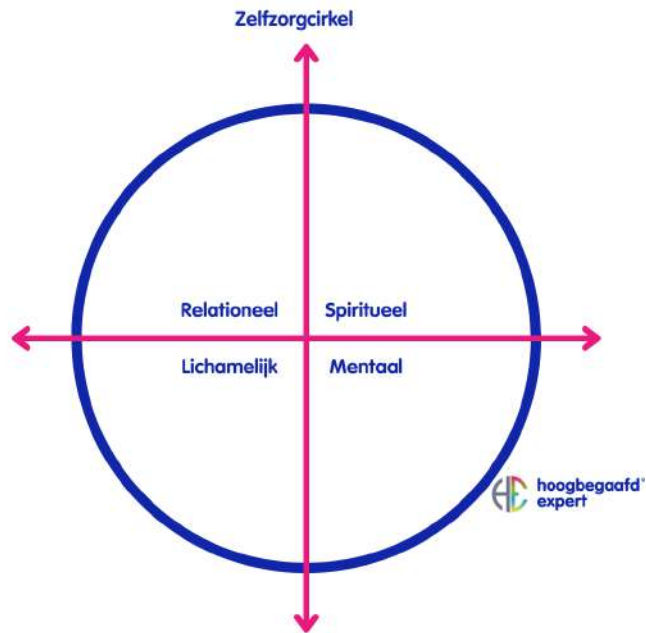


#### **Behouden van veerkracht**

1. Verlaag je stressniveau. Hoog cortisolgehalte maakt je mentaal en fysiek ziek.
2. Stop met suikers, koffie/thee, alcohol. Eet: omega 3-vetzuren eiwitrijk
3. Cognitieve training en fysiek: sporten: spier trainen tot niveau dat je uitputting ervaart.
4. Slaap voldoende.

#### **Roofbouw stoppen**

- Schrappen en inspanning/ontspanning afwisselen.
- Sporten: niet trainen maar kwalitatief wandelen.
- Reserves aanvullen.
- Bewust worden van lichaamssignalen, herstelbewegen.
- Gezond zelfmanagement: agendabeheer, bewegen, waardengerichte keuzes maken, me-time, zelfzorg.

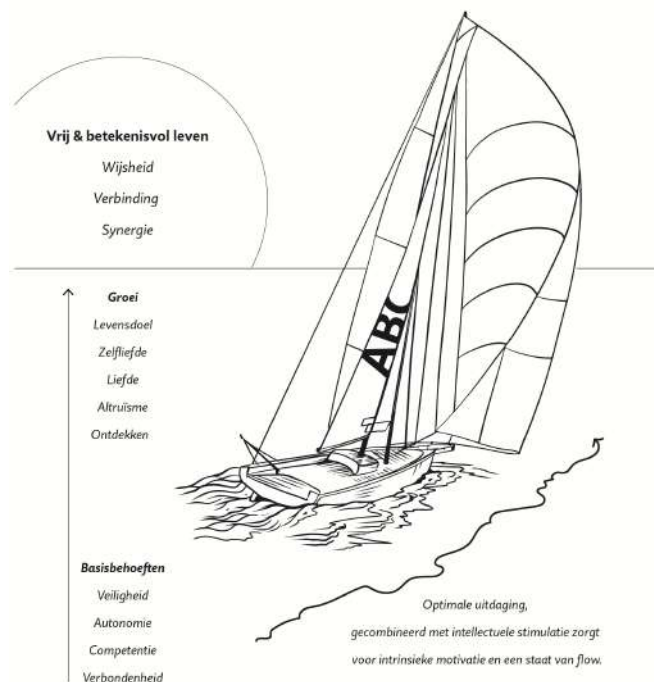


**P<sub>3</sub>** Pauzeren  
**R<sub>1</sub>** Rustige omgeving  
**E<sub>1</sub>** Eén ding tegelijk  
**T<sub>1</sub>** Tempo aanpassen



**AWE:** Positieve emoties zorgen voor toename fysieke en mentale gezondheid:  
Deze emoties voelen mensen als ze positieve gedachten hebben, successen vieren.  
Je gaat breder kijken naar je omgeving en wordt dankbaarder en blijer.

## Stappenplan zelfactualisatie



## Superkrachten multipotentials

- Ideeënfontein
- Snel leren
- Aanpassingsvermogen
- Grote plaatje zien
- Verbanden leggen en vertalen

## Hulpmiddelen

- **Geld:** Financiële doelen: basisbehoeften, persoonlijke doelen, waarden.
- **Zingeving:** Jouw waarom. Flow: wat was een moment dat je de tijd vergat?
- **Variatie:** Aantal projecten: specialistisch of generalistisch? In kaart brengen van je thuis en werkprojecten. Zorg voor balans!
- **Perfekte dag oefening:** Wat doe je, met wie, hoe voel je je, sluit aan bij je waaroms?

## Werkmodellen

- **Smeltkroes:** veelzijdig, allerlei petten opzetten.  
Ruimdenkende organisatie, huidige baan veelzijdiger maken.
- **/ model:** switchen 1 of meerdere banen op elk vlak: geld, zingeving, variatie. Maak een lijst met je interesses (betaald, vrijwilligerswerk, deskundig in bent).
- **Einstein:** Fulltime baan of onderneming (voldoende inkomen, tijd en energie voor passie en voldoende vrije tijd). Stabiliteit is belangrijker dan flexibiliteit, lol in hobby's).
- **Feniks:** aantal jaren bij een bedrijf, dan overstappen. Kan langere tijd met iets bezig zijn, het duurt maanden/jaren voordat gaat kriebelen, specialist. In vrije tijd op nieuwe carrière voorbereiden door bijvoorbeeld een opleiding te volgen.

Coral 2.0: op welke manier en welk moment ga je in gesprek.



Bekijk de foto's op je smartphone van afgelopen 3 maanden.

Noteer drie dingen op die uit de foto's naar voren kwamen.

Neem je eerstvolgende werkdag in gedachten. Wat zijn de mogelijkheden die je ziet in je werkcontext te ervaren/aanboren en dat je dat daar zo voelt, dat zijn je energiebronnen.

Hoe zou dat voor jou mogelijk zijn?

## **Vijf tips wanneer je doordacht en objectief het gesprek over hoogbegaafdheid aan wil gaan.**

In een wereld zónder stigma's, zonder vooroordelen en discriminatie van mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid is het prettiger leven. Voor iedereen. Het begint met anders kijken en dus ook met: anders communiceren. Stigma zit vaak in tekst, taal en (onbewuste) beeldvorming.

### **Voor wie?**

Deze tips zijn een hulpmiddel voor iedereen die communiceert over hoogbegaafdheid & inclusie, eigenlijk voor iedereen die in zijn werk te maken krijgt en rekening wil houden met hoogbegaafdheid.

## **5 TIPS voor communicatie over hoogbegaafdheid**

### **Tip 1 Stel de jezelf centraal (niet hoogbegaafdheid)**

Gebruik consequent 'people first' taal. Voorbeelden: ik heb kenmerken van hoogbegaafdheid, ik ben een snelle denker.

### **Tip 2 Weet: je kunt normaal doen over hoogbegaafdheid**

Je hoeft niet geheimzinnig te doen over hoogbegaafdheid. Je kunt het er gewoon over hebben. Hou het wel nuchter en feitelijk. Mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid worden in de media vaak geframed als hulpbehoevend (het komt nooit meer goed), conflictueus (problemen op het werk) of als mensen met een bijzondere, onbegrepen begaafdheid.

In werkelijkheid zijn alle mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid gewone mensen als ieder ander, zij hebben alleen specifieke kenmerken of ervaringen. Pas als die kenmerken of ervaringen ernstig lijden veroorzaken (voor de persoon zelf of diens omgeving), is er sprake van problematiek.

### **Tip 3 Herhaal wat je wilt dat mensen onthouden**

Denk na over wat je wilt bereiken. Bespreek je wat je nodig hebt: 'ik heb behoefte aan ruimte voor eigen regie en afwisseling in mijn werk want ik ben erg creatief en veelzijdig. Maar geef mij ook kaders over wat je van mij verwacht. Hoe ik mijn werk uitvoer dat bepaal ik graag zelf.'

### **Tip 4 Het zit zo**

De benamingen voor hoogbegaafdheid worden vaak verkeerd gebruikt, uitgelegd of toegelicht, dat gebeurt ook nog vaak in taal. Let daarop!

Gebruik de kenmerken uit het [Delphi-model hoogbegaafdheid](#).

Zeg er iets van als kenmerken van hoogbegaafdheid aan andere zaken worden gekoppeld zoals: sociale onhandigheid of dwangmatig of autistisch gedrag.

### **Tip 5 Voor mensen zonder kenmerken van hoogbegaafdheid**

Probeer je te verplaatsen in mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid die jouw gedrag zien, je uiting lezen of horen. Wat doet het met hen, denk je? Hoe zou jij het vinden als er zo over jou gesproken zou worden?

Als je er niet uitkomt, vraag dan advies aan een HR of een coach die bekend is met hoogbegaafdheid.

## **Vorbereiding gesprek met leidinggevende/huisarts over stressklachten**

Maak voor jezelf een lijstje waarop je de punten waar het misgaat (zie hieronder) noteert.

### **Hoe gaat het lichamelijk met je**

- Hoe gaat het met slapen (slaap je veel/ weinig/ heb je inslaap- of doorslaapproblemen)
- Bespreek je vermoeidheid (waar merk je aan dat je te moe bent en wanneer)
- Welke lichamelijke klachten heb je

### **Heb je psychische problemen**

- Ben je angstiger
- Heb je andere psychische problemen die je hinderen
- Ben je somberder dan normaal
- Hoe emotioneel reageer je op dingen
- Ben je emotioneel labiel
- Ben je snel geprikkeld, verdrietig of kwaad

### **Hoe werkt je hoofd**

- Ben je vergeetachtig
- Kun je goed op woorden komen
- Heb je nog overzicht op de dingen die gebeuren
- Kun je activiteiten plannen
- Voel je je snel overprikkeld door geluiden
- Kun je je concentreren

### **Hoe functioneer je op je werk/thuis en vertel vooral: waar gaat het mis**

- Hoe lang kun je je aandacht ergens bij houden (kun je de krant lezen, hoe gaat autorijden)
- Raak je snel overprikkeld (verdraag je het gekraak van een zakje chips naast je op de bank)
- Hoe beleef je sociale activiteiten en hoe voel je je erna (geeft een gesprek met een bekende je 'energie')

## **Bronvermelding**

[Samen sterk tegen stigma](#)

[CSR stressbegeleiding inclusief downloads](#)

## **Overige informatie**

[Praten over hoogbegaafdheid - IHBV](#)

[Werkgever koester je talenten - IHBV](#)

Boek: Hoe word je alles – Emily Wapnick

## **Personalia**

Larinda Bok-van der Voet

Corlaerstraat 24

3863 ZD Nijkerk

+316 14 35 45 80

[info@hoogbegaafdexpert.nl](mailto:info@hoogbegaafdexpert.nl)

[www.hoogbegaafdexpert.nl](http://www.hoogbegaafdexpert.nl)