

Voor u uitgelegd Hoogbegaafdheid

Snel denken en praten, snel verveeld, (te) intens: benieuwd of u zelf ook hoogbegaafd bent? Zo komt u het te weten



Veel volwassenen weten niet dat ze hoogbegaafd zijn, omdat er vroeger weinig aandacht was voor hyperintelligente kinderen. Maar dat ze 'anders' zijn, kunnen ze wel degelijk merken.

Twee hoogbegaafdheidsexperts vertellen wat het precies is en hoe je het herkent.

Hoogbegaafden zijn goed in kritisch en analytisch denken. Ze leggen snel verbanden en bedenken sneller creatieve oplossingen. Beeld Shutterstock / panitanphoto

ELLEKE VAN DUIN De Morgen 1 mei 2024, 09:42

“Op school vond ik alles traag gaan”, vertelt Anneke Palsma (66). “De uitleg in de les, het lezen van een gezamenlijk boek. Omdat ik me verveelde, praatte ik veel. En ik stelde voortdurend vragen, omdat er altijd wel iets was wat ik wilde weten. Ik haalde goede cijfers, las de hele schoolbibliotheek uit, maar dat vond ik gewoon. De andere kinderen vonden mij irritant en ik werd regelmatig gepest, ook omdat ik een bril droeg. Ik dacht: ik ben dom, het ligt aan mij.”

Pas toen Palsma op haar 61ste van een vriendin hoorde dat ze zich had laten onderzoeken en had ontdekt dat ze hoogbegaafd was, ging ze op onderzoek uit. “Ik had al wel vaker een testje gedaan, maar vond de vragen zo makkelijk dat ik expres iets aankruiste wat het niet kon zijn, omdat ik dacht dat het instinkers waren.”

Toen ze zich opnieuw liet testen kwam ze uit op een IQ van 130: ze bleek bovengemiddeld intelligent. “Ik was opgelucht. Ik was niet dom, er waren meer mensen zoals ik. Ik hoorde ergens bij.” Inmiddels werkt ze nog steeds met veel plezier als sportvoedingswetenschapper.

HOOG IQ

Ongeveer 68 procent van de Nederlanders scoort bij een intelligentietest tussen de 85 en 115 IQ-punten. Met een IQ tussen de 115 en 130 ben je bovengemiddeld slim – begaafd – en wie boven de 130 scoort is uitzonderlijk slim, oftewel hoogbegaafd. Dat is slechts 2 tot 3 procent van de Nederlanders.

“Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens. Intens levend. Die plezier schept in het creëren.” Die kenschets volgens het Delphi-model werd in 2007 vastgesteld door twintig experts op het gebied van hoogbegaafdheid.

“Bovengemiddeld begaafden en hoogbegaafden hebben een fijnere, vertaktere bedrading in de hersendelen”, zegt Larinda Bok, ervaringsdeskundige en specialist hoogbegaafdheid. “In het bijzonder in de neocortex, de derde hersengroep naast het reptielenbrein en het limbische systeem. Hier worden de functies geregeld die te maken hebben met denken, mens-zijn en intelligentie: taalontwikkeling, schrijven, creativiteit, fijne motoriek, intuïtie en verfijnde cognitieve vaardigheden.”

De verwerkingsnelheid van informatie is daardoor sneller. “Impulsen kunnen naast elkaar binnenkomen en tegelijkertijd op meerdere niveaus worden vergeleken en verwerkt. Deze verschillen zorgen ervoor dat hoogbegaafden anders kunnen denken, waarnemen en voelen dan gemiddeld.”

TALENTEN

Hoogbegaafden zijn goed in analyseren. Ze kunnen goed systemen bedenken en leggen snel verbanden. “Verleden, heden en toekomst worden moeiteloos gecombineerd en de weg naar een oplossing is al snel duidelijk, inclusief kansen en risico’s,” zegt Bok.

Dat klinkt ideaal, maar is toch niet altijd prettig. De omgeving kan dat snelle denken namelijk niet altijd volgen. “Ook omdat de ideeën vaak zo grensverleggend zijn. In een werkomgeving waar protocollen belangrijk zijn, wordt dat niet altijd gewaardeerd. Hoogbegaafden hebben een grote behoefte aan autonomie, zijn nieuwsgierig, zoeken dingen op hun manier uit en bepalen graag zelf hoe ze iets willen doen.”

Naast goede denkers zijn hoogbegaafden vaak ook creatief getalenteerd. Daarnaast zijn ze vaak gevoelig en hebben ze een rijk gevoelsleven. “Situaties en verhoudingen in een gezelschap voelen ze goed aan.”

Doordat hoogbegaafden snel kunnen schakelen en gevoelig zijn, zijn ze ook bovengemiddeld gevoelig voor prikkels. Emoties en woorden van anderen kunnen daardoor hard binnenkomen en lang nasudderden. “Veel hoogbegaafden komen als gevolg van hun gedragsstoornis bij de geestelijke gezondheidszorg terecht en krijgen ten onrechte het label ADHD, autisme of zelfs borderline,” zegt Bok. “Aan hoogbegaafdheid denkt men niet snel.”

NIET ENKEL UNIVERSITAIRES

Hoogbegaafdheidscoach Rianne van de Ven (52) ontdekte op haar 33ste dat ze zelf hoogbegaafd was. “Die ontdekking kwam voor mij als een donderslag bij heldere hemel. Ik wist niet eens wat hoogbegaafdheid was. Via een collega deed ik een IQ-test en later via Mensa, de organisatie voor hoogbegaafden, nog een aantal keren. Ik had scores tussen de 132 en 148. Ik werd lid en stapte in een andere wereld. Wat me vooral trof, was de diversiteit aan mensen.”

Want wie denkt dat iedere hoogbegaafde eruitziet als een geleerde en de hele dag ingewikkelde dingen zegt, heeft het mis. Hoogbegaafdheid is niet voorbehouden aan een select gezelschap van universitair geschoolden: ook buschauffeurs, postbodes en dakdekkers kunnen het zijn.

“Vroeger was er geen extra aandacht voor bovengemiddeld intelligente kinderen”, zegt Van de Ven. “Laat staan dat er in het onderwijs rekening mee werd gehouden. Nu wel, omdat ouders de ontwikkeling van hun kind in de gaten houden en stimuleren is er veel meer kennis over hoogbegaafdheid. Gemiddeld genomen zit in iedere klas een hoogbegaafd kind.”

Ben jij misschien hoogbegaafd? Bekijk deze checklist van specialist hoogbegaafdheid Larinda Bok:

Wanneer kan je denken aan hoogbegaafdheid? Herken je je in de volgende gedragingen en valkuilen?

1. Ben je snel verveeld en steeds op zoek naar nieuwe intellectuele prikkels?
2. Vinden anderen je soms te intens, te kritisch, te ongeduldig of te gevoelig?
3. Kun je sferen en gevoelens goed aanvoelen?
4. Denk en praat je snel en associatief?
5. Heb je weinig met autoriteiten en managers en regelmatig een conflict met hen?
6. Bekijk je graag het grote geheel en zie je snel de verbanden, risico's en kansen?
7. Hou je van diepgang en kan je weinig met smalltalk?
8. Ben je ondernemer of projectleider en hou je van creëren en afwisseling?
9. Liggen jouw grensverleggende oplossingen niet altijd voor de hand?
10. Voel je je regelmatig gefrustreerd en wil je andermans zinnen afmaken?

VERWRONGEN ZELFBEELD

Omdat een groot deel van de volwassen hoogbegaafden vroeger geen passend onderwijs kreeg, bleef een deel van hun potentieel onbenut. Van de Ven: “Door hun aanleg en gebrek aan kennis liep het niet voor iedereen goed af. Want het grootste probleem van hoogbegaafden is de mismatch met de omgeving. Ze stuiten op veel onbegrip en kunnen zich niet spiegelen, waardoor ze zich een buitenstaander kunnen voelen.”

Niet iedereen heeft de juiste mensen en middelen om zich heen om hieruit te komen. “Je kunt een behoorlijk verwrongen zelfbeeld krijgen als je niet de juiste aanmoediging of erkenning krijgt. Zo kun je in een negatieve spiraal belanden, zeker als je ook nog gepest wordt. Een deel vond geen aansluiting en belandde op een glijdende schaal. Ze werden dakloos, werkloos, kregen een verslaving.

We weten niet precies om hoeveel mensen het gaat, maar er zijn dus veel meer hoogbegaafde volwassenen dan bekend is.”

De jaarlijkse Week van de Hoogbegaafdheid, die Van de Ven nu voor de negende keer organiseert, moet voor meer bekendheid en begrip zorgen. “Om te laten zien dat hoogbegaafdheid niet eng is en dat hoogbegaafden normale, toegankelijke mensen zijn. En omdat het nooit te laat is om je potentie te ontdekken en te gebruiken. Hoogbegaafdheid is geen garantie voor succes of geluk, maar een persoonskenmerk waarmee je moet leren omgaan.”

Doe het zelf-test

Op [mensa.nl](https://www.mensa.nl) vind je een test voor hoogbegaafdheid. Als de score boven de 125 is, kun je je aanmelden bij Mensa, waar een officiële intelligentietest wordt afgenomen. Een lage score betekent niet automatisch dat je niet hoogbegaafd bent, benadrukt Van de Ven. “Je kunt ook last hebben van faalangst, stress of gewoon je dag niet hebben. Maar omgekeerd geldt wel: je kunt geen score halen die hoger is dan je daadwerkelijke intelligentie. Een IQ van boven de 130 is officieel de bevestiging dat je hoogbegaafd bent.”