

ebook

*hoogbegaafdheid, het is
meer dan je denkt*

2de editie

ADRIENNE VAN DEN BOS, GIFTED PEOPLE



Adrienne van den Bos

EBOOK Hoogbegaafdheid 'het is meer dan je denkt'
2017, 2de editie | **Gifted People**

Introductie

Wanneer mensen het hebben over hoogbegaafdheid denken ze vaak aan mensen met een hoge intelligentie die schijnbaar gemakkelijk door het leven gaan. Een groot gedeelte van de huidige informatie is ook gericht op hoogbegaafdheid dat in de positieve zin opvalt: individuen die hoge cijfers halen en uitblinken in bepaalde disciplines of beroepen. Aan hoogbegaafdheid wordt vaak het label "slim" geplakt. Maar hoogbegaafdheid is meer dan een IQ waarde.

Een definitie die wereldwijd wordt gehandhaaft is er niet, maar De *National Association for Gifted Children* geeft wel deze veelgebruikte definitie: **hoogbegaafdheid houdt in dat je de potentie hebt om tot de top 3-5% van de bevolking te behoren op één of meer van deze gebieden:**

1. algemeen intellectueel vermogen
2. specifieke wetenschappelijke aanleg
3. creatief denkvermogen
4. talent voor visuele of uitvoerende kunsten
5. aanleg voor leiderschap

Hoogbegaafdheid betekent niet dat je in *alle* gebieden tot de top 3-5% behoort, dat komt maar heel weinig voor. Ook is het belangrijk om op te merken dat het potentieel niet per definitie tot uiting komt of wordt opgemerkt. Dit is voor groot deel afhankelijk van de omgeving waarin iemand zich bevindt. Je kunt hoogbegaafd zijn zonder dat dit wordt opgemerkt omdat je niet de mogelijkheden hebt gehad deze potentie te laten zien en/of verder te ontwikkelen. Dit laatste is vaak het geval bij de vormen van hoogbegaafdheid waar minder nadruk op ligt in de schoolse omgeving. Het komt regelmatig voor dat hoogbegaafden op school slecht presteren, maar op andere gebieden juist uitblinken.

Als hoogbegaafde leer, denk, communiceer en functioneer je fundamenteel anders. Daarbij lopen hoogbegaafde kinderen in hun ontwikkeling al zo'n 30% voor op leeftijdsgenoten. Er is in die zin dus een wezenlijk verschil tussen slimme kinderen en hoogbegaafde kinderen die hoge cijfers halen. Hoogbegaafden staan er bovendien om bekend dat ze tegen heilige huisjes aanschoppen, moeite hebben met autoriteit en het weigeren iets te doen als ze niet weten waarom ze het moeten doen. Ook hebben ze een hoge mate van idealisme, perfectionisme en ze stellen (heel) veel vragen. Vanwege hun dynamiek, andere manier van communiceren en intensiteit worden hoogbegaafden helaas ook regelmatig voorzien van een misdiagnose, waaronder ADD/ADHD en Autisme.

WHAT'S IN A NAME

Er zijn behoorlijk wat misvattingen over hoogbegaafdheid en onbewust en bewust wordt er in onze samenleving een bepaalde status aan ontleend. Vanwege deze misvattingen herkennen veel hoogbegaafden zich in eerste instantie helemaal niet als hoogbegaafd. Als hoogbegaafde ervaar je namelijk een groot verschil tussen wat jij denkt en wilt en wat jouw omgeving van jou verwacht. Hierdoor voel je je vooral onbekwaam en heb je het gevoel dat je een 'rol' speelt. De hoogbegaafdheid die zich vooral uit op de creatievere terreinen wordt binnen het onderwijs bovendien niet passend bediend. Hierdoor ga je als hoogbegaafde aan jezelf twijfelen of jezelf zelfs 'dom' vinden. Ikzelf gebruik daarom ook regelmatig de term 'creatief (hoog)begaafd'. Hoe je het ook wilt noemen, uiteindelijk gaat het er om dat je begrijpt dat je als hoogbegaafde niet overal goed in hoeft te zijn en ook dat niet alle hoogbegaafden hetzelfde zijn of op dezelfde manier begaafd zijn.

IN DIT EBOOK

In dit ebook vind je meer informatie over hoe je hoogbegaafdheid/creatieve begaafdheid kunt herkennen. Ook bied ik inzichten in waarom creatief begaafden baat hebben bij een omgeving anders dan het huidige onderwijssysteem en moeite hebben met het behouden van een vaste baan. Daarnaast komt aan bod wat je als creatief begaafde nodig hebt om een passend leven te creëren en welke belemmeringen je daarbij kunt ervaren. Dit ebook is tot stand gekomen vanuit de kennis en jarenlange ervaring die ik heb opgedaan tijdens het begeleiden van creatief/hoogbegaafde jongeren en volwassenen die op een keerpunt stonden in hun leven. Deze ervaringen zijn tevens onderbouwd met diverse wetenschappelijke onderzoeken en literatuur. Mocht je op basis van dit ebook vragen hebben, voel je dan vrij om een [email](#) te sturen. Ik bied ook [informatie sessies](#) aan waarin jij jouw vragen kunt stellen over hoogbegaafdheid en om te kijken of er bij jou sprake is van hoogbegaafdheid. Aan het einde van dit ebook vind je tevens meer informatie over mij en wat ik voor jou kan betekenen.

Veel leesplezier en waardevolle inzichten gewenst,

Adrienne

www.giftedpeople.eu | info@giftedpeople.eu

Inhoud

Introductie	3
Begaafdheden in de samenleving	8
Een weergave van begaafdheden	9
Iedereen een eigen functie	10
Herkennen van hoogbegaafdheid	12
Belangrijke kenmerken van hoogbegaafdheid	14
Sensitiviteit, intensiteit en overprikkelbaarheid	14
Interesses, idealisme en je 'anders voelen'	16
De creatief begaafde en de impact van de school omgeving	17
Vormen van vastlopen in het onderwijs	18
Gevolgen niet passende omgeving	21
Faalangst, negatief zelfbeeld en belemmerend perfectionisme	22
Herkennen en voorkomen van misdiagnoses	23
Op weg naar iets wat nog niet bestaat	27
De toekomst creëren	27
Een ander perspectief	30
Belemmeringen in het vinden van de juiste omgeving	31
Ontwikkelen versus onderhouden	32

Creatief begaafden in de werkende samenleving	33
Ondernemerschap	36
Als het niet past: overleven en opbranden	36
Over jou	39
Over mij	40
Over wat ik jou kan bieden	41
Bronnenlijst	43

Ken Robinson

'Human resources are like natural resources; they're often buried deep. You have to go looking for them, they're not just lying around on the surface. You have to create the circumstances where they show themselves.'

Begaafdheden in de samenleving

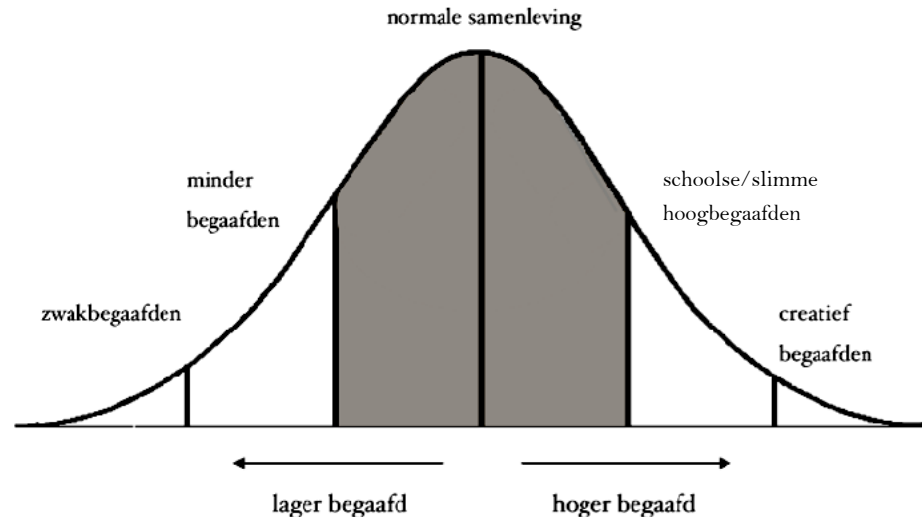
Hoogbegaafdheid is een onderwerp dat de afgelopen jaren in toenemende mate in de spotlight is gekomen. Er wordt steeds meer over geschreven en je kunt er inmiddels ik weet niet hoeveel modellen over vinden en op loslaten. Ook op scholen vindt er een verschuiving plaats. Zo worden er allerlei plusklasjes opgezet om kinderen meer uitdaging en een passendere omgeving te bieden. Voor lezingen, seminars en workshops wordt bovendien behoorlijk geld gevraagd en je zou bijna kunnen zeggen: “hoogbegaafdheid is hot”.

Deze groeiende aandacht m.b.t. hoogbegaafdheid is op de eerste plaats natuurlijk heel positief. Er wordt namelijk erkend dat er verschillende soorten mensen in onze samenleving zijn die ieder een eigen manier van denken, zien en ontwikkelen hebben. En ook dat sommige mensen gebaat zijn bij een andere, meer uitdagende, omgeving, zowel op gebied van school als werk. De juiste omgeving is cruciaal voor het ontwikkelen en stimuleren van individuele talenten en het tot uiting komen van het potentieel.

Vaak wordt de aandacht echter besteed aan de hoogbegaafden die het goed doen in de samenleving; de ‘slimme hoogbegaafden’. De creatief (hoog)begaafden worden helaas nog veel miskend in hun begaafdheden en er in sommige gevallen zelfs op afgewezen. Voor we verder in gaan op wat dit inhoudt, wordt op de volgende pagina aan de hand van de Gauss Curve ter illustratie een indeling gemaakt van de samenleving op basis van begaafdheden.

EEN WEERGAVE VAN BEGAAFDHEDEN

De Gauss Curve (normale verdeling) leent zich vanwege de indeling goed om de samenleving overheen te leggen en in te vullen op basis van begaafdheden. Hierbij kunnen we het middelste gedeelte aanmerken als de **'normale samenleving'**, met normale/gemiddelde begaafdheden. Dit beslaat in de samenleving ongeveer 68% van de mensen. Omdat het de grootste (homogene) groep is, zijn hier ook de meeste van onze instanties, scholen en organisaties op ingericht.



Als we naar de linkerkant van de curve kijken, komen we eerst de **'minderbegaafden'** tegen en uiteindelijk komen we bij de **'zwakbegaafden'** uit. Daar waar de minderbegaafden tot op zeker hoogte nog wel de aansluiting kunnen maken met de normale samenleving, geldt dit niet voor de groep zwakbegaafden. Er zijn daarom voor deze groep speciale instanties, scholen en organisaties opgericht, zodat ook zij worden voorzien in hun levensbehoeften.

Aan de rechterkant van de curve zien we twee groepen begaafden. De eerste groep omvat de **'schoolse/slimme (hoog)begaafden'**. Als de term 'hoogbegaafd' binnen het onderwijs valt, worden vooral de studenten die het goed doen door leerkrachten aangewezen als hoogbegaafd. Deze groep 'slimme begaafden' hebben veelal interesses die binnen de schoolse kaders aan bod komen. Vaak gaat dat gepaard met hoge motivatie en hoge cijfers. Het zijn de studenten waarvan we zeggen dat ze erg slim zijn, een hoog IQ hebben; de professoren. Zij kunnen over het algemeen voldoende de aansluiting vinden met de normale samenleving. Voor hen is het belangrijk dat, en ook voldoende als zij

geprikeld worden met verdieping, verbreding en versnelling. Dit kan bijvoorbeeld in de vorm van een plusklas waarbij er verbreding wordt geboden in de vorm van Spaanse les. De afgelopen jaren is er in het onderwijs meer aandacht gekomen voor deze groep en worden er steeds meer mogelijkheden geboden en gecreëerd om deze groep passend te bedienen. Dat is mooi want daardoor komt deze groep het beste tot zijn recht en tot ontwikkeling.

Een stapje meer naar rechts brengt ons bij de meer onbekendere groep hoogbegaafden: de **'creatief begaafden'**. Deze creatief begaafden zullen zich niet snel (hoog)begaafd noemen. Hun school carrière verloopt veelal moeizaam en eindigt regelmatig in vroegtijdig schoolverlaten al dan niet gecombineerd met gedragsproblemen en emotionele problemen zoals (faal)angststoornissen, boosheid en depressie. Ze voelen zich daarom eerder dom dan slim en herkennen zich meer in de term 'dropout' dan 'hoogbegaafd'. De groep creatief begaafden vormt slechts zo'n 2.5% van de totale samenleving. Het belangrijkste kenmerk van deze groep is dat ze fundamenteel anders zijn, anders denken, anders functioneren en daarom ook vaak de aansluiting missen met de mensen in de normale samenleving. Ze ervaren zelf dat ze op een andere 'frequentie' leven.

IEDEREEN EEN EIGEN FUNCTIE

Uit het bovenstaande komt naar voren dat er een onderscheid te maken is in de samenleving op basis van begaafdheden. De termen laag- en hoogbegaafd worden soms onterecht gekoppeld aan een vorm van hiërarchie, beter versus minder, maar niemand is minder of meer dan een ander. We hebben allemaal onze eigen rollen in de samenleving te vervullen en onze functie wordt naar draagkracht ingevuld. De kracht van de creatief begaafden is o.a. dat zij op andere wijze tegen dingen aankijken, kunnen zien wat er nog niet is en dat zij d.m.v. vernieuwing en verbetering de samenleving voort kunnen brengen. Zij staan voor innovatie; verbetering van het bestaande of het ontwikkelen van iets geheel nieuws. De normaal begaafden zijn juist gericht op het in stand houden van de samenleving, het onderhouden van het fundament. Ook dit is belangrijk want dat geeft een gevoel van rust en geborgenheid. Als alles continu zou veranderen, zou dit veel gevoelens van onrust en onzekerheid meebrengen met de daarmee samenhangende chaos. De creatief begaafden zijn er om verder te bouwen op dat fundament en daarmee de samenleving vooruit te helpen.

De verschillende groepen in de samenleving vertegenwoordigen functies en rollen die aanvullend zijn aan elkaar. Dit kan echter alleen worden benut als ieder mens de juiste ondersteuning krijgt, passend bij hun eigen levensvisie en missie. Het is daarom voor de samenleving cruciaal om ook de creatief begaafden te erkennen en hen een passende omgeving te bieden waar zij hun talenten en kwaliteiten kunnen ontwikkelen. Gebeurt dit niet, dan gaan deze talenten verloren en mist de samenleving de kansen die verandering en vernieuwing meebrengen.

Robert Frost

*'Two roads diverged in a wood, and I—
I took the one less traveled by,
And that has made all the difference'*

Herkennen van hoogbegaafdheid

Al voor een kind naar school gaat zijn er signalen te herkennen van hoogbegaafdheid, ongeacht het gebied waarin het de potentie heeft om tot de 3-5% te behoren. Hoogbegaafde kinderen lopen al zo'n 30% voor in hun ontwikkeling vergeleken met leeftijdgenootjes. Sommige kinderen kunnen bijvoorbeeld al lezen en optellen voor ze naar de kleuterklas gaan. Veel ouders merken op dat hun kind zich anders gedraagt, maar weten niet dat de vertoonde fysieke en persoonlijkheidseigenschappen, kenmerken van hoogbegaafdheid zijn. Je kunt hierbij denken aan intense betrokkenheid, hooggevoeligheid, koppigheid, allergieën, sterk rechtvaardigheidsgevoel, idealisme en afwijkende slaappatronen. Ook kan de emotionele toestand op bepaalde momenten als intens worden beschouwd; ze gedragen zich bijvoorbeeld extreem blij of extreem verdrietig of boos. Faalangst, perfectionisme en een laag zelfbeeld kunnen ook op jonge leeftijd al voorkomen.

Door de nieuwsgierigheid en de voorsprong in hun (intellectuele) ontwikkeling starten hoogbegaafde kinderen op een ander niveau dan kinderen met een normale begaafdheid. Dit heeft als consequentie dat ze op school vaak moeten wachten tot de andere leerlingen bij zijn. Bovendien hebben de meeste kinderen baat bij oefening en herhaling om nieuwe vaardigheden te leren, maar een hoogbegaafde leerling die een vaardigheid al beheerst, heeft geen herhaling meer nodig en kan daardoor behoorlijk ontmoedigd raken. Het hierdoor ontstane gebrek aan uitdagingen leidt er o.a. toe dat hoogbegaafden minder successen ervaren, wat invloed heeft op hun zelfbeeld. Ook krijgen ze vaak een hekel aan school. Veel leerkrachten denken bovendien onterecht dat hoogbegaafde kinderen geen extra begeleiding nodig hebben omdat ze zichzelf wel redden. Maar voor ieder kind geldt dat de lesstof altijd aangepast dient te zijn op het individuele niveau en de leerstijl¹.

Het ontwikkelingsprofiel van hoogbegaafde kinderen laat vaak verschillen zien tussen diverse vaardigheidsgebieden. Kinderen die goed kunnen lezen, kunnen bijvoorbeeld relatief slecht zijn in rekenen of andersom. Ook zijn er kinderen bij wie de motorische of sociale vaardigheden een stuk minder goed ontwikkeld zijn dan de intellectuele vermogens. Een veelgebruikte term voor dit ongelijke patroon is *asynchrone ontwikkeling*, wat wil zeggen dat iemand 'uit de pas loopt' met zichzelf. Omdat asynchroniteit bij zo veel hoogbegaafde kinderen aanwezig is, wordt het door sommige deskundigen zelfs het belangrijkste kenmerk van hoogbegaafdheid genoemd. Vanwege de asynchrone ontwikkeling kunnen hoogbegaafden over verschillende talenten beschikken die zich in verschillende stadia bevinden. Ook zorgt de asynchrone ontwikkeling er voor dat het kind wel het intellectuele vermogen heeft, maar nog niet het bijpassende oordelend vermogen of de gewenste sociale vaardigheden (tact). Zo kunnen ze vanuit interesse bijvoorbeeld hele ongepaste vragen stellen aan onbekenden.

¹ bekijk [hier het animatie filmpje van James & Susie](#) wat dit heel goed verduidelijkt.

Voor hoogbegaafden wordt het vaak als frustrerend ervaren dat ze bepaalde dingen heel goed kunnen, maar andere dingen niet. Ze kunnen dingen visualiseren, maar het zelf niet maken omdat ze de motorische vaardigheden missen. Dit tast het gevoel van eigenwaarde aan, zeker omdat hoogbegaafden geneigd zijn hun eigenwaarde vooral te ontleen aan de moeilijke opdrachten. Gecombineerd met hun perfectionisme en alles-of-nietsdenken, leidt dit vaak tot de gedachte dat ze "niets goed doen". Asynchroniteit is één van de belangrijkste redenen waarom hoogbegaafden onderwijs nodig hebben afgestemd op hun individuele mogelijkheden. Overigens geldt dat hoe begaafder het kind, des te meer het niet-synchroon is met zichzelf. Meestal rond het 20ste levensjaar loopt de hoogbegaafde weer 'in de pas' met zichzelf.

BELANGRIJKE KENMERKEN VAN HOOGBEGAAFDHEID

Hoogbegaafden zijn fundamenteel anders, het is niet slechts een aspect van een persoon. Het zegt iets over hoe iemand denkt, praat, voelt en doet, over hoe iemand in zijn geheel is en over de manier waarop iemand in de wereld staat. Bovendien zijn ook niet alle hoogbegaafden hetzelfde, binnen de relatieve kleine groep hoogbegaafden zijn er veel verschillen in de gradatie en vormen van hoogbegaafdheid. Helaas worden veel hoogbegaafden bekritiseerd om eigenschappen die hen juist maken tot wie ze zijn: gevoelig, intens, nieuwsgierig, dynamisch. Ze worden niet of te weinig erkend voor de unieke eigenschappen die ze wel hebben. Hieronder worden enkele kenmerken van (creatieve) hoogbegaafdheid genoemd.

- sterk ontwikkelde nieuwsgierigheid en eindeloos vragen stellen
- belangstelling voor experimenten en graag dingen op een andere manier willen doen
- neiging om ideeën of dingen samen te voegen op manieren die ongewoon zijn, niet voor de hand liggen en creatief zijn
- vraagstukken vanuit verschillende perspectieven en discipline overstijgend kunnen bekijken
- basisvaardigheden sneller leren met minder oefening
- sensitief, intens en sneller overprikkeld
- idealistisch en een sterk rechtvaardigheidsgevoel, koppig
- breed geïnteresseerd
- ongewoon gevoel voor humor
- zelfsturend, zelflerend en zelfbepalend

SENSITIVITEIT, INTENSITEIT EN OVERPRIKKELBAARHEID

Veel hoogbegaafden zijn bovengemiddeld sensitief. Dit kenmerkt zich in het veel waarnemen en hier sterk op reageren. Wellicht herken je bij jezelf dat jij je erg bewust bent van jouw eigen emoties en gedachten en dat je deze zeer nadrukkelijk kunt uiten (al durf je dat misschien niet altijd). Als je bovengemiddeld sensitief bent en een groot voorstellingsvermogen hebt, kun je emotioneel sterker reageren dan wat als "normaal" wordt gekenmerkt. Je leeft snel met mensen mee en je bent erg gevoelig voor de verwachtingen van jouw omgeving. De kans dat jij je gekwetst voelt door kleineringen of kritiek is dan ook groter en je bent daarbij gevoelig voor sfeer en de emotionele staat van anderen. Sommige hoogbegaafden voelen anderen zo goed aan dat het lijkt of ze er een intuïtief vermogen voor hebben.

Hoogbegaafden doen wat ze doen met overgave en een sterk verhoogde intensiteit. Ze kunnen als zeer gedreven overkomen en met een bijna onuitputtelijke energie zich verliezen in iets wat hun interesse heeft. Veel hoogbegaafden hebben daarnaast een verhevigde respons op prikkels. Dit wordt ook wel overprikkelbaarheid genoemd. Kazimierz Dabrowski beschrijft deze overprikkelbaarheid aan de hand van de volgende 5 gebieden:

1. **intellectuele overprikkelbaarheid:** kenmerken zijn nieuwsgierigheid, het stellen van diepgaande vragen, goede concentratie, probleemoplossend en theoretisch denken. Je hebt een ongelooflijk snelle geest die altijd kennis wil vergaren en je bent steeds op zoek naar begrip, waarheid en oplossingen voor problemen. Je verslindt boeken, houdt van mentale uitdagingen en je kunt lang rustig zittend nadenken over jezelf. Je bent vaak bezig met morele aangelegenheden en zaken die met eerlijkheid te maken hebben. Je bent een onafhankelijke denker en een scherpe observator die ongeduldig kan worden als anderen jouw opwinding niet delen.
2. **overprikkelbaarheid van de verbeeldingskracht:** op jonge leeftijd had je denkbeeldige vriendjes waarmee je gecompliceerde plannen beraamde, meestal met veel drama. Het hebben van een rijke verbeelding, fantasiespellen, analytisch denken, dagdromen, dramatische perceptie en gebruik van metaforen is daarbij ook kenmerkend. Op jonge leeftijd kon je feit en fictie nog weleens mengen en in de klas was je met jouw gedachten afgedwaald naar een denkbeeldige eigen wereld. Er werd regelmatig gezegd dat je afwezig en 'dromerig' overkwam.
3. **emotionele overprikkelbaarheid:** extreme, complexe en intense emoties zijn een kenmerk van deze vorm van overprikkelbaarheid. Je hebt een verhoogde belangstelling voor, en reactie op je omgeving, je hecht je sterk aan mensen, plaatsen en dingen en je wordt regelmatig beschuldigd van 'overreageren'. Op jonge leeftijd had je veel driftbuien en kon je in woede uitbarsten als je een spelletje verloor, je buitengesloten voelde of als dingen niet gingen zoals jij dat wilde. Als volwassene ben je vaak betrokken bij sociale kwesties waarbij je vanuit idealisme iets wilt betekenen.
4. **psychomotorische overprikkelbaarheid:** kenmerken zijn o.a. verhoogde prikkelbaarheid van het zenuwstelsel en een vergrote capaciteit op het gebied van actief en energiek zijn. Je houdt van bewegen om het bewegen en je hebt een overschot aan energie, vaak gemanifesteerd in snelle speeches, vurig enthousiasme, intense fysieke activiteit en een behoefte aan actie. Als jij je emotioneel gespannen voelt, kun je onafgebroken gaan praten, impulsief handelen, nerveus worden, een intense gedrevenheid laten zien (workaholism), dwangmatig gaan handelen, competitief worden of je zelfs gaan misdragen. Anderen kunnen jou dan erg overweldigend vinden.
5. **zintuiglijke overprikkelbaarheid:** jouw zintuigen (zien, ruiken, voelen, aanraken, horen) werken intensiever waardoor een t-shirt labeltje of bepaald licht als vervelend kan worden ervaren. Aan de andere kant kun je ook intens plezier beleven aan bijv. muziek, taal, kunst of eten.

INTERESSES, IDEALISME EN JE 'ANDERS VOELEN'

Als hoogbegaafde is de kans groot dat je breed geïnteresseerd bent, waarbij jouw interesses soms zo divers zijn, dat deze onsamenhangend kunnen overkomen. Hoogbegaafden staan er om bekend dingen niet af te maken omdat iets nieuws de aandacht heeft getrokken en het is niet ongewoon om met verschillende dingen in diverse stadia van ontwikkeling bezig te zijn. Er is vaak sprake van multipotentialiteit: het hebben van veel mogelijkheden op uiteenlopende interesse gebieden.

De uitzonderlijke creativiteit van hoogbegaafden komt voort uit het vermogen de wereld anders te zien: je kunt zien hoe de wereld zou kunnen zijn; je kunt verder kijken dan wat er nu mogelijk is en bent in staat om vooruitstrevende ideeën te bedenken die kunnen bijdragen aan deze 'betere' wereld. Door het unieke gezichtspunt ontstaan nieuwe initiatieven of worden andere manieren om dingen te doen ontdekt. Creatieve probleemoplossers en idealisten zijn er trots op zijn dat ze dingen op eigen wijze doen. Ze volgen instructies niet altijd op omdat ze weten dat hun manier beter is en kiezen minder begaande wegen. Ze lopen daarbij wel het risico om als 'raar' te worden bestempeld met onrealistische ideeën, of als ongehoorzaam en probleemveroorzakers.

Creatief begaafde idealisten lopen vaak tegen de inconsistentie aan tussen wat er zou kunnen zijn en wat er nu is. Dit kan als zeer pijnlijk worden ervaren. Zeker als je de lat hoog legt, kun je overtuigd raken dat de gewenste norm vrijwel nooit gehaald wordt. Je kunt de hypocrisie en absurditeiten van het leven zien en de onlogische dingen die in de samenleving plaatsvinden en het lijkt alsof je de enige bent die dat in de gaten heeft. Je kunt bovendien intens teleurgesteld zijn als je merkt dat jouw omgeving jouw idealen niet begrijpt of steunt.

Als creatief begaafde voel je je anders, heb je andere inzichten en meningen, maar wil je er toch graag bij horen. Jouw medeklasgenoten of collega's kunnen zich goed vinden in een bepaalde aanpak en zienswijze, terwijl jij merkt dat je vaak een andere zienswijze hebt. Je begint je (onbewust) steeds meer de overtuiging eigen te maken dat de groep (meerderheid) het waarschijnlijk beter weet, en dat wat jij zelf denkt daarom onjuist is. Deze feedback krijg je ook als je bijvoorbeeld een voorstel of idee uit. Dit verlaagt jouw zelfvertrouwen en het vertrouwen in jouw eigen intuïtie aangezien deze het schijnbaar steeds bij het verkeerde eind heeft. Daarnaast vind je steeds maar niet de juiste mensen waar je intellectueel en verbaal door wordt uitgedaagd en kun je jezelf minder goed doorontwikkelen op o.a. sociaal gebied. Dit gaat gepaard met gevoelens van eenzaamheid. Bovendien voel je je vaak niet begrepen en soms ook onjuist behandeld.

De creatief begaafde en de impact van de school omgeving

Om te kunnen begrijpen waarom de schoolcarrière, en later ook de professionele carrière, niet altijd soepel verloopt is het belangrijk om te benadrukken dat de creatief begaafden een andere manier van denken, ontwikkelen, communiceren en functioneren hebben. Zij staan anders in de wereld en zien ook letterlijk dingen anders. Ze vinden het daarom vaak lastig om aansluiting te vinden en hechte vriendschappen aan te gaan met leeftijdsgenoten omdat er weinig gelijkgestemden in hun omgeving te vinden zijn. Vaak ervaren ze dat ze op een andere 'frequentie' leven, bijna alsof ze een andere taal spreken.

De creatief begaafden zijn de vernieuwers, verbeteraars en veranderaars; ze komen ergens binnen en zien meteen wat anders of beter kan. In projectgroepen vragen ze zichzelf vaak af waarom anderen niet zien dat het mooier of efficiënter kan. Ze zijn daarnaast zelflerend en zelfsturend en hebben "moeite" met strenge autoriteit en de uitlatingen: "doe het maar gewoon" en "omdat ik het zeg".

De wijze waarop creatief begaafden zich ontwikkelen en leren is ook anders dan hoe 'normaal begaafden' dat doen. De creatief begaafden willen bijvoorbeeld vooral het 'waarom' weten, ze leren niet lineair en komen soms op andere antwoorden die niet onjuist zijn, maar ook niet "de bedoeling zijn". Bovendien staan ze er om bekend niet alle stappen die ze maken te noteren waardoor leerkrachten moeite hebben om te achterhalen hoe ze tot een bepaald antwoord zijn gekomen. Creatief begaafden zijn intrinsiek gedreven om op zoek te gaan naar wat hen interesseert in plaats van wat zij *moeten* weten en ze leren graag over uiteenlopende onderwerpen, vooral buiten de school om. Dat wat zij interessant vinden komt vrijwel niet aan bod in het reguliere curriculum en de lesstof wordt voor hen veelal te langzaam behandeld met te veel herhaling. Dit heeft als gevolg dat ze moeilijk hun aandacht kunnen houden bij de lessen en uit verveling 'storend of afwezig gedrag' gaan vertonen, of juist veel vragen stellen. In de klas worden ze daarom regelmatig als lastig bestempeld.

VORMEN VAN VASTLOPEN IN HET ONDERWIJS

Aangezien er vrijwel geen gespecialiseerde en passende scholen en organisaties zijn voor de creatief begaafden, wordt van hen verwacht dat zij functioneren in een omgeving die niet is ingespeeld op hun andere wijze van ontwikkelen en leren. Vaak wordt gezegd dat zij slim genoeg zijn om iets voor zichzelf te ontwikkelen als dat nodig is. Echter zijn er twee problemen die bij deze gedachten ontstaan. De eerste is dat de meeste creatief begaafden niet weten dat ze hoogbegaafd zijn en daardoor een andere omgeving nodig hebben. De tweede is dat ze zich niet bewust zijn van deze optie. Vanaf jonge leeftijd wordt immers verwacht dat zij zich aanpassen: normaal doen en meedoen. De meeste ervaren daarom constant een gevoel dat "het niet klopt", maar kunnen dat niet verklaren en begrijpen niet waarom ze zich zo voelen. Uiteindelijk lopen de meeste creatief begaafden vast in de vorm van een burn-out of bore-out. Dit kan al tijdens de schoolperiode zijn of later in het leven. Kenmerken hier van zijn:

1. gedragsproblemen en ondermaats functioneren
2. in zichzelf gekeerd en teruggetrokken
3. volledig aangepast aan de omgeving

Gedragsproblemen en ondermaats functioneren

Naast dat creatief begaafden op school onder hun eigen niveau functioneren, functioneren ze ook regelmatig onder de gemiddelde maat. Ze halen lage cijfers en vertonen bovendien gedragsproblemen, worden opstandig en baldadig en soms zelfs agressief. De oorzaken hiervan zijn uiteenlopend. Zo kan het zijn dat het curriculum niet aansluit op hun interesses of niet op een passende wijze wordt aangeboden waardoor verveling ontstaat en daarmee samenhangend gedrag. Helaas worden ze vervolgens voor dit gedrag gestraft in plaats van dat gekeken wordt naar de oorzaak van het gedrag om dit passende aandacht te kunnen geven. Hierdoor voelen hoogbegaafden zich onjuist behandeld en onterecht gestraft. Dit kan de gedragsproblemen juist vergroten.

Creatief begaafden weigeren regelmatig om huiswerk te maken als ze het niet interessant vinden of als ze er het nut niet van inzien. Dit kan er toe leiden dat zowel ouders als leerkrachten soms met de handen in het haar zitten. De creatief begaafden zijn zelflerend en zelfsturend: ze leren liever op hun eigen manier en hebben bovendien moeite met strenge autoriteiten en het woord "moeten". Ze zullen vaak iets weigeren te doen als iemand zegt dat ze het moeten doen "omdat ik het zeg". De meeste docenten zullen dit onterecht vaststellen als een gedragsprobleem. Het is meer een gebrek aan interesse en nut.

Het komt voor dat hoogbegaafde jongeren thuis zulke extreme woede-aanvallen hebben dat ouders bang worden voor hun kind. Dit is een heel duidelijk signaal dat er iets aan de hand is en dat er onmiddellijke actie vereist is. Dit betekent niet dat de betreffende persoon gestraft moet worden, maar dat er heel kritisch gekeken moet worden naar de omgeving waar het kind zich in bevindt, de emoties die het ervaart en de onderliggende behoefte. Hoogbegaafde jongeren die thuis ontploffen snappen zelf vaak ook niet waarom ze ontploffen om bijv. iets kleins, ze schamen zich voor hun gedrag en voelen zich achteraf schuldig.

Creatief begaafden hebben regelmatig interesses die niet altijd passend zijn bij hun leeftijd of geslacht (meisjes die met lego spelen en jongens die met barbies spelen). Ze worden daarom nog wel eens doelwit van pestgedrag. Als tegenreactie en overlevingsmechanisme kan boosheid en zelfs agressiviteit ontstaan. Het kan ook zijn dat zij pesten om te voorkomen dat ze zelf gepest worden of omdat ze er "bij willen horen".

In zichzelf gekeerd en teruggetrokken

Uit zelfbescherming trekken sommige creatief begaafden zich terug. Dit kan zijn omdat het te veel energie kost om zich in sociale omgevingen te bevinden die niet bij hen passen, of omdat hun idealen in de manier van omgaan met anderen niet behaald worden, wat leidt tot teleurstelling. Zij sluiten zich zoveel mogelijk af van de buitenwereld, maken vrijwel geen tot nauwelijks contact meer met hun omgeving en vermijden de meeste sociale situaties. Bij voorkeur bevinden zij zich in hun veilige omgeving waar ze tot zichzelf kunnen komen. Dit zijn de momenten waarop ze kunnen opladen. Het gebeurt regelmatig dat zij ook een angst ontwikkelen voor sociale situaties en interacties waardoor ze op latere leeftijd aan de buitenrand van de samenleving hun leven inrichten, op veilige afstand.

Volledig aangepast aan de omgeving

Deze creatief begaafden doen het (schijnbaar) goed in het onderwijs en bedrijfsleven omdat zij zich volledig hebben aangepast aan het systeem en precies doen wat er van hen verwacht wordt. Om te kunnen functioneren in de gewone samenleving moeten zij zich echter dusdanig aanpassen dat ze het contact met zichzelf en hun eigen identiteit verliezen. Ze durven daarbij ook niet meer te vertrouwen op de eigen intuïtie. Uiteindelijk weten ze zelf niet meer goed waar ze voor staan en wat ze leuk vinden. Dit gaat vaak gepaard met (existentiële) depressie, verlies van levenslust en (ernstige) oververmoeidheid; het aanpassen kost namelijk bakken met energie. Je bent in dit geval meer aan het overleven, dan aan het mee-functioneren wat vele negatieve en belemmerende emoties meebrengt, waaronder schaamte, schuld, (faal)angst en piekeren. Deze variant is overigens de meest gevaarlijke variant omdat het lang verborgen kan blijven en het probleem vaak pas aan het licht komt als de schade al heel groot is.

Steve Jobs

Here's to the crazy ones, the misfits, the rebels, the troublemakers, the round pegs in the square holes. The ones who see things differently -- they're not fond of rules. You can quote them, disagree with them, glorify or vilify them, but the only thing you can't do is ignore them because they change things. They push the human race forward, and while some may see them as the crazy ones, we see genius, because the ones who are crazy enough to think that they can change the world, are the ones who do.

Gevolgen niet passende omgeving

Veel creatief begaafden moeten bij gebrek aan beter (weten) functioneren in een onwenselijke en niet passende omgeving. Ze worden daarbij niet voldoende erkend in hun uitzonderlijke talenten en kwaliteiten en niet uitgedaagd en gestimuleerd om zichzelf en hun potentieel verder te ontwikkelen of hun eigen interesses na te jagen. Dit brengt een aantal grote gevolgen mee, waaronder:

- niet tot uiting komen van de unieke talenten en kwaliteiten
- verlies van contact met zichzelf / identiteit en vertrouwen in de eigen intuïtie
- verlies van levenslust; depressiviteit en suïcidale gedachten
- verveling, bore-outs
- extreme vermoeidheid, burn-outs
- sociale belemmeringen; willen en moeten afsluiten van de omgeving
- negatieve emoties, o.a.: (faal)angst, boosheid, teleurstelling, schuld, schaamte
- verslechterd zelfbeeld
- gevoelens van eenzaamheid en zich onbegrepen voelen
- gedragsproblemen, o.a.: weigeren te luisteren, (onlogische) regels overtreden, opstandigheid

De meeste creatief begaafden herkennen zich in eerste opzicht niet als hoogbegaafd en kunnen niet precies verklaren waarom ze bepaald (negatief of somber) gedrag vertonen. Ze voelen zich vooral anders, onbegrepen en missen een diepere connectie met gelijkgestemden. Omdat ze in hun omgeving over het algemeen weinig gelijkgestemden vinden², worden ze ook niet uitgedaagd in het verder ontwikkelen van hun sociale en communicatieve vaardigheden. Veel hoogbegaafden moeten zwaar onder hun niveau en potentieel functioneren en leven daardoor in 'intellectuele armoede'. Ze worden niet geprikkeld en uitgedaagd en het najagen van hun eigen interesses wordt niet genoeg gestimuleerd.

² de creatief begaafden vormen ongeveer 2.5% van de samenleving, het is voor hen daarom een stuk lastiger om gelijkgestemden tegen te komen.

FAALANGST, NEGATIEF ZELFBEELD EN BELEMMEREND PERFECTIONISME

Een ruime meerderheid van de hoogbegaafden heeft last van belemmerende faalangst, een negatief zelfbeeld, gebrek aan zelfvertrouwen en een hoge mate van perfectionisme. Een grote invloed hierop is de omgeving waarin je als hoogbegaafde functioneert. Je zult herkennen dat je als hoogbegaafde regelmatig met andere ideeën en inzichten komt die niet door jouw medestudenten of collega's worden gedeeld. Als hoogbegaafde ben je in staat bent om vanuit verschillende invalshoeken een vraagstuk te bekijken en om met creatieve inzichten en oplossingen te komen. Dit vind jij normaal, vanzelfsprekend en logisch. Hoe vaker je echter negatieve feedback hebt gehad in de vorm dat je niet begrepen werd, of dat wat jij dacht volgens de anderen niet mogelijk was of zelfs raar, des te meer ben je aan jezelf gaan twijfelen. Deze vorm van afwijzing verklaart waarom veel hoogbegaafden een laag zelfbeeld en weinig zelfvertrouwen hebben en niet meer durven te vertrouwen op hun intuïtie.

Als we kijken naar het begrip faalangst, dan gaat het in de kern om verwachtingen, of eigenlijk de angst om niet te voldoen aan de verwachtingen. Deze verwachtingen kunnen afkomstig zijn van anderen of van jezelf. Als hoogbegaafde ben je geneigd om de lat voor jezelf heel hoog te leggen. Hoewel een zekere mate van perfectionisme ervoor zorgt dat wat je doet tot in de puntjes verzorgd is, kan een te hoge mate van perfectionisme juist belemmerend zijn. Als je de lat hoog legt, en dus hoge verwachtingen van jezelf hebt, is ook het risico dat je niet kunt voldoen aan je eigen verwachting groter.

De gestelde verwachtingen kunnen daarnaast afkomstig zijn van andere mensen. Hierbij kun je denken aan het doen van een activiteit zoals een presentatie of het maken van een examen waarbij je beoordeeld wordt door anderen, of het gevoel hebt dat je beoordeeld gaat worden. De verwachtingen kunnen bovendien betrekking hebben op de keuzes die je in jouw leven maakt, zoals de studie die je kiest of het werk wat je doet en de overtuigingen die er zijn over wat hoort en "normaal" is. Ook speelt de mate waarin jij denkt aan de verwachtingen te kunnen voldoen mee.

Als laatste gaat het om wat jij denkt dat er gebeurt als je niet kunt voldoen aan de verwachtingen. Hierbij gaat het om de overtuigingen die jij hebt over falen. Zie jij het niet voldoen aan de verwachtingen als iets vervalends, wat teleurstelling meebrengt en andere pijnlijke gevoelens? Dan word je door vooral hier aan te denken behoorlijk belemmerd. Je gaat bijv. dingen uit de weg omdat je geen risico wilt lopen om te falen of stelt dingen uit waardoor jij je alleen maar slechter gaat voelen. Je gaat merken dat je meer last krijgt van negatieve emoties, dat de faalangst toeneemt, jouw zelfvertrouwen afneemt en je steeds minder aan het doen bent wat je eigenlijk zou willen doen.

Faalangst, een negatief zelfbeeld en belemmerend perfectionisme zijn grotendeels een gevolg van een niet-passende omgeving en in geen geval een onderdeel van jouw karakter. Je kunt er dus vanaf komen. Enerzijds door op zoek te gaan naar een omgeving die bij jou past en ook door om hulp te vragen aan iemand die begrijpt.

Herkennen en voorkomen van misdiagnoses

Een hoogbegaafde die moet functioneren in een omgeving die niet past, kan uiteenlopende emotionele en gedragsproblemen ontwikkelen. Deze zijn echter slechts symptomen, met als ondergrond de hoogbegaafdheid in combinatie met een omgevingsprobleem. In de praktijk vormen deze problemen helaas regelmatig de basis van misdiagnoses. Creatief begaafden die bijv. te druk zijn in de schoolse omgeving waar het gewenst is dat ze rustig stil kunnen zitten, lopen risico om gezien te worden als iemand met ADD/ADHD. Dat geldt ook als ze zich niet kunnen concentreren omdat de aangeboden lesstof niet interessant is. Daarnaast kunnen de verschillende vormen van overprikkelbaarheid zoals beschreven in het vorige hoofdstuk, gemakkelijk leiden tot misdiagnoses. Zo kan ook de intellectuele en psychomotorische overprikkelbaarheid leiden tot de misdiagnose ADD/ADHD.

Veel hoogbegaafden leiden een eenzaam bestaan tijdens de schoolcarrière omdat ze op een andere frequentie communiceren en denken en daardoor moeite hebben met bepaalde sociale situaties. Bovendien hebben ze vaak 'buitengewone' interesses en een ander gevoel voor humor waardoor ze geen of weinig aansluiting vinden met leeftijdsgenoten. Dit kan leiden tot de misdiagnose Asperger. Het verschil is echter dat mensen met Asperger zich er niet van bewust zijn dat ze 'anders' zijn. Iemand die hoogbegaafd is voelt dit juist heel sterk en heeft er zelf last van.

Het enthousiasme van een jonge hoogbegaafde over nieuwe informatie en de buitengewone nieuwsgierigheid leidt er soms toe dat ze in de klas antwoorden eruit flappen of irrelevante vragen stellen omdat ze met de gedachten ergens anders zijn. Het lijkt soms alsof hun enthousiasme geen grenzen kent, maar ze proberen ook anderen hun sterke overtuigingen op te dringen. Bovendien draait het om wat zij zelf belangrijk vinden, niet wat anderen voor hen interessant vinden. De concentratie en intensiteit van hoogbegaafden, in combinatie met hun sterke wil, kan o.a. de misdiagnose ODD (oppositionele ongehoorzaamheidsstoornis) tot stand brengen.

Het tot stand komen van misdiagnoses kan verklaard worden omdat de kenmerken van hoogbegaafdheid en de problemen die ontstaan vanwege een onwenselijke omgeving, veel overeenkomsten vertonen met de symptomen die kenmerkend zijn voor diverse psychische afwijkingen. Bovendien is er binnen de reguliere zorg en hulpverlening nog te weinig kennis en ervaring m.b.t. de creatief begaafden en de invloed van de omgeving. Hierdoor kan het onderscheid tussen hoogbegaafdheid en daadwerkelijke stoornissen niet of nauwelijks gemaakt worden. Overigens kan het voorkomen dat er sprake is van een combinatie van beide (dubbel bijzonder).

Gedragingen en de verklaringen vanuit hoogbegaafdheid en medische verklaringen:

Gedragsskenmerken / karaktereigenschappen	Verklaring vanuit hoogbegaafdheidsoogpunt	Mogelijke medische verklaring
Hoog activiteitsniveau	Gepassioneerd in het leren, autodidact, kinesthetisch ingesteld	ADHD
Lage impulscontrole, ongeduldig, onderbreekt anderen	Asynchrony, het intellect is in onbalans met het oordelend vermogen	ADD/ADHD
Maakt zich veel zorgen	Idealistisch, houdt zich bezig met morele, ethische, filosofische en spirituele vraagstukken	Angststoornis, depressie
Overgevoelig voor bijv. hard geluid, kledinglabels, fluoriserend licht	Overprikkelbaarheid, overgevoeligheid (Dabrowski's overexcitabilities)	Sensomotorische integratiestoornis, auditieve verwerkingsstoornis, ADD/ADHD
Vindt het moeilijk om aansluiting met klasgenoten te maken, uniek gevoel voor humor	Ongewone interesses en passies die niet door leeftijdsgenoten gedeeld worden	Autisme spectrum stoornis
Snel afgeleid, heeft moeite met het afmaken van taken, weigert huiswerk te maken	Dagdromer, fantasierijk, heeft intellectuele uitdaging nodig, kan zich niet aanzetten tot oninteressant werk	ADHD, leerbelemmering, gedragsstoornis, auditieve verwerkingsstoornis
Koppig, heeft moeite met onverwachte veranderingen	Onafhankelijke denker, hoge verwachtingen, standvastig over hoe dingen "moeten gaan"	OCD, autisme spectrum stoornis
Emotioneel, humeurig, betogend, gaat vaak de discussie aan	Hoogsensitief, hoge mate van intensiteitsbeleving, asynchrony, behoefte aan steeds toenemende uitdagingen	Stemmingsstoornis, gedragsstoornis
Vertraagde fijne motoriek, slecht handschrift	Hersenen werken sneller dan het lichaam	Dyslexie, dyscalculie, leerbelemmering
Afwijkend slaappatroon en eetpatroon	Weinig behoefte aan slaap / eten, te druk met andere activiteiten, aversie tegen bepaalde voedingsmiddelen	Slaapstoornis, ADHD, stemmingsstoornis, voedselallergie, eetstoornis
Vertraagde spraak	Asynchrony	Autisme spectrum stoornis

Helaas wordt door het afgeven van een (mis)diagnose de niet-passende omgeving in stand gehouden en de creatief begaafde gedwongen zich, al dan niet met medicatie, aan te passen. Dit verergert uiteindelijk de situatie omdat de medicatie allerlei emoties en gedragingen onderdrukt. Het is in dat licht altijd belangrijk om eerst te bekijken of er sprake is van een omgevingsprobleem voordat er behandeld wordt³. Het kan daarbij slim zijn om de situatie te bespreken met een specialist op gebied van creatieve hoogbegaafdheid.

Voor sommige mensen kan het fijn zijn dat er een label wordt gegeven aan iets waar ze "last" van hebben. Maar het afgeven van een misdiagnose leidt er vooral toe dat mensen onterecht gaan geloven dat er iets "mis" is met hen, waarbij ze naar deze overtuiging behandeld worden en zelf ook gaan handelen. Ze worden dan slachtoffer van hun eigen misdiagnose. Door vanuit deze probleem-redenatie te denken, wordt bovendien de focus niet gelegd op de unieke positieve eigenschappen, maar juist op de eigenschappen die (in deze situatie) onwenselijk zijn en hoe deze "onschadelijk" te maken zijn. Daarmee komt iemand nooit tot z'n recht of op de juiste plek terecht.

Iemand die bijvoorbeeld moeilijk stilzit, een hoge mate van dynamiek vertoont en constant grappen aan het vertellen is, kan in de klas als vervelend worden beschouwd. Een behandeling (met medicatie) zorgt er voor dat deze persoon zich kan aanpassen en zo in de (niet-passende) omgeving kan functioneren. De unieke karaktereigenschappen en emoties worden daarmee echter onderdrukt. Als we de situatie omdraaien en kijken naar de kwaliteiten van deze persoon in combinatie met de persoonlijke interesses, dan kan het zijn dat we te maken hebben met een podium dier; een cabaretier, entertainer, verteller. Om een publiek te entertainen, is een zekere mate van dynamiek nodig. We zouden immers niet snel geld betalen voor een cabaretier die heel rustig op het podium verlegen zijn verhaal vertelt.

Er zijn jammer genoeg vele voorbeelden te noemen waarbij een misdiagnose in de weg staat van het doorontwikkelen van de unieke eigenschappen, een onwenselijke omgeving in stand houdt en iemand het gevoel geeft dat dat er iets mis is met hem/haar. Dit is uiterst zonde omdat de creatief begaafden juist iets te maken en te doen hebben waarvoor ze hun unieke kwaliteiten heel hard nodig hebben. Bovendien zullen ze nooit gelukkig worden in een omgeving die niet past, hen kenmerkt als 'anders' en waarin ze hun potentieel niet benutten. Het is van levensbelang om eerst goed te kijken naar de situatie, de omgeving, en om vooral goed te luisteren naar de betreffende persoon voordat er wordt gesproken over een probleem en er gezocht wordt naar een behandeling/diagnose. In mijn ervaring verdwijnen de meeste problemen als sneeuw voor de zon als er onbevooroordeeld wordt geluisterd naar de betreffende persoon, er een aanpassing wordt gemaakt in de huidige omgeving en er ingezet wordt op de eigen interesses en drijfveren om vanuit hier de eigen ontwikkeling verder vorm te geven.

³ Twijfel jij aan een diagnose die gesteld is? Neem dan contact op, we bekijken dan samen of dit het geval is.

Om misdiagnoses te voorkomen is het ontzettend belangrijk om bij de signalering van problemen er op de eerste plaats zeker van te zijn dat het geen omgevingsprobleem is. Symptomen van een (gedrags)stoornis worden namelijk in vrijwel iedere situatie en omgeving vertoond. Probleemgedrag dat door hoogbegaafden wordt vertoond is echter omgevingsafhankelijk; het gedrag wordt enkel getoond als er sprake is van een niet-passende omgeving. Een diagnose kan daarom alleen worden afgegeven als dit uitgesloten is en om dit te kunnen uitsluiten moet de persoon in verschillende situaties en omgevingen worden geobserveerd. Bovendien moet aan alle criteria van een gedragsstoornis worden voldaan. Een andere factor die moet worden meegenomen is of de persoon er zelf last van heeft. Als bijvoorbeeld alleen een leerkracht het gedrag storend vindt, maar het gedrag is niet storend in andere omgevingen, dan is er hoogstwaarschijnlijk geen stoornis.

Vragen die gebruikt kunnen worden om misdiagnoses te voorkomen zijn:

- Heeft de betreffende persoon een voorsprong laten zien in de ontwikkeling op jonge leeftijd (vroegrijpe ontwikkeling)?
- Zijn de gedragspatronen kenmerkend voor hoogbegaafde kinderen en volwassenen?
- Doen de problemen / ongewenste gedragingen zich alleen in bepaalde situaties voor of in de meeste situaties?
- Wordt het storende gedrag minder wanneer de persoon zich bevindt in een omgeving met andere begaafde (gelijkgezinde) personen of in intellectuele ondersteunende/ uitdagende omgevingen?
- Is het problematische gedrag te verklaren als gevolg van een hoogbegaafde die zich in een ongewenste situatie bevindt?
- Zorgen de gedragingen er voor dat de persoon in het persoonlijk en sociaal functioneren beperkt wordt, of zijn het eigenaardigheden die weinig schade of ongemak veroorzaken?

Het is aan te bevelen om de situatie eerst met een specialist op gebied van hoogbegaafdheid te bespreken, zeker als je zelf ook twijfelt aan een mogelijke diagnose. Zorg er wel voor dat deze persoon de juiste kennis heeft over hoogbegaafdheid en de verschillende vormen van hoogbegaafdheid. Anders kan dit leiden tot meer misverstanden, teleurstelling en gevoelens van onbegrepen worden.

Op weg naar iets wat nog niet bestaat

De creatief begaafden zijn ook gebaat bij een andere omgeving, passend bij hun behoeften en wensen. Alleen als dit het geval is kunnen zij hun potentieel goed ontwikkelen en hun talenten en vaardigheden verstevigen. In dit hoofdstuk kijken we naar de andere weg die creatief begaafden belopen als het tijd wordt om een toekomst te 'kiezen'.

DE TOEKOMST CREËREN

Daar waar sommige van jongs af aan al precies weten wat ze willen en gedurende hun school carrière daar naartoe werken, zijn de creatief begaafden zich vaker niet dan wel bewust van wat voor hun de bedoeling is: ze weten niet wat ze willen worden als ze "groot" zijn. Een reden hiervoor is dat veel creatief begaafden het grootste gedeelte van hun leven hebben gedaan wat van hen verwacht werd. De persoonlijke interesses werden door de omgeving niet gezien als de weg naar een succesvolle carrière, maar als hobbies, iets wat je doet als het "echte" werk klaar is. Daarmee werd meteen de weg afgesloten om te doen wat je het allerliefste wilt doen.

Creatief begaafden hebben vaak niet duidelijk welk beroep zij willen beoefenen. Dit kan tot veel frustratie en besluiteloosheid leiden. Wel hebben ze genoeg uiteenlopende interesses en talenten op verschillende gebieden (multipotentialites), maar ze kunnen in de 'beroepenlijst' niet vinden waar ze echt enthousiast van worden; het is het allemaal net niet. Het liefste zouden ze kiezen voor iets waar ze alles wat ze leuk vinden mee kunnen combineren in plaats van voor slechts 1 onderwerp te kiezen. Maar die optie staat er niet tussen. In het beste geval wordt dan gekozen voor een opleiding die enigszins aansluit en waarvan verwacht wordt dat deze bijdraagt aan het vormgeven van het wenselijke toekomstig beroep, of in ieder geval semi-interessant is. Zo komt het voor dat creatief begaafden die zeer getalenteerd zijn op bijv. muzikaal gebied worden geadviseerd iets te kiezen wat naar verwachting meer "baangarantie" biedt, ook wel suggererend: studeer niet iets creatiefs tenzij je werkloos en arm wilt worden.

Creatief begaafden hebben een sterke drang naar nuttig bezig zijn; iets doen wat zin heeft en ergens toe leidt. Het zal in dat kader geen verassing zijn dat zij het bijzonder moeilijk hebben om een opleiding af te ronden enkel om een diploma op zak te hebben. Zeker als het niet aansluit op de eigen interesses of onvoldoende uitdaging biedt.

Versimpelde weergave van de reguliere route en de route van een creatief begaafde op gebied van onderwijs:

Route Normale Samenleving	Route Creatief Begaafden
<i>Weet welke beroepen aanspreken en wat zij interessant vinden, hebben vaak een eenduidig en aansluitend pakket aan interesses</i>	<i>Heeft geen duidelijk beroep in gedachten, kan zich niet herkennen in de beschikbare beroepen, heeft uiteenlopende interesses die niet altijd op elkaar (lijken te) passen</i>
<i>Kiest een opleiding passend bij het gewenste beroep</i>	<i>Kan geen opleiding vinden die voldoende prikkelt en interessant is</i>
<i>Volgt een opleiding in de wetenschap welk beroep ze daarmee willen gaan uitoefenen (helder doel)</i>	<i>Volgt een opleiding die enigszins interessant lijkt vanwege de overtuiging dat het belangrijk is om een opleiding te doen, zelfs als deze niet interessant is of niet past bij wat ze het liefste doen</i>
<i>Studeert af</i>	<i>Haakt tussentijds af, of maakt met veel pijn & moeite de opleiding af, maar weet daarna niet hoe nu verder</i>
<i>Vindt een baan</i>	<i>Blijft zoekende, neemt willekeurig werk aan, voelt zich vaak een mislukking, of rolt toch in enigszins passende functies, ook al sluit het net niet aan</i>

Veel creatief begaafden zijn innovators, veranderaars; de change-makers. Wat zij gaan doen bestaat nog niet en dat maakt het moeilijker om te zien waar ze naar op weg zijn. Dit betekent natuurlijk niet dat zij niet gebaat zijn bij onderwijs, maar het betekent wel dat het volgen van een bestaande studie niet per definitie de manier is om te komen waar ze moeten zijn. Een reden hiervoor is dat het huidige onderwijssysteem niet of te weinig aansluit op de leerbehoeften van creatief begaafden waardoor zij vaak onder hun niveau moeten presteren wat verveling en frustratie veroorzaakt.

Een tweede reden is dat veel creatief begaafden plezier hebben in het bekijken van vraagstukken vanuit meerdere invalshoeken, hierbij verschillende theorieën willen samenvoegen om problemen op te kunnen lossen en hun interesses graag samenvoegen om hier iets nieuws van te maken. Ze zijn overstijgend aan de materie van slechts 1 opleiding en worden daarom vaak beperkt door wat er binnen een opleiding mogelijk is. Omdat dit niet de "bedoeling" is, worden ze steeds terug verwezen naar het kader waarin ze moeten blijven. Hierdoor raken veel hoogbegaafden hun enthousiasme en leergierigheid kwijt en ontwikkelen ze zelfs school- of leertrauma's.

Ook al is het nog onduidelijk waar de jonge creatief begaafde naar op weg is, ze hebben wel bepaalde passies, interesses, wensen en ideeën die de basis vormen voor wat ze gaan doen. We kunnen dit zien als het zaadje van een bloem dat we al kunnen planten en water moeten geven zodat het kan gaan groeien. Door het proces van groei komen we erachter welke bloem zich aan het ontwikkelen is. We kunnen het zaadje niet veranderen, en daarmee ook niet de bloem, we kunnen alleen de juiste omstandigheden bieden om het te laten groeien. Deze groei betekent voor de jonge creatief begaafden dat zij een proces moeten doorlopen waarin ze kennis, ervaringen en lessons learned gaan opdoen totdat ze helder hebben wat ze willen gaan doen of gaan creëren vanuit hun eigen interesses en drijfveren.

Maar wanneer je nog niet weet wat het einddoel is, kan ook nog niet worden gezien welke stappen daar naartoe gaan leiden. En daarmee komen we op een moeilijk stuk. De beste manier voor een creatief begaafde om te ontwikkelen wat hij of zij te ontwikkelen heeft, is namelijk om de stappen te gaan zetten die nu relevant lijken (en plezierig zijn), ook al kan nog niet verklaard worden waarom dat zo is. Het uitgangspunt hierbij is dat je stappen kunt zetten die passen bij jouw interesses om te komen tot een duidelijkere visie op wat je in het leven wilt bereiken. Het toekomstbeeld gaat zich gedurende de reis namelijk verder vormen aan de hand van de dingen die je leert, de mensen die je spreekt en de plekken die je bezoekt. Op basis daarvan zet je steeds weer nieuwe stappen totdat het duidelijk wordt wat je het liefste doet, wilt veranderen, oplossen of creëren.

Het belangrijkste is om te **leven in het verlengde van je aspiraties en drijfveren zodat je precies datgene ontwikkelt wat je nodig hebt om te kunnen doen wat je in het leven te doen hebt, en, dat je vervolgens alles gaat doen om jouw levensvisie, jouw levensdoelen te realiseren.**

Dit uitgangspunt brengt echter 2 hindernissen mee waar jonge creatief begaafden regelmatig tegenaan lopen:

1. je kunt nog niet precies uitleggen wat je gaat doen en waarom; je weet alleen dat je ergens mee aan de slag wilt, dat je iets leuk vindt, maar je weet nog niet precies waar en wanneer het gaat samenkomen in jouw levensvisie/levensmissie;
2. de meeste mensen zullen niet begrijpen wat je doet en je adviseren om zekerheid te kiezen en jouw ideeën en wensen te laten varen (want: onmogelijk, onrealistisch, valt geen geld mee te verdienen)

Je moet stevig in je schoenen staan, wil je in staat zijn om jouw eigen pad te belopen. Dat is ook 1 van de redenen waarom creatief begaafden vaak terecht komen in een niet-passende omgeving. Het is moeilijk dicht bij jezelf te blijven als de meerderheid om je heen overtuigd is van een ander standpunt. Bovendien wordt van de creatief begaafde van kinds af aan al verwacht een richting te kiezen en te belopen die niet perse wenselijk is. Hoewel, vanuit goede bedoelingen, wordt gezegd dat het belangrijk is om een opleiding te volgen, is het behalen van een diploma voor veel creatief begaafden niet nodig of zelfs tijdsverspilling; het leidt af van de rol die de creatief begaafde in de samenleving te vervullen heeft; het ontwikkelen van iets nieuws of het verbeteren van iets wat er al is.

EEN ANDER PERSPECTIEF

Toen het eerste idee voor de persoonlijke computer werd voorgelegd, zeiden veel mensen dat het onmogelijk was, of dat er niemand zou zijn die zo iets zou gebruiken. Hetzelfde werd gezegd over de auto, het internet, en nog vele andere uitvindingen waar we tegenwoordig niet meer zonder kunnen. Het feit is dat **alles waar we gebruik van maken, ooit door iemand is bedacht en dat er toen ook mensen waren die zeiden dat het onmogelijk was**. Gelukkig hebben de uitvinders ervan zich niet laten weerhouden door de belemmerende overtuigingen en gedachten van anderen (of van zichzelf). Zij zijn gaan geloven in hun eigen ideeën om deze vervolgens te realiseren.

Het was Steve Jobs die zei *"you can only connect the dots looking backward"*. Oftewel, we kunnen vaak pas achteraf zien waarom er iets gebeurde. Ons leven invullen op de gedachte dat we nu al weten hoe de toekomst er uit ziet, leidt vooral tot ongelukkige en teleurgestelde mensen. Daarom is het nodig om jongeren een omgeving te bieden waarin zij zelfinzicht ontwikkelen, leren te geloven in zichzelf en hun wensen, hoe onrealistisch deze ook lijken, en kunnen inspelen op een veranderlijke en onvoorspelbare toekomstige samenleving.

Wanneer we kijken naar het doel van onderwijs, dan is het om jongeren te voorzien van inzichten en kennis zodat zij in staat zijn om voor zichzelf een passend leven in te richten en zodat zij de juiste expertise kunnen ontwikkelen om een, voor hun, passend beroep te gaan beoefenen. Dit uitgangspunt impliceert al dat er eerst een beroep is en dat de opleiding daarna volgt; je wordt ergens voor opgeleid. Hoewel er door de jaren heen meer algemenere studies zijn ontstaan die al een breder perspectief bieden, geldt ook hierbij dat er volgens een vaste opzet wordt toegewerkt op basis van een curriculum wat nog steeds beperkend is in de inhoud. Voor veel creatief begaafden is het dan net niet de goede combinatie of de optie tot het creëren van een nieuw beroep is zo impliciet, dat het nut van de opleiding wegvalt.

Als er een nieuw beroep, product of dienst is gecreëerd, dan is een nieuwe opleiding nodig zodat andere mensen dit beroep ook kunnen beoefenen of het nieuwe product kunnen verkopen en/of gebruiken. Als we als voorbeeld de persoonlijke computer nemen dan is er eerst iemand (de uitvinder) die de computer bedenkt en deze realiseert. Voor het maken en gebruiken van de computer is nog geen opleiding. De uitvinder heeft de computer ontwikkeld op basis van alle kennis die hij heeft opgedaan, gecombineerd met de kennis en ervaringen van mensen die hem hebben geholpen bij het creëren van de computer. De uitvinder is de expert van zijn creatie en weet dat anderen moeten leren hoe zij het kunnen gebruiken en hoe de computers gemaakt moeten worden. De uitvinder draagt zijn kennis over in (bijv.) de vorm van een opleiding en gaandeweg ontstaan ook specialismen: hardware, software, vormgeving, waar ook weer opleidingen voor komen.

Het ontwikkelen van nieuwe beroepen, producten en diensten is vaak taak van de creatief begaafden en zij belopen daardoor eigenlijk een tegenovergestelde weg. Kort samengevat kan dit als volgt worden weergegeven:

<i>normale samenleving:</i>	volgen een opleiding	→ beoefenen gewenst beroep
<i>creatief begaafde:</i>	creëren nieuw product/dienst/beroep	→ dragen kennis over wat de basis kan vormen van nieuwe opleidingen

BELEMMERINGEN IN HET VINDEN VAN DE JUISTE OMGEVING

Één van de grootste belemmerende factoren is dat veel creatief begaafden opgroeien met de gedachte dat wat zij willen niet de bedoeling is. Dat wat zij het liefste willen geen optie is. Het wordt of niet geaccepteerd; 'daar kan toch geen geld mee verdiend worden', of er wordt gezegd dat het onmogelijk is of 'doe nou maar gewoon'. En dat is precies niet de bedoeling voor de creatief begaafden, het is juist hun rol om *niet* te doen wat de rest doet, maar om vernieuwing en verandering te brengen. Zij hebben de gave om verder te kijken dan wat er al is, om te zien hoe de wereld zou kunnen zijn. Als creatief begaafde ben je in staat om iets nieuws te creëren wat op het eerste gezicht misschien onmogelijk lijkt, maar wat zeker niet onmogelijk is. Want als je het kunt bedenken, verbeelden en als je er in gelooft, dan kun je het realiseren.

In de beroemde Apple reclame werd het al gezegd: *'the ones who are crazy enough to think they can change the world, are the ones who do'*. De waarheid is dat we onmogelijk kunnen weten wat de toekomst gaat brengen en wat wel of niet gaat aanslaan. We kunnen nog niet eens voorspellen hoe morgen er uit ziet. We kunnen alleen het 'nu' ervaren en terugkijken op het verleden. Het is belangrijk om te plannen voor een wenselijke toekomst en om flexibel genoeg te blijven om te kunnen inspelen op wat het leven ons biedt. De wereld heeft mensen nodig die lef hebben, die hun ideeën realiseren, zelfs al lijken deze onrealistisch, want de toekomst is per definitie onrealistisch. Alleen het verleden is realistisch, maar daar zijn we niet naar op weg. Degene die geloven in zichzelf en hun ideeën en bereid zijn om hiervoor te werken, leveren een cruciale en waardevolle bijdrage aan de gehele samenleving. Wat we denken dat realistisch is mag nooit het kader zijn waarbinnen we dromen en een nieuwe toekomst verbeelden. De vraag is niet: 'is het mogelijk?' maar 'word jij er zo enthousiast van dat je niets liever wilt dan dit bereiken?' Want als dat zo is, dan vind je wel een weg!

ONTWIKKELEN VERSUS ONDERHOUDEN

De creatief begaafde is over het algemeen vooral geïnteresseerd in het ontwikkelen van iets nieuws of het veranderen van iets wat al bestaat, maar verliest de interesse als het gaat om het onderhouden van het nieuwe. Ze vertellen liever andere mensen hoe het in stand gehouden moet worden en gaan zelf door om ergens anders iets nieuws te maken of te veranderen. Het wordt de creatief begaafden nog al eens verweten dat ze niets afmaken, te veel verschillende interesses hebben, of dat ze, net als het goed gaat en succesvol worden, hun interesse verliezen en ergens anders opnieuw beginnen. Dit heeft ook gevolgen voor het werk dat zij doen en de mate waarin zij een baan kunnen vasthouden. Hierover wordt in het volgende hoofdstuk meer toegelicht.

Creatief begaafden in de werkende samenleving

De werkende creatief begaafden zijn in veel diverse functies te vinden binnen uiteenlopende disciplines. Sommige begeven zich in loondienst en anderen beginnen liever voor zichzelf. Beide opties kunnen goed passen, zolang je als creatief begaafde werk doet wat aansluit op jouw interesses en waarin je voldoende wordt uitgedaagd. Tevens is een hoge mate van zelfregie over de werkzaamheden nodig waarbij je de vrijheid ervaart om de werkzaamheden naar eigen inzicht te kunnen uitvoeren. Als laatste speelt ook de sociale context een belangrijke rol, met name gelijkwaardigheid, het gevoel er bij te horen en het op plezierige wijze kunnen samenwerken met collega's, ondergeschikten en leidinggevendenden. Als er gelijkgestemden onder je collega's zijn, zorgt dit er tevens voor dat je op sociaal/communicatief vlak wordt uitgedaagd, verder kunt groeien en gevoelens van sociale verbinding ervaart. Dit draagt veel bij aan het werkplezier.

Of je in loondienst plezierig kunt functioneren hangt sterk af van zowel de invulling van het werk als de werkomgeving. Hieronder worden twee uiterste geschetst:

1. de werkomgeving sluit aan: er is sprake van erkenning voor jouw individuele talenten en er zijn doorgroei mogelijkheden. Je ervaart veel vrijheid, een hoge mate van zelfsturing en je vindt het werk interessant, zinvol en uitdagend. Het werk geeft voldoening en past bij jouw eigen aspiraties. Bovendien werk je op gelijkwaardige en plezierige wijze samen met collega's & leidinggevendenden.
2. de werkomgeving sluit niet aan: er is een hoge mate van hiërarchie en structuur en er zijn weinig doorgroei mogelijkheden. Het werk is eentonig, routinematig, je ervaart weinig ruimte om het werk naar eigen inzicht uit te voeren en je bent het oneens over de manier waarop het bedrijf te werk gaat. Bovendien worden jouw individuele talenten niet opgemerkt wat o.a. het gevoel geeft dat jouw eigen potentieel niet wordt benut. Je vindt het werk niet interessant, uitdagend of zinvol en je staat niet achter het bedrijfsconcept. Daarnaast is er geen tot weinig aansluiting met collega's en ervaar je een hoge mate van ongelijkheid en onrechtvaardigheid.

Loondienst kan dus alleen passend zijn als voldaan wordt aan (de meeste) voorwaarden. Deze voorwaarden zijn voor iedereen overigens verschillend van aard en waarde. Daar waar de één vooral waarde hecht aan de sociale context, kan het voor een ander veel belangrijker zijn dat er uitdaging en voldoening uit het werk gehaald wordt. Voor weer een ander is het juist voorwaarde dat het werk vooral aansluit op de persoonlijke interesses.

Het loont in ieder geval om jezelf bewust te zijn van jouw voorkeurswaarden als je een baan wilt vinden en houden wat jou meer energie oplevert dan het je kost. Deze voorkeurswaarden, jouw prioriteitsvoorwaarden, zijn de factoren die minimaal in jouw werk aanwezig moeten zijn om er plezier in te kunnen hebben en voldoening uit te kunnen halen. Daarbij is het ook belangrijk wat de rangorde hiervan is, oftewel: wat jouw top prioriteiten zijn. Als je weet wat deze voor jou zijn, kun je sneller herkennen of je op de juiste plek zit, of dat je op zoek moet naar iets anders. En je bent je bewust van de gevolgen voor jouw werkplezier als er een verandering plaatsvindt in jouw werksituatie.

Neem daarom een moment om jouw eigen prioriteitslijst (zie volgende pagina) te maken op gebied van: de inhoud van je werk, de omstandigheden en de sociale context. Je zult merken dat als er niet wordt voldaan aan de top 3 van jouw waarden, dit de grootste impact heeft op jouw werkplezier en dat deze dus minimaal altijd aanwezig moeten zijn. Overigens is het uiteindelijke streven dat je iets gaat doen waar al jouw prioriteitsvoorwaarden in aanwezig zijn (ja, dat is mogelijk!).

Prioriteitsvoorwaarden

Wat moet minimaal in jouw werk aanwezig zijn wil je plezier in jouw werk kunnen ervaren?
Beschrijf 5-7 prioriteitsvoorwaarden en zet deze in de juiste volgorde van belangrijkste naar minder belangrijk.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

ONDERNEMERSCHAP

Veel creatief begaafden kunnen maar kortdurend een bepaalde functie vervullen en lopen regelmatig vast in een baan. Vooral verveling is hierbij een belangrijke oorzaak, bijvoorbeeld omdat jij je in een baan op iets moet richten wat je al snel in de vingers hebt. Iets wat in het begin dan nog wat spannend lijkt, verliest al snel de uitdaging, wordt meer een routineklus en gaat ten koste van jouw persoonlijke groei en werkplezier. Ook kan het zijn dat het werk te veel energie vraagt omdat het eigenlijk niet goed past. Het werkplezier kan daarnaast beïnvloed worden als de balans tussen denken en doen nog niet is gevonden. Het is belangrijk om te worden uitgedaagd op intellectueel niveau en tegelijkertijd ook op fysiek of creatief vlak, bijv. op gebied van sport of muziek.

Als er in de werkomstandigheden veranderingen optreden waardoor de omgeving niet meer past, kan dit leiden tot een verlaging van het werkplezier en vervelend zijn als daardoor niet meer wordt voldaan aan jouw (minimale) prioriteitsvoorwaarden. Dit kan inhouden dat er geen doorgroei mogelijkheden meer zijn of dat het werk te eentonig wordt. Het kan ook zijn dat de sociale omgeving verandert door bijv. het vertrek van geliefde leidinggevende waardoor de eisen die worden gesteld aan jouw (sociaal) functioneren veranderen.

Vanwege de bovengenoemde redenen kan het aantrekkelijk zijn om voor jezelf te beginnen. Het ondernemerschap biedt de ruimte voor jouw zelfsturend vermogen en je kunt jouw werkzaamheden en bedrijfsactiviteiten passend inrichten op basis van jouw eigen drijfveren en aspiraties. Veel creatief begaafden hebben tevens het gevoel dat ze zelf nog iets te ontwikkelen hebben en dat hun huidige baan dit in de weg staat. Misschien heb je al lange tijd een wens of idee over wat je zou willen realiseren? Geloof me als ik zeg dat je echt moet gaan doen waar je de meeste voldoening en plezier uit haalt en waar je goed in bent. Want als je bereid bent om er tijd en energie in te steken, kun je heel veel mogelijk maken!

ALS HET NIET PAST: OVERLEVEN EN OPBRANDEN

Hoewel het voor de hand liggend is om te zeggen dat als de werkomgeving niet passend is, je beter op zoek kunt gaan naar iets wat wel past, lijkt dat soms makkelijker gezegd dan gedaan. Veel creatief begaafden blijven (te lang) zitten op een plek die overduidelijk niet wenselijk is en veel negatieve emoties oproept. Maar, als het niet past, gaat het uiteindelijk altijd knellen. Een hoog percentage van de huidige creatief begaafden in loondienst zal het moeilijk hebben met zichzelf en in zekere mate ongelukkig zijn met het leven dat hij/zij leidt. Hoe minder van de benodigde prioriteitsvoorwaarden aanwezig zijn, hoe vervelender de werksituatie is. Als creatief begaafde sta je er waarschijnlijk om bekend regelmatig te (moeten) wisselen van baan of (over)vermoeid en ziek te zijn (depressieve/sombere gevoelens te ervaren). Of wellicht heb jij jezelf dusdanig kunnen

aanpassen dat je de situatie in een reguliere baan (schijnbaar) kunt volhouden. Vaak sluit de omgeving dan net genoeg aan omdat aan jouw bovenste prioriteitsvoorwaarden is voldaan, bijv.: fijne collega's, interessant werk, veel verantwoordelijkheden en vrijheden, etc.

Je hebt wellicht geleerd om te accepteren dat wat je nu doet het beste is binnen jouw mogelijkheden en je hebt opgegeven om er ergens anders iets beters van te maken. Als jouw prioriteitsvoorwaarden verdwijnen of minder worden, wordt het echter een heel stuk lastiger om dit vol te houden en krijg je last van plagende negatieve emoties. Het werk wordt daarbij steeds minder interessant en de negatieve gedachten en emoties hebben ook invloed op het contact met collega's. Zo wordt een neerwaartse spiraal gecreëerd waarbij alle prioriteitsvoorwaarden uiteindelijk verdwijnen.

Als jij je afvraagt of het normaal is dat jij je slecht en uitgeput voelt, dan is het enige juiste antwoord: nee. Als je werk doet wat jou meer energie kost dan het oplevert, loop je altijd leeg. En als je leeg raakt, sombere, depressieve gevoelens ervaart, dan geven jouw lichaam en geest een signaal af om aan te geven dat jij je in een onwenselijke situatie bevindt. Je bent dan letterlijk aan het overleven en het wordt steeds zwaarder om dit vol te houden. Zelfs met de grootste wilskracht zul je vroeg of laat moeten opgeven. Dit leidt namelijk tot overspannenheid en uiteindelijk een burn-out. Je wordt als het ware gedwongen om een ongewenste omgeving te verlaten. Jouw (negatieve) emoties spelen hier een cruciale rol in en komen jou vertellen dat er iets niet in de haak is. Handel daar tijdig op.

In onze samenleving vertellen we onszelf echter behoorlijk wat "mooie" verhaaltjes over mogelijkheden en onmogelijkheden en waarom we niet (kunnen) doen wat we het liefste doen. We hebben onszelf wijsgemaakt dat het beter is om geen emoties te tonen, dat werk niet altijd leuk hoort te zijn en dat doen wat je het liefste zou willen, alleen is weggelegd voor mensen in een luxe positie. We praten onszelf behoorlijk wat aan om te rechtvaardigen dat we iets doen wat we helemaal niet leuk vinden. Maar hoe goed we ook zijn in het onszelf overtuigen, onze lichaam en geest prikken daar altijd doorheen. Een periode van overleven wordt daarom altijd afgesloten met opbranden, de burn-out.

Als we echt naar onszelf zouden luisteren en ons leven zouden invullen op basis van wat bij ons past en waar we plezier in ervaren, zouden we veel minder last hebben van negatieve emoties. Bovendien zouden we beter worden in het werk dat we deden, ons daar beter over voelen en meer voor onze omgeving kunnen en willen betekenen. We begeven ons dan in de opwaartse spiraal. De echte vraag is alleen: wat wil je dan gaan doen, wat past bij je, wat geeft je energie, voldoening, plezier? En dat is best lastig te beantwoorden zoals we hierboven hebben kunnen lezen. Maar, het is niet onmogelijk; je moet *alleen* weten welke vragen je moet kunnen beantwoorden en hoe jouw eerstvolgende stap er uit ziet. En daar kun je soms best wat hulp bij gebruiken.

Howard Thurman

*'Don't ask what the world needs. Ask what makes you come alive, and go do it.
Because what the world needs is people who have come alive.'*

Over jou

Heb jij jezelf herkend in dit ebook? Dan heb je als hoogbegaafde waarschijnlijk uiteenlopende interesses en wensen. Wellicht ben je opgegroeid met de gedachte dat je moet kiezen tussen jouw interesses, en dan bij voorkeur voor iets waar je werk in kunt vinden. Bovendien lijken jouw ideeën en plannen door jouw omgeving vooral als onrealistisch bestempeld te worden waardoor het geloof en vertrouwen jezelf en jouw ideeën steeds meer afneemt. Als creatief begaafde idealist zie je wat er in de wereld beter kan, je wilt graag waarde toevoegen aan jouw omgeving, maar hoe? Hoe kun je jouw interesses samenvoegen tot iets waar jij met veel plezier mee bezig bent, waar jouw hart sneller van gaat kloppen en waarmee je op positieve wijze van betekenis bent voor anderen? En wellicht net zo belangrijk, hoe kun je daarmee geld verdienen?

Het is tijd dat jij gaat doen wat je het allerliefste doet. Tijd dat jij jouw potentieel gaat benutten om iets in de wereld te zetten dat jou zo enthousiast maakt, dat je iedere ochtend opstaat met een lach op je gezicht en dankbaarheid voor de komende dag. Er is geen enkele reden die rechtvaardigt dat jij een leven leidt waar je geen plezier in hebt. Jij weet zelf ook wel dat je meer kunt en ook meer uit het leven wilt halen. Waarschijnlijk heb jij je onbewust laten meenemen in de gedachte dat je gewoon moet doen wat de rest ook doet. Maar het is voor jou als creatief begaafde helemaal niet de bedoeling om "normaal" te doen! Jij mag juist op gaan staan om jouw ruimte in de wereld te gaan innemen.

Wat jij het liefste wilt, is mogelijk. En om jou dat te laten ervaren daag ik je uit. Ik daag je uit om kritisch te zijn op de dingen waaraan jij je tijd besteedt, de keuzes die je dagelijks maakt, de gedachtes waar jij je op focust en de omgeving waarin jij je kiest te bevinden. Ik daag je uit om samen met mij de uitdaging aan te gaan om jouw levensvisie te ontwikkelen en deze echt te gaan realiseren zodat jij wel jouw potentieel gaat benutten, zodat jij in plaats van een terugkerende burn-out of bore-out een situatie creëert en vasthoudt die jou echt plezier brengt, die past bij jou.

Ik gun jou een gelukkig, zinvol en waardevol leven en ik geloof dat jij dit kunt creëren voor jezelf.

WIE IS ADRIENNE VAN DEN BOS

Het beste uit mensen halen vind ik het mooiste wat er is. Onderdeel zijn van iemands groei op weg naar een leven dat plezier geeft, brengt mij de meeste voldoening. Ik weet dat je als hoogbegaafde snelle denker jezelf behoorlijk wat restricties kunt opleggen, maar ik weet ook dat hoogbegaafd zijn heel veel mooie kanten heeft en dat het belangrijk is dat jij voor jezelf gaat doen wat bij je past.

De afgelopen jaren heb ik veel hoogbegaafden verder op weg mogen helpen. En keer op keer heb ik gezien wat er allemaal mogelijk is als je gaat leven naar je eigen regels. Ook jij mag jouw plek gaan innemen, gaan stralen, gaan doen waar jij echt blij van wordt.

Het is mijn missie om jou te ondersteunen bij het creëren van een leven waarin jij kunt doen wat je het liefste doet met de unieke 'gifts' die jij hebt. We hebben in deze wereld mensen nodig die kunnen wat jij kan. En door jezelf te zijn in een wereld die probeert jou te vormen naar de maatstaven van "normaal", is het een grootste prestatie om dicht bij jezelf en op jouw eigen weg te blijven.

Ik geloof in jou en dat er nog heel veel in jou zit wat je nog niet hebt kunnen of laten zien. Het is tijd dat jij gaat ontdekken wat er allemaal mogelijk is en gaat doen wat bij jou past en waar jij in gelooft. Ik help je graag verder op weg.

'You deserve all great things and you are worthy of a purpose driven life that brings you joy'



Over wat ik jou kan bieden

Van veel mensen die dit ebook hebben gelezen ontvang ik de mooie reactie "**het voelt als thuiskomen**". Er valt ineens van alles op z'n plek en het verklaart een hoop pijn uit het verleden. En tegelijkertijd weet je niet precies hoe je daar invulling aan moet geven. Want wat betekent dit voor je leven en de toekomst waar je naar op weg bent? Je begrijpt nu wel waarom jij je steeds anders en onbegrepen hebt gevoeld, waar jouw intensiteit, sensitiviteit en perfectionisme vandaan komt, maar wat kun je daar dan mee?

Het "gaan doen wat bij je past en wat jou plezier geeft" is soms best moeilijk om daadwerkelijk te gaan doen. Veel hoogbegaafden die hier op latere leeftijd achter zijn gekomen, hebben zich gevormd naar de heersende verwachtingen en zijn onderweg het contact met zichzelf en wat ze echt leuk vinden kwijtgeraakt. Hierdoor heb je er moeite mee om te benoemen wie jij bent en wat jouw interesses zijn, wat je het liefste doet en hoe jouw ideale leven er uit ziet. Of misschien heb je wel ideeën bij wat je wilt en veel mogelijkheden, maar weet je niet welke je moet kiezen of hoe je kunt gaan doen wat jij wilt gaan doen. In deze gevallen help ik je graag verder op weg. Daarbij bied ik je ook meer inzicht in welke rol jouw hoogbegaafdheid speelt in jouw leven en hoe je dit positief kunt inzetten om het leven te creëren dat bij jou past.

Hoe? Door middel van de unieke en persoonlijke 7 day coaching. We gaan dan samen een week lang 1-op-1 online en schrijvend aan de slag zodat jij weer controle en overzicht krijgt over jouw leven. We brengen samen in kaart welke vraagstukken jij hebt, wat je het liefste wilt gaan doen, wat jouw drijvende interesses zijn en hoe jouw ideale leven er uit ziet zodat je daar verder vorm aan kunt geven. Omdat het online is, ben je iedere dag met jouw proces bezig, maar je kunt ondertussen gewoon doorgaan met je leven. Tegelijkertijd zorgt de intensiviteit ervoor dat je in 7 dagen een voorwaartse beweging kunt creëren in je leven waar je anders maanden of soms jaren mee bezig bent omdat je steeds uit je proces wordt gehaald. Naast dat de 7 day coaching leuk is om te doen en waardevolle inzichten oplevert, scheelt het je op termijn ook veel geld en tijd.

Er is meer. Bij de 7 day coaching ontvang jij:

- een persoonlijk document met waardevolle inzichten over jou, wat bij jou past en hoe je verder vorm geeft aan jouw leven
- de emotie scan (t.w.v. 50 euro) *deze scan biedt inzicht in de emoties die jij ervaart en de betekenis er van op jouw leven*
- een gratis 1-day online coaching (t.w.v. 100 euro) *als follow-up, in te zetten wanneer dat voor jou uitkomt*
- een persoonlijk actieplan (t.w.v. 30 euro) *hierdoor kun je ook na de 7 dagen de juiste stappen zetten*

Ik zie er naar uit om met je samen te werken,

Adrienne

Meer weten?

Kijk dan op de [website](#)
of stuur mij een [email](#).

ERVARINGEN VAN MENSEN DIE JOU AL VOORGINGEN

De coaching bij Gifted People heb ik als zeer waardevol ervaren, het heeft mij enorm veel geleerd over mezelf. Door de kennis en professionaliteit kwamen hele belangrijke inzichten naar boven, ook werd duidelijk hoe mijn ideale toekomstbeeld eruit ziet, wat ik het liefst doe, waar ik blij van word en energie van krijg. Het coaching proces heb ik als zeer prettig, warm en persoonlijk ervaren. Ik heb handvaten gekregen om dat te gaan doen waar mijn drijfveren liggen en wat bij mij past, en daar ben ik enorm dankbaar voor." - **Babke Segers**

"After recently being told by a medical institution that I displayed signs of being 'highly gifted', I was curious to find out what this meant exactly. During my thorough internet research, I found Adrienne's website online and enrolled in what turned out to be 7 days of self-discovery! The course is easy to do as far as time is concerned as it is as time consuming as you want it to be. I found it very valuable and had gained much insight into my own situation by the 7th day.

Adrienne's pertinent insight and way of directing the daily questions were paramount in helping me to discover more about the current path I was on. I can highly recommend both the course and the coach!" - **Vicki Laws**

Adrienne luistert en begeleidt op subtiele wijze. Hierdoor krijg je heel snel meer vertrouwen in je eigen kunnen en oplossend vermogen. Ze weet meteen de vinger op de zere plek te leggen zodat je niet te lang blijft hangen in problemen en al snel aan de slag wil met alles wat mogelijk is. Een warme en helpende hand voor hoogbegaafde mensen die dat hard nodig hebben! Zelf deed ik al een aantal jaar vooral wat ik dacht dat goed was maar niet wat goed voelde. Dankzij Adrienne ben ik naar mijn gevoel gaan luisteren en heb ik ontdekt wat ik leuk vind om te doen en waar ik energie van krijg. Ik heb vooral geleerd om dit vervolgens ook te doen! - **Oonagh van Leeuwen**

Online coaching van Gifted People paste perfect bij me. Het zelf bepalen van tijd en ruimte om te werken aan mijn eigen doelen, was prettig. Ik heb geleerd om mezelf toestemming te geven om dat te gaan doen wat ik het allerliefste doe. Het klinkt makkelijk, maar de inzichten van Gifted People had ik nodig om het echt te gaan voelen en de focus te vinden. De focus waar ik naar op zoek was voor mezelf, heb ik nu gevonden en wil ik niet meer loslaten. Door online coaching koos ik mijn eigen plaats en tijd om na te denken. Ik neem nu zelf de regie in handen en ga op weg richting mijn eigen 'masterplan'. Ik geef mezelf toestemming om dat te doen wat ik het allerliefste wil gaan doen. En ik ga er van genieten!". - **Marion Steeghs**

"Al jarenlang ben ik op zoek geweest naar een antwoord op de vraag wat ik nou echt wilde. Steeds dacht ik dat ik het antwoord gevonden had, maar dan na een korte periode van daaraan werken merkte ik dat ik toch weer wat anders wilde doen. Na de zoveelste burn-out ben ik via Facebook bij Gifted People terecht gekomen. Het e-book heb ik meteen gedownload en in één keer uitgelezen. Ik herkende mij meteen in Adrienne's uitleg van creatieve hoogbegaafden, en een paar weken later besloot ik een coaching-7-daagse aan te gaan. Dat heeft mij zo veel inzichten geboden! De uitdagende vragen die Adrienne stelde gaven mij de gelegenheid om inzicht te krijgen in mijn eigen gedachten, kwaliteiten en wensen. Haar commentaar op mijn antwoorden was altijd positief en opbouwend, en heeft mij een heel andere kijk op mijn eigen proces gegeven. Ik heb geleerd dat ik mijzelf niet onder druk hoeft te zetten, dat ik vertrouwen mag hebben in mijn eigen kwaliteiten en dat ik alle ruimte mag nemen om die te ontwikkelen op een manier die voor mij goed voelt. Het was heerlijk om te kunnen mailen met iemand die begrijpt hoe je denkt en daar geen oordeel over heeft, maar die de juiste voorwaarden schept die je nodig hebt om op het goede spoor te komen. De coaching was het zetje dat ik nodig had om weer in mijzelf te gaan geloven, dingen die ik al langer 'eigenlijk' wilde gaan doen ook daadwerkelijk op te pakken en op die manier mijn dagen een voor mij zinvolle invulling te geven. Adrienne heeft mij geholpen lak te hebben aan de verwachtingen van anderen en mijn eigen dromen te gaan waarmaken." - **Margreet Rutgers**

Bronnenlijst

Artikelen en videos

1. Leipzig, A. (2013, February 01) 'How to know your life purpose in 5 minutes' | Adam Leipzig | TEDxMalibu', <https://www.youtube.com/watch?v=vVsXO9brK7M> **(video)**
2. SENG Misdiagnosis Initiative (2011, September 13). 'Misdiagnosis and Dual Diagnosis of Gifted Children'. Gevonden op: <http://sengifted.org/misdiagnosis-and-dual-diagnosis-of-gifted-children/>
3. SENG Misdiagnosis Initiative: <http://sengifted.org/programs/misdiagnosis-initiative/>
4. National Association for Gifted Children (2015). 'State Definitions of Giftedness'. Gevonden op: <http://www.nagc.org/sites/default/files/Gifted-by-State/State%20definitions%20%281-13-16%29.pdf>
5. Lind, S. (2011, September 14). 'Overexcitability and the Gifted'. Gevonden op: <http://sengifted.org/overexcitability-and-the-gifted/>
6. Interview with Prof. James Webb (USA), for the first Gifted Awareness Week in Germany. Gevonden op: <http://www.gcgtc.com/services/projects/the-1st-gifted-awareness-week-germany-2013/june9/interview-with-prof-james-webb-usa/>
7. Silverman, L. (2016, October 26) 'The unique inner lives of gifted children'. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=ctYVIYggRfg> **(video)**

Boeken

1. Webb, J. T. (2016). *Misdiagnosis and Dual Diagnoses of Gifted Children and Adults* (ADHD, Bipolar, Ocd, Asperger's, Depression, and Other Disorders - 2nd Edition)
2. Webb, J. T. (2007). *A Parent's Guide to Gifted Children*
3. Dabrowski (1977). *Theory of levels of emotional development*
4. Gardner, H. (1983) *Frames of Mind*

Op de website vind je regelmatig nieuwe interessante artikelen, links en videos over hoogbegaafdheid en diverse andere onderwerpen. Mocht je nog niet je e-mailadres hebben achtergelaten, maar wel graag relevante artikelen, links en ebooks in jouw mail ontvangen, dan kun jij je op deze pagina **aanmelden**.

