

HOOGBEGAAFD ZIJN

hoogbegaafd

Wat als $1 + 1$ zijn
gelijk is aan 3?



**Lore
Dewulf**

P E L C K M A N S

© 2025, Lore Dewulf en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be

Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *Hoogbegaafd zijn* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp: Wim De Dobbeleer
Vormgeving: Crius Group

D/2025/0055/269
ISBN 978 94 6383 334 9
NUR 860
THEMA VSP

Ook verkrijgbaar als:
E-book: ISBN 978 94 6234 790 8

pelckmans.be



facebook.com/pelckmans.be



instagram.com/pelckmans.be

Voor Lot en Fien, die me leerden met andere ogen te kijken

Inhoud

Vooraf	9
Hoofdstuk 1. Wat is Hoogbegaafdheid?	15
Hoofdstuk 2. De Hoogbegaafde Identiteit	43
Hoofdstuk 3. Vriendschap	79
Hoofdstuk 4. Partnerrelaties	105
Hoofdstuk 5. Ouder van je Kind	135
Hoofdstuk 6. Hoogbegaafd op het werk	173
Hoofdstuk 7. Persoonlijke ontwikkeling en groei	209
Nawoord	253
Dankwoord	257
Literatuurlijst	259

Vooraf

Waarom schreef ik dit boek?

'Wie zich verliest in zijn passie, zal altijd minder verliezen dan wie zijn passie verliest.'

– ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Onder woorden brengen waarom je ergens van houdt, is misschien wel een van de meest wezenlijke dingen die je kunt doen. Dit boek is mijn poging om precies dat te doen: woorden geven aan iets wat me raakt, intrigeert en blijft uitdagen – hoogbegaafdheid. Niet als label of diagnose, maar ook niet als privilege of als probleem. Wel als een manier van denken, voelen en ervaren: intens en gelaagd.

Ik heb dit boek geschreven uit passie, maar ook uit frustratie en verdriet. Omdat hoogbegaafden nog vaak verkeerd begrepen worden. Omdat het beeld over hoogbegaafden soms niet verder komt dan hardnekkige clichés en misverstanden. De eendimensionale manier waarop de buitenwereld nog te vaak naar hoogbegaafdheid kijkt – als slim en moeiteeloos succesvol of juist sociaal onbeholpen – strookt niet met hoe hoogbegaafden hun hoogbegaafdheid daadwerkelijk ervaren.

In mijn praktijk zie ik dagelijks hoe groot de kloof is tussen het maatschappelijke, vaak stereotiepe beeld en de realiteit van hoogbegaafden. Mensen die zich niet herkennen in het reguliere en beperkende narratief. Ze zijn vaak niet op zoek naar een label, maar naar een narratief dat resoneert – een taal, een kader waarin ze zichzelf herkennen en naar ruimte om te kunnen zijn wie ze zijn.

Ze ervaren zichzelf geregeld als anders, te veel, of simpelweg niet begrepen. Het doet me denken aan dat nummer van Sting: *'I'm an alien, I'm a legal alien, I'm an Englishman in New York.'* Die ene zin vat treffend wat veel hoogbegaafden ervaren – het idee dat je erbij hoort maar toch fundamenteel anders bent. Alsof je de taal spreekt, maar toch niet gemakkelijk wordt begrepen.

Het nummer raakt me zo omdat ik de stille ervaring van anders-zijn al van jongs af aan met me meedraag. Ik stelde me veelvuldig de vraag: wat is er aan de hand met mij? En

later: wat is er mis met mij? Niet alleen voelde ik me anders, ik kreeg ook de indruk dat mijn manier van denken, voelen en zijn afweek van wat de maatschappij 'normaal' noemt. En dat gaf een constante frictie, alsof ik in een mal moest passen die voor iemand anders was gemaakt.

Nu ik daarop terugkijk, is het geen toeval dat ik me altijd aangetrokken heb gevoeld tot andere werelden. Reizen, een tijdlang ergens anders wonen, verdwalen in onbekende talen, culturen en omgevingen gaven me zuurstof. Het is thuiskomen in het anders-zijn. Ik ben liever zichtbaar anders in een onbekende wereld dan enkel voelbaar anders in België.

Ik ging, net als veel van mijn cliënten, op zoek naar verklaringen voor dat gevoel. Ik ging graven, onderzoeken en kwam uiteindelijk uit bij hoogbegaafdheid. De eerste maanden aarzelde ik om de term 'hoogbegaafd' openlijk te gebruiken, of zelfs om het vermoeden ervan uit te spreken. Dat merk ik nog vaak bij mijn cliënten: ze voelen weerstand om de term te gebruiken, omdat er nog steeds een taboe op rust. Hoogbegaafdheid roept al snel clichébeelden of misvattingen op, waardoor het lastig is om er op een open en genuanceerde manier over te spreken.

Als cliënten me nu vragen wat ik van de term 'hoogbegaafdheid' vind, is mijn antwoord: 'Het woord zelf zegt me weinig, maar de personen die zich erin herkennen des te meer.' Een op wetenschap gebaseerde taal is onmisbaar om elkaar te kunnen begrijpen. Ze helpt ons om helder te communiceren, om gevoelens te benoemen en om toegang te krijgen tot relevante informatie. Mijn intentie is echter nooit om iemand vast te pinnen op een label.

Om het nog complexer te maken: het is niet omdat twee mensen in gesprek gaan over hoogbegaafdheid dat ze ook hetzelfde bedoelen. In het domein van hoogbegaafdheid ontbreekt immers nog steeds een eenduidige definitie of omschrijving van wat het precies inhoudt.

Hoogbegaafdheid laat zich niet zomaar vangen in losse kenmerken of afvinklijstjes. Het is geen simpele optelsom die exact uitkomt als we de juiste vakjes aankruisen. *Wat als $1 + 1$ gelijk is aan 3?* Hoogbegaafdheid gaat om het geheel – een dynamisch samenspel van kenmerken. Als we uitzoomen en het geheel overschouwen, zien we dat het geheel de som der delen overstijgt. Dat vraagt om een andere manier van kijken. Het gaat niet langer om lineair denken of over voorspelbare optelsommen, maar om openheid voor gelaagdheid, complexiteit en het onverwachte.

Daarom dit boek. Om ruimte te creëren voor herkenning en nuance en voor een gesprek dat nog te vaak uitblijft. Voor een ander verhaal, eentje dat beter aansluit bij hoe het in de werkelijkheid voelt en werkt. Wat mij hoopvol stemt, is dat het narratief begint te kantelen. Er ontstaat steeds meer ruimte voor een eerlijker, gelaagder beeld van hoogbegaafdheid. De beweging is ingezet – en mijn hoop is dat ze blijft doorzetten en verdiepen.

Voor wie is dit boek?

Ik schrijf dit boek voor jou, hoogbegaafde volwassene. Omdat ik hoop dat je er herkenning in vindt – en jezelf eindelijk toestemming geeft om te stoppen met jezelf in te passen in een normatief verhaal dat nooit voor jou bedoeld was.

Veel mensen ontdekken pas op volwassen leeftijd dat ze hoogbegaafd zijn. Anderen weten het al sinds hun kindertijd, maar begrijpen pas veel later wat de volledige reikwijdte ervan is. Hoe hoogbegaafdheid ook in jouw leven kwam, ik hoop dat dit boek voor jou een handleiding mag zijn – afgestemd op jou, niet op een norm. Je hoeft jezelf niet te minimaliseren om ergens in te passen. Je mag volledig bestaan, met alles wat je bent. Er is niets mis met jou. *Je bent gewoon hoogbegaafd.*

Ik schreef dit boek niet alleen voor hoogbegaafden. Ik schreef het ook voor de mensen om hen heen – voor wie met hen leeft of werkt, wie hen opvoedt of begeleidt. Ouders, partners, leerkrachten, zorgprofessionals, collega's, leidinggevendenden ... mensen die soms intuïtief aanvoelen dat er 'iets anders' speelt, maar de juiste woorden of kaders missen om het te begrijpen. Als we echt ruimte willen maken voor hoogbegaafden, moeten we verder durven kijken dan het individu. Hoogbegaafdheid bestaat niet in een vacuüm, het speelt zich altijd af in interactie met de omgeving. Juist daarom is het zo belangrijk dat ook de omgeving een deel wordt van het verhaal.

Werd dit boek je aangereikt door iemand die belangrijk voor je is – een geliefde, een vriend, je kind, collega, leidinggevende of hulpverlener –, neem het dan serieus. Niet alleen het boek, maar ook het gebaar. Het is een uitnodiging om dichterbij te komen, om te begrijpen.

Wat als $1 + 1$ gelijk is aan 3? Niet óf de hoogbegaafde, óf de omgeving, maar net wat er ontstaat in de wisselwerking daartussen verdient onze aandacht. Erkenning, begrip en afstemming zijn geen eenrichtingsverkeer, maar groeien in de wederzijdse ontmoeting.

Hoe lees je dit boek?

Het eerste hoofdstuk, *Wat is hoogbegaafdheid?*, is theoretischer en abstracter dan de rest. Dat is een bewuste keuze. Voordat we de praktijk verkennen, wil ik eerst een stevig fundament leggen. Hoogbegaafdheid is complex en wordt vaak onvolledig of verkeerd begrepen. Een genuanceerd begrip helpt om alles wat daarna komt in de juiste context te plaatsen. Zie het als een referentiepunt – een kader waar je tijdens het lezen naar kunt teruggrijpen. Zo gaan de herkenning en praktische tips in de rest van het boek nog meer leven.

De overige hoofdstukken kun je lezen in de volgorde die voor jou klopt. Je hoeft het boek niet van voor naar achter door te nemen. Kijk in de inhoudstafel wat je aanspreekt, wat je op dit moment bezighoudt, en begin daar.

Doorheen het boek vind je veel verhalen uit mijn praktijk: echte, herkenbare ervaringen van hoogbegaafden. Geen abstracte theorie, maar het leven zoals het echt is. Of zoals Brené Brown het zegt: *'Stories are data with a soul.'* Deze verhalen geven kleur en nuance aan de thema's. Ze maken ze niet alleen begrijpelijker, maar vooral ook voelbaar.

Wat komt niet aan bod?

Ik richt me bewust op hoogbegaafdheid bij volwassenen als een thema op zichzelf. Combinaties met andere vormen van neurodivergentie, zoals ADHD, autisme of andere diagnoses komen dus niet aan bod. Hoewel deze combinaties in de praktijk vaak voorkomen en zonder twijfel relevant zijn, vragen ze om een aparte benadering.

Thema's als trauma en de neurologische en biologische kanten van hoogbegaafdheid laat ik bewust buiten beschouwing. Niet omdat ze onbelangrijk zijn – integendeel – maar omdat ik de focus wil leggen op een aantal thema's die in mijn praktijk steeds weer naar voren komen: aandacht geven aan wat er leeft bij hoogbegaafden of waar zij in hun leven op vastlopen.

Belangrijke sidenotes

Ik gebruik de term 'hoogbegaafd' omdat die algemeen gangbaar is. Tegelijk wil ik benadrukken dat de groep die onder deze term valt, zeer divers is. Hoogbegaafden verschillen sterk in hun capaciteiten, behoeften en uitingsvormen. Wanneer ik spreek over 'hoog-

begaafden', is dat niet omdat ik ervan uitga dat ze allemaal hetzelfde zijn of hetzelfde nodig hebben. De generalisaties die ik maak, dienen enkel omwille van de leesbaarheid.

Soms gebruik ik de mannelijke vorm (hij, hem, zijn) om de leesbaarheid en vlotheid van de tekst te bewaren. Dat is een taalkundige keuze, geen inhoudelijke uitsluiting. Alle namen zijn fictief om de privacy van de betrokkenen te waarborgen. De verhalen zijn gebaseerd op echte ervaringen, maar de personen zijn op zorgvuldige en respectvolle wijze geanonimiseerd. Namen, context en details zijn aangepast waar nodig, zonder afbreuk te doen aan de essentie van het verhaal.

Tot slot, een *kind reminder* voor jou als hoogbegaafde, en voor de mensen om je heen. Hoogbegaafden hebben namelijk de charmante neiging om alles meteen te willen doorgronden, verbeteren en optimaliseren. Misschien herken je het wel: je bent halverwege hoofdstuk twee en overweegt al je hele leven te herschrijven – liefst gisteren. Je hoeft niet alles in één keer op te lossen. Kies één idee dat blijft hangen, laat het bezinken en doe er iets concreets mee – werkt het, dan is dat winst; werkt het niet, dan heb je alweer iets verduidelijkt. Uit mijn ervaring blijkt dat het vaak een jaar duurt voor je het ten volle kunt erkennen, aanvaarden en er je leven mee hertekent.

Als de inhoud je even overweldigt, leg het boek dan gerust opzij. Kom er later op terug, of praat er met iemand over. Misschien raakt het je zo diep dat tijdelijke ondersteuning van een professional helpend is. Het kan intens zijn om als volwassene voor het eerst echte (h)erkenning te vinden. Je hoeft het nog niet allemaal te begrijpen of te kunnen verwoorden. Soms is het genoeg om te zeggen: dit raakt me. Gewoon voelen wat je voelt – daar begint het mee.

En voor de omgeving: geen paniek. Er bestaat geen magisch draaiboek. Je hoeft het niet allemaal meteen te snappen of foutloos te reageren. Elke kleine beweging richting meer ruimte of begrip telt mee.



Leesvoorbeeld



Hoofdstuk 1

Wat is Hoogbegaafdheid?

Mijn verhaal

‘Ik pak er even mijn stiften bij.’ Hoogbegaafden die bij mij in begeleiding zijn (geweest), herkennen meteen mijn schema’s en schetsen. Tijdens het eerste gesprek werk ik altijd samen met de hoogbegaafde aan een visueel schema dat mijn visie op hoogbegaafdheid weergeeft. Dat is een interactief proces: we bouwen het schema samen op, stemmen het af op de eigenheid van de hoogbegaafde en verkennen de bijbehorende kenmerken.

Ik benadruk altijd dat het schema de representatie is van *mijn* visie, gebaseerd op uitgebreid onderzoek en duizenden uren praktijkervaring. Tegelijkertijd wijs ik erop dat er ook andere visies bestaan. Mijn doel is niet om mensen te overtuigen van mijn visie op hoogbegaafdheid. Wat voor mij werkt, hoeft niet per se voor anderen te werken. Ik vind het belangrijk dat cliënten zelf bepalen of mijn visie bij hen past en voor hen werkt. Als dat niet zo is, moedig ik hen aan ondersteuning te zoeken bij een andere expert.

Voor mij zijn die schetsen meer dan een hulpmiddel: ze bevatten ook herinneringen aan de vele boeiende gesprekken met mijn cliënten. Al maak ik me geen illusies: ze hangen nergens ingelijst in hun woonkamers. Soms zitten ze verstopt in een jaszak of verscholen onder een autostoel. Toen ik erover nadacht, realiseerde ik me dat mijn schema’s niet alleen in Vlaanderen te vinden zijn, maar ook bij cliënten die zijn verhuisd naar landen zoals Mexico, Spanje, Amerika, Zweden, Indonesië, Marokko en Egypte. Het idee dat ze zo wijdverspreid zijn, vind ik bijzonder en vervult me met dankbaarheid. Dat maakt me extra blij dat ik geen standaard print heb meegegeven, maar een kleurrijk, handgeschreven schema met een eigenzinnig karakter. Het zou zowaar een metafoor voor hoogbegaafdheid kunnen zijn.

Hoogbegaafdheid bij volwassenen

Er is al veel onderzoek gedaan naar hoogbegaafde kinderen, maar veel minder naar hoogbegaafde volwassenen. Nochtans verdwijnt hoogbegaafdheid niet na het opgroeien. De afgelopen decennia verschenen er – gelukkig – meerdere boeken over hoogbegaafde volwassenen.

Veel wetenschappelijk onderzoek naar hoogbegaafde volwassenen moet met enige voorzichtigheid benaderd worden. Zo zijn er onderzoeken met onnauwkeurige definities en methodologische tekortkomingen, zoals te kleine steekproeven en een gebrek aan adequate vergelijkingsgroepen. Bovendien komen sommige onderzoeken van hoogbegaafde volwassenen uit dezelfde database,¹ die voornamelijk wordt gebruikt voor lang-

lopende studies. Zo volgden Perrone en collega's hoogbegaafden gedurende meer dan twintig jaar, waarbij de deelnemers werden geselecteerd op basis van hun academisch hoge prestaties of vanwege hun specifieke aanleg voor wiskunde en verbale vaardigheden. Deze selectieve benadering beperkt de generaliseerbaarheid van de bevindingen, aangezien andere types hoogbegaafden, zoals onderpresteerders, buiten beschouwing zijn gelaten.

Naast wetenschappelijk onderzoek zijn er nog andere perspectieven om naar hoogbegaafdheid te kijken, die elk op hun manier legitiem zijn en waardevolle inzichten kunnen bieden.

Verschillende perspectieven

De vraag naar de betekenis van hoogbegaafdheid houdt onderzoekers, professionals en – laten we eerlijk zijn – ook hoogbegaafden zelf al jarenlang bezig. Er is geen universeel erkende definitie of omschrijving van hoogbegaafdheid. Het concept is een sociaal construct en wordt daarom beïnvloed door de culturele, historische en sociale context waarin het wordt gebruikt. Bovendien is elke definitie onlosmakelijk verbonden met het doel waarvoor ze wordt opgesteld. Hoe hoogbegaafdheid wordt omschreven, hangt af van het doel waarvoor de definitie wordt gebruikt.

Elk perspectief hanteert eigen criteria voor wat als legitieme kennis wordt gezien, geeft een andere waarde aan generalisaties en streeft uiteenlopende doelen na.

- Het **wetenschappelijk perspectief** zoekt objectieve, generaliseerbare kennis op basis van empirisch onderzoek. De nadruk ligt op methodologische nauwkeurigheid en analytische scherpte.
- Het **praktisch perspectief** zoekt effectieve oplossingen via het onderzoeken van concrete problemen. Er wordt een oplossing gezocht voor een gesteld probleem en dit wordt geëvalueerd. Het richt zich op wat in de praktijk werkt.
- Het **ervaringsgericht perspectief** zoekt zelfinzicht en zelfherkenning door middel van introspectie, wat per definitie subjectief is en uniek voor elk individu.

In het discours over hoogbegaafdheid raken we verstrikt in deze perspectieven. Dit leidt niet alleen tot misvattingen, maar ook tot misinformatie. We moeten de drie perspectieven helder onderscheiden. Elk perspectief heeft zijn eigen waarde en verdient erkenning. Bij het delen van kennis is het belangrijk dat we duidelijk aangeven waar de informatie vandaan komt en vanuit welk perspectief ze werd opgesteld. Zo kunnen we beter

begrijpen hoe een bepaald inzicht tot stand is gekomen en hoe we het correct moeten interpreteren.²

Een voorbeeld ter verduidelijking. De volgende drie stellingen zijn waar, elk vanuit hun eigen perspectief.

Vanuit een **wetenschappelijk perspectief** toont onderzoek aan dat hoogbegaafden het meest professioneel tevreden zijn in functies met veel autonomie, zoals ondernemerschap. Dit inzicht is gebaseerd op een empirische studie bij 216 hoogbegaafde mannen en 71 hoogbegaafde vrouwen,³ wat betekent dat de bevindingen methodologisch onderbouwd zijn.

Vanuit een **praktisch perspectief** blijkt dat veel hoogbegaafden die zich aanmelden voor psychologische begeleiding, problemen ervaren door een gebrek aan autonomie in hun werk. Cliënten geven regelmatig aan dat het ontbreken van autonomie en beslissingsvrijheid hun werkplezier en welzijn negatief beïnvloedt.

Het **ervaringsgerichte perspectief** is gebaseerd op de individuele beleving van één persoon. Zo kan een hoogbegaafde aangeven dat hij in loondienst werkt, weinig autonomie ervaart, maar dat niet als storend beleeft.

De bovenstaande drie stellingen zijn waar, elk vanuit hun eigen perspectief. Ze belichten verschillende facetten van dezelfde realiteit en tonen aan hoe wetenschappelijke inzichten, praktische ervaringen en persoonlijke belevingen elkaar kunnen aanvullen.

De afgelopen jaren wordt het domein van hoogbegaafdheid steeds sterker van binnenuit gekenmerkt door polarisatie, vooral door de uiteenlopende manieren waarop het concept benaderd wordt. Om verdere polarisatie te vermijden, is het belangrijk om deze standpunten in hun context te plaatsen. Zo toont het wetenschappelijke perspectief aan dat autonomie bijdraagt aan werkgeluk, wordt dit in begeleidingspraktijken op praktische wijze herkend, terwijl het ervaringsgerichte perspectief duidelijk maakt dat dit niet voor iedereen opgaat. Transparantie over waar kennis vandaan komt en ruimte voor kritische interpretatie zijn daarom essentieel voor een genuanceerd debat.

De voortdurende polarisering raakt me diep, vooral omdat we telkens verstrikt raken in semantische discussies. Wat me echter nog dieper treft, is dat dit afleidt van waar het echt om zou moeten gaan: het beter begrijpen en begeleiden van hoogbegaafden.

Met deze nuance in gedachten gaan we verder met een belangrijke inhoudelijke vraag: wat is de rol van het IQ (intelligentiequotiënt) in de context van hoogbegaafdheid?

Hoogbegaafdheid is meer dan een IQ-cijfer

Er circuleren veel lijstjes met kenmerken van hoogbegaafdheid. Hoewel hoogbegaafden zich vaak in deze kenmerken herkennen, betekent dit niet automatisch dat iemand hoogbegaafd is. Deze kenmerken bieden herkenning, maar ze kunnen niet fungeren als diagnostisch instrument.

Om de vraag 'Ben ik hoogbegaafd?' te beantwoorden, is het IQ of intelligentiequotiënt een terugkerend element dat als objectieve maatstaf wordt gebruikt. Dit meetinstrument vergelijkt de cognitieve vermogens van een persoon met die van een normgroep van dezelfde leeftijd. Het IQ wordt doorgaans vastgesteld aan de hand van gestandaardiseerde tests⁴ die onder andere logisch redeneren, probleemoplossend vermogen, verbaal begrip en werkgeheugen evalueren. Een voordeel van het IQ is dat het relatief eenvoudig meetbaar is.

Andere kenmerken van hoogbegaafden, zoals 'een sterke gedrevenheid', zijn moeilijker objectief te meten of te kwantificeren. Dit betekent echter niet dat we de redenering mogen omdraaien door te stellen dat alleen wat kwantificeerbaar is en in cijfers kan worden uitgedrukt, de volledige realiteit weerspiegelt. Want er zijn ook hoogbegaafden die onderpresteren op een IQ-test, maar wel degelijk hoogbegaafd zijn. En die vallen uit de boot als we enkel IQ-cijfers als maatstaf nemen.

Een IQ-test speelt vrijwel altijd een rol bij het vaststellen van hoogbegaafdheid. Ook in mijn praktijk maakt een IQ-test inherent deel uit van een ruimer begaafdheidsonderzoek. Sommige mensen hechten heel veel waarde aan de resultaten, omdat een cijfermatige bevestiging van hoogbegaafdheid (130+) hen een gevoel van zekerheid en geruststelling geeft over hun hoogbegaafdheid. Blijft die cijfermatige bevestiging uit, dan versterkt dit juist hun onzekerheid en twijfel. Niet alle hoogbegaafden presteren in realiteit optimaal op een IQ-test. Factoren zoals stress, faalangst en tijdsdruk tijdens de testafname kunnen hun prestaties negatief beïnvloeden. Daarnaast kunnen algemene factoren zoals vermoeidheid en een verminderd welbevinden de testresultaten negatief beïnvloeden, wat een vertekend beeld kan geven van hun werkelijke cognitieve potentieel.⁵

Een IQ-test is zeker waardevol, maar alleen als die ingebed is in een breder kader: met aandacht voor het verhaal achter de cijfers, de andere kenmerken van hoogbegaafdheid

en de levensloop van de persoon. Zonder die ruime en diepgaande benadering loop je het risico om sommige hoogbegaafden over het hoofd te zien – en dat is niet alleen ontzettend jammer, maar kan ook negatieve gevolgen hebben voor henzelf én hun omgeving.

Hoogbegaafdheid wordt kwantitatief gedefinieerd als een IQ van 130 of hoger. De ce-suur bij 130 mogen we niet interpreteren als een strikte grens: het betekent niet dat iemand met een IQ van 129 automatisch niet-hoogbegaafd is. We kunnen de IQ-curve beter beschouwen als een glijdende schaal.

Bovendien wekt de grens van 130 de verkeerde indruk dat iedereen met een hogere score deel uitmaakt van een homogene groep, terwijl er juist aanzienlijke onderlinge verschillen bestaan tussen hoogbegaafden. Binnen het raamwerk van hoogbegaafdheid zijn er dan ook verschillende gradaties.⁶

In de literatuur wordt een onderscheid gemaakt tussen bovengemiddeld begaafd (IQ: 115-129), hoogbegaafd (IQ: 130-144), uitzonderlijk hoogbegaafd (IQ: 145-159), exceptioneel hoogbegaafd (IQ: 160-179) en diepgaand hoogbegaafd (IQ: 180+). In het Nederlands worden verschillende termen gebruikt om deze gradaties aan te duiden, waarbij Vlaanderen en Nederland ook nog verschillende benamingen hanteren.

In mijn praktijk, en in dit boek, gebruik ik de termen 'hoogbegaafd' (130+) en 'uitzonderlijk hoogbegaafd' (145+). Ik bespreek geen verdere gradaties boven 145+, niet omdat ze niet bestaan of irrelevant zouden zijn, maar om de leesbaarheid te behouden.

De mate van begaafdheid beïnvloedt de aard van de uitdagingen die iemand in het leven tegenkomt. Er wordt wel gesproken van een optimale intelligentie: een IQ tussen 120 en 130 biedt voldoende cognitieve capaciteit om taken op school of werk met een zeker gemak te volbrengen, zonder dat de persoon sterk afwijkt van de norm. Dit zorgt er ook voor dat de interactie met anderen vaak soepel verloopt. Mensen met een IQ van 130+ daarentegen ervaren vaak een gevoel van anders-zijn en vinden doorgaans slechts bij een klein aantal mensen begrip, aanvaarding, waardering en comfort. Naarmate iemands begaafdheid toeneemt, vergroot dit gevoel dat ze afwijken van de norm.⁷ Uitzonderlijk hoogbegaafden moeten vaak extra inspanningen leveren om aansluiting te vinden, zowel op school en op het werk als binnen het gezin, zelfs wanneer er andere hoogbegaafden van een andere gradatie aanwezig zijn. Ze wijken niet alleen af door hun uitzonderlijk hoge IQ, maar ook door de diepte en intensiteit van bepaalde kenmerken. Zo zijn ze bijvoorbeeld niet zomaar leergierig, maar extreem leergierig, met een schijnbaar onverzadigbare zoektocht naar kennis.

Wat met het prestatiecriterium?

Niet alle hoogbegaafden leveren hoge prestaties. Gelukkig wordt het prestatiecriterium steeds minder vaak gezien als een noodzakelijke voorwaarde om hoogbegaafdheid te erkennen. Er wordt een duidelijk onderscheid gemaakt tussen potentieel en daadwerkelijke prestaties. Hoogbegaafdheid omvat een groot aangeboren potentieel dat kan leiden tot uitzonderlijke prestaties, maar dat is geen garantie.

Of het potentieel tot uiting komt, hangt af van factoren zoals de omgeving, persoonlijke omstandigheden, motivatie, mentale en fysieke gezondheid, en de mate van uitdaging en ondersteuning. Veel hoogbegaafden kunnen hun potentieel niet ten volle benutten door bijvoorbeeld gebrek aan erkenning, onvoldoende ondersteuning, of andere obstakels. Dit neemt niet weg dat zij hoogbegaafd zijn, maar het beperkt hen wel in de ontwikkeling van hun potentieel.

Uitzonderlijke prestaties ontstaan wanneer de unieke kwaliteiten van een hoogbegaafde worden herkend en ondersteund in een veilige, stimulerende omgeving. Tegelijkertijd is het belangrijk te erkennen dat sommige hoogbegaafden er bewust voor kiezen om niet ten volle te presteren, bijvoorbeeld op school of op het werk, waardoor hun potentieel zich op andere manieren uit, zoals op creatief of interpersoonlijk vlak.

Gebieden van intelligentie

Het woord 'hoogbegaafd' wordt doorgaans in verband gebracht met intellectuele be- gaafdheid, maar hoogbegaafden kunnen, net zoals anderen, hun mentale vermogens op diverse manieren uitdrukken.

Jennifer Harvey Sallin van InterGifted gebruikt een holistisch model waarin zes gebieden van intelligentie worden onderscheiden: intellectueel, emotioneel, creatief, sensueel, fysiek en existentieel. Een hoogbegaafd persoon kan zich binnen een of meerdere van deze gebieden uitdrukken of excelleren.⁸

Intellectueel: Een sterk vermogen tot complexe en abstracte analyse, met een grote focus op kennis en leren, die niet altijd via conventionele wegen, zoals traditioneel onderwijs, tot uiting komt. Een ongewoon talent voor het oplossen van ingewikkelde problemen, het stellen van diepgaande vragen en het nastreven van

waarheid, begrip, kennis en ontdekkingen. Dit gaat gepaard met scherpe intellectuele waarneming en een blijvende inzet voor intellectuele uitdagingen.

Emotioneel: Diepe en complexe emotionele belevingen en sterke relationele gehechtheid, met een scherp inzicht in een breed scala aan emoties. Een sterk geheugen voor gevoelens en vaak een grote zorg voor anderen. Dit gaat gepaard met een verhoogd bewustzijn van goed en kwaad, rechtvaardigheid en hypocrisie, evenals een sterke empathie, verantwoordelijkheidsgevoel en zelfonderzoek.

Creatief: Een uitzonderlijk vermogen om het ongewone, nieuwe, onzichtbare, innovatieve en afwijkende te herkennen en uit te drukken. Dit komt tot uiting in een sterke verbeeldingskracht, visualisatievaardigheden, en talenten in muziek, kunst of andere creatieve uitingen. Ook humor of speelsheid, soms met een eigenzinnige of donkere ondertoon, maakt vaak deel uit van deze creatieve expressie.

Sensueel: Een intens bewustzijn en intense beleving van de zintuigen (zoals zien, horen, proeven ...), wat leidt tot een diepe en verfijnde zintuiglijke connectie met de wereld. Dit blijkt uit een bijzondere waardering voor schoonheid, harmonie en de samenhang tussen verschillende zintuiglijke ervaringen.

Fysiek: Een uitzonderlijke fysieke vaardigheid of behendigheid, zoals uitmuntendheid in sport of technische beheersing van muziek. Dit kan zich ook uiten in een diepgaand en complex begrip van fysieke aspecten van de werkelijkheid en hun onderlinge verbanden, zoals inzicht in natuurkunde of biologie.

Existentieel: Een diepgaand bewustzijn en intense ervaring van het bestaan, met aandacht voor betekenis, waarden, ethiek, moraal, ecologische verbondenheid en de aard van de werkelijkheid.

Sallin is niet de enige die meerdere gebieden van intelligentie heeft onderscheiden. Gardner⁹ ging haar voor met zijn theorie van meervoudige intelligenties. Deze intelligenties worden ingezet om problemen op te lossen of iets nieuws te creëren.¹⁰ Gardner identificeerde acht intelligenties: verbaal-linguïstische, logisch-mathematische, visueel-ruimtelijke, muzikaal-ritmische, lichamelijk-kinesthetische, naturalistisch-ecologische, interpersoonlijke en intrapersoonlijke intelligentie.¹¹ Eén persoon kan meerdere intelligenties combineren. Zo brengt een hoogbegaafde danseres bijvoorbeeld muzikaal-ritmische en lichamelijk-kinesthetische intelligentie samen in haar expressie.

Gardner overwoog later de toevoeging van een negende intelligentie, de existentiële intelligentie. Deze vorm van intelligentie richt zich op het vermogen om diepgaande vragen over het bestaan, de betekenis van het leven en universele thema's te begrijpen en te onderzoeken.

In de onderzoekswereld kwam er kritiek op het model van Gardner. Wetenschappers wijzen onder andere op een gebrek aan empirisch bewijs, verwarring tussen intelligentie en vaardigheden, het ontbreken van meetbare operationalisaties. Het model was invloedrijk, bijvoorbeeld in het onderwijs, maar het wordt eerder als filosofisch gezien, in plaats van wetenschappelijk onderbouwd.

Hoewel de kritiek terecht is en dergelijke indelingen bovendien deels kunstmatig en arbitrair zijn, benadrukken ze dat intelligentie meer omvat dan alleen *booksmart*. Hoogbegaafden kunnen op elk van deze domeinen uitblinken.

Kenmerken van hoogbegaafdheid

Wie zich verdiept in de vele theoretische modellen rond hoogbegaafdheid, merkt al snel dat een aantal opvallende kenmerken steeds terugkeert. Veel van deze kenmerken zijn wetenschappelijk onderzocht en zie ik ook regelmatig terug bij mijn cliënten. In wat volgt bespreek ik deze kenmerken vanuit een zowel wetenschappelijk als praktijkgericht perspectief. Tegelijk pleit ik voor verder onderzoek om de aanwezigheid van bepaalde kenmerken sterker te onderbouwen.

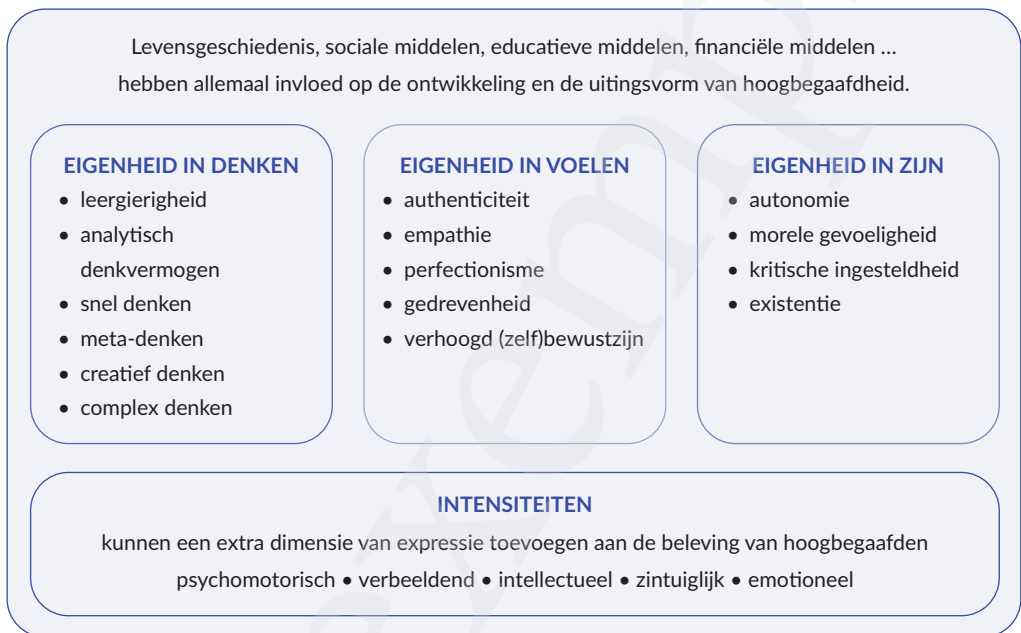
Tijdens mijn begeleidingen en lezingen krijg ik vaak de vraag of de besproken kenmerken exclusief zijn voor hoogbegaafden. Een kritische houding, bijvoorbeeld, zie je ook bij niet-hoogbegaafden. Het verschil zit niet zozeer in *wat* er wordt ervaren, maar in *hoe intens* het wordt beleefd: terwijl een ander kritisch nadenkt, blijft dat denkproces bij een hoogbegaafde vaak doorwerken op meerdere lagen tegelijk – diepgaander en hardnekkiger.

'Al maanden klagen mijn collega's in vergaderingen over fouten in onze bedrijfssoftware. Ik zie die problemen ook, maar terwijl zij zich focussen op oplossingen, vraag ik me af of deze software hoe dan ook de beste keuze is. Misschien is overstappen wel slimmer – niet alleen om fouten te voorkomen, maar ook om beter voorbereid te zijn op de veranderingen die de komende jaren op ons afkomen.' (Tove, 30 jaar)

Een niet-hoogbegaafde collega kan uit onvrede kritiek geven op bepaalde werksituaties, maar een hoogbegaafde ervaart die onvrede vaak intenser en analyseert breder

en diepgaander. Daardoor is de kritiek scherper en gedetailleerder. Daarnaast onderscheidt hoogbegaafdheid zich door een samenhang van meerdere kenmerken. Terwijl niet-hoogbegaafden vaak slechts enkele van deze eigenschappen vertonen, zien we bij hoogbegaafden een complex profiel waarin veel van deze kenmerken tegelijk aanwezig zijn.

De combinatie en intensiteit van deze kenmerken beïnvloeden elk aspect van het leven van een hoogbegaafde, waardoor zij in verschillende levensfasen en situaties vaak andere uitdagingen ervaren dan niet-hoogbegaafden.



Eigenheid in denken

Leergierigheid

Hoogbegaafden worden gedreven door een sterke behoefte om te begrijpen hoe de wereld werkt. Dit vertaalt zich in een onstilbare honger naar kennis en een voortdurende zoektocht naar nieuwe inzichten. Hun onderzoekende aard leidt ertoe dat ze zich vastbijten in onderwerpen en doorgaan waar anderen stoppen.

Mentale stimulatie is niet alleen aangenaam, maar cruciaal voor hun welzijn. Cognitieve prikkels zijn niet alleen een middel, maar soms een doel op zich. Het voortdurend prikkelen van hun intellect houdt hen scherp, energiek en betrokken. Terwijl anderen ontspan-

ning vinden in het loslaten van complexe gedachten, vinden hoogbegaafden oppervlakkige gesprekken en situaties zonder uitdaging juist uitputtend.

Bij sommige hoogbegaafden, en bij vrijwel alle uitzonderlijk hoogbegaafden, stopt de zoektocht naar kennis en begrip nooit. Terwijl anderen op een gegeven moment tevreden zijn met de antwoorden die ze hebben gevonden, blijven zij doorgaan met zoeken. Elk antwoord roept immers nieuwe vragen op, wat hen steeds verder leidt in hun zoektocht. Dit verlangen naar verdieping en het voortdurende streven naar meer inzicht is een kenmerk dat hen drijft, zonder ooit echt verzadigd te raken.

Analytisch denkvermogen

Hoogbegaafden kunnen informatie diepgaand analyseren, waarbij ze patronen, verbanden en onderliggende structuren ontdekken die voor anderen verborgen blijven.¹² Dit vermogen stelt hen in staat problemen nauwkeurig te diagnosticeren, complexe gegevens te ontleden en strategische keuzes te maken.

Hoewel analytisch denkvermogen veel voordelen biedt, zijn er ook nadelen, zoals overanalyseren en piekeren. Deze onophoudelijke zoektocht naar samenhang kan leiden tot besluiteloosheid en frustratie, omdat ze moeite hebben om tot een conclusie te komen zonder elk denkbaar scenario te hebben overwogen. Dit resulteert uiteindelijk in een vicieuze cirkel van twijfel en eindeloze overdenking, wat hen belemmert om vooruit te komen of effectieve beslissingen te nemen.

Snel denken

Waar de meeste mensen stapsgewijs redeneren en elke fase afzonderlijk doorlopen, verwerken hoogbegaafden informatie veel sneller. Ze kunnen grote hoeveelheden gegevens tegelijk opnemen en integreren, waardoor ze in hun denkproces stappen overslaan of combineren en daardoor sneller tot oplossingen en inzichten komen. Hun snelle, op logica gerichte denkstijl laat zich moeilijk vertalen naar een stapsgewijs proces.

In omgevingen met een trager tempo kan deze denksnelheid leiden tot misverstanden of problemen. Wat voor hoogbegaafden een vanzelfsprekende werkwijze is, wordt door anderen als onvolledig of ondermaats gezien, omdat ze niet elk deel van hun denkproces expliciet maken. Zo worden hoogbegaafde leerlingen op school soms afgerekend op het niet noteren van tussenstappen bij wiskundeoefeningen, zelfs wanneer hun eindantwoord correct is. Ook in een werkcontext leidt het snelle denken vaak tot onbegrip.

'Cassandra, de koningsdochter uit de Griekse mythologie, werd door Apollo vervloekt: hoewel ze de gave van profetie had, zou niemand ooit haar voorspellingen geloven. Soms voelt