

Als kind snapte ik alles in de klas, ik hoefde thuis niets meer te leren. Ik vond dat ook doodnormaal en begreep niet dat dat bij anderen niet zo was', zegt Ann Van Riet, die hoogbegaafde volwassenen coacht en begeleidt in hun loopbaan en zelf hoogbegaafd is. 'Maar op een bepaald moment lukte dat niet meer. Dat was in het derde middelbaar: ik had een toets over derdemachtsvergelijkingen en ik kon die niet! Toen ben ik het geloof in mijn eigen intelligentie verloren: als ik dat niet kon zonder te leren, was ik misschien toch niet zo slim.'

Perfectionisme en faalangst zijn zaken waar veel hoogbegaafden mee worstelen. Als ze iets niet onmiddellijk kunnen, willen ze dat ofwel zo snel mogelijk leren, zodat ze het wel kunnen. Ofwel beginnen ze er niet aan, omdat ze ervan uitgaan dat ze het toch niet kunnen.

'Hoogbegaafdheid bestaat uit een cognitief aspect en een aantal persoonlijkheidskenmerken', legt professor Tessa Kieboom, directeur van het Centrum voor Begaafdheidsonderzoek, uit. 'Intelligentie is natuurlijk het eerste waar je aan denkt. Maar hoogbegaafde mensen kunnen ook zeer associatief en breed denken en zijn heel gemotiveerd om wat hen interesseert goed te doen. Ze hebben een grote leerehonger.' En er komen dus ook sociaal-emotionele aspecten bij kijken, zoals het perfectionisme. 'Hoogbegaafden hebben ook een sterk uitgesproken rechtvaardigheidsgevoel. Als je iets belooft, moet je dat doen. Ze zijn kritisch ingesteld en heel gevoelig. Ze zijn van nature angstig en maken zich

zorgen over wat er in de wereld gebeurt.' Hoe ga je daar nu mee om? 'Een hoog IQ verzekert nog geen succes in de wereld', zegt Tessa Kieboom. 'De een is succesvol, de ander mislukt steeds weer. Veel heeft te maken met je andere karaktereigenschappen. Bekijk je de zaken positief of ben je eerder negatief ingesteld? Heel belangrijk is ook hoe de omgeving ermee omgaat, van in de kindertijd.



Hoogbegaafde mensen krijgen soms de opmerking dat ze te negatief zijn, maar dat komt net omdat ze beter zien waar het kan misgaan

Hoogbegaafde kinderen kunnen zich ongelukkig voelen of gedemotiveerd raken omdat ze op school ondervraagd worden. Wij pleiten ervoor om dat indien mogelijk op te vangen via differentiatie: minder dezelfde oefeningen, maar in de plaats verplicht andere, moeilijkere oefeningen binnen de leerstof van hetzelfde jaar. Daarnaast is ook verrijking mogelijk in zogenaamde kanroeoeklassen.'

En hoogbegaafde volwassenen? 'Die functioneren vooral in heel zelfstandige

functies, als ze hun eigen baas zijn. Of op hoog niveau in bedrijven, waar ze mee de strategie kunnen bepalen. Hoewel er ook zijn die geen diploma halen.' 'Voor hoogbegaafden is het van essentieel belang om een zinvolle job te vinden, zoniet worden ze ongelukkig', vult Ann Van Riet aan.

Ann studeerde zelf af als bio-ingenieur, werkte in de informatica en deed klinisch onderzoek bij een farmaceutisch bedrijf. Maar echt gelukkig was ze niet. 'Ik merkte dat ik altijd dieper wou graven, analyseren waarom mensen deden wat ze deden. Toen kwam ik in contact met methodes van bewustwording en communicatie, zoals NLP, en ik ben dan zelf ook bij iemand geweest die hoogbegaafden begeleidt. Voordien ging ik ervan uit dat iedereen anders was dan ik, maar toen begon ik mensen te ontmoeten die op mij leken en op dezelfde manier reageerden. Dat was heel helend.'

In 2007 begon ze haar eigen coachingpraktijk. Wie bij haar terecht komt, heeft vaak pas onlangs ontdekt dat hij of zij hoogbegaafd is. Omdat anderen hen erop wezen. Of vaak ook omdat ze een kind hebben dat getest is op hoogbegaafdheid. 'Tegenwoordig wordt er sneller getest. Wat niet slecht is: zo kun je er al van op jongere leeftijd mee leren omgaan.'

Die ontdekking brengt niet alleen herkenning, maar ook verwarring mee. 'Het is een confrontatie met je anders-zijn. Een combinatie van factoren – hoog IQ, een heel rijk en intens gevoelsleven, het streven naar zinvolheid en autonomie –

maakt dat hoogbegaafden zich anders voelen en anders reageren dan andere mensen. Hoogsensitiviteit (een sterke gevoeligheid voor prikkels) is trouwens ook een belangrijk onderdeel van hoogbegaafdheid. Als je alleen een hoog IQ hebt, ben je hoogintelligent, niet hoogbegaafd.

‘Vaak komen mensen bij mij omdat ze problemen hebben op het werk. Ze krijgen bijvoorbeeld de opmerking dat ze te negatief zijn en altijd kritiek leveren. Maar dat komt net omdat ze beter zien waar het kan misgaan, wat men over het hoofd gezien heeft. Dat is een kwaliteit, maar soms moet je leren hoe je dat beter kan communiceren.’


‘En doordat hoogbegaafden heel snel denken, maar vaak ook hoogsensitief zijn, is er vaak maar een smalle comfortzone tussen te veel en te weinig prikkels. Bij te weinig uitdaging vervelen ze zich, een te drukke omgeving overprikkelt hen. Je hebt dus een job nodig waarbij je dat zelf wat kunt sturen.’

‘Zelf zie ik mijn hoogbegaafdheid meer en meer als een zegen’, zegt Ann. ‘Van mijn snelle verstand heb ik altijd genoten. Maar alles errond – de hooggevoe-

ligheid, niet altijd je weg vinden – was soms niet gemakkelijk. Maar nu heb ik een job gecreëerd die perfect bij mij past.’

www.cbo-antwerpen.be

www.althea-training.be



$9 \times 1/2 = 7 + 11 + 22 + 82$