

EN ANDERE MYTHES OVER
HOOGBEGAAFDHEID IN DE VOLWASSENEN-GGZ

'JIJ ZIT ZEKER ALLEEN MAAR IN JE HOOFD!?'

Tijdens haar studie en gz-opleiding heeft Kristel Szakály-Starke niet geleerd over de diagnostiek en behandeling van mensen met hoogbegaafdheid, anders dan het afnemen van een *Wechsler Adult Intelligence Scale* (WAIS). Pas ruim tien jaar na haar afstuderen verdiepte ze zich, ingegeven vanuit persoonlijke interesse, in cursussen over hoogbegaafdheid. In haar praktijk en in haar naaste omgeving komt ze zó vaak vooroordelen tegen over hoogbegaafdheid dat ze daar graag iets mee wilde doen. Daarom neemt ze ons mee 'langs enkele wijdverbreide mythes over hoogbegaafde volwassenen binnen de ggz'.

Een beetje weifelend stapt hij je behandelkamer binnen. Het eerste contact verloopt wat moeizaam.

Aanmeldreden: somberheid, zich niet kunnen zetten tot dingen, moeite met sociale contacten, geen werk kunnen houden, niet weten wat hij wil met zijn leven. Hij heeft al verschillende behandelingen gevolgd waaronder cognitieve gedragstherapie (CGT) en schematherapie, maar de problemen blijven.

Hij vertelt dat hij zich zo vaak onbegrepen voelt. Al op de basisschool vonden zijn klasgenoten hem maar raar en arrogant. Hij zegt dat hij helemaal niet arrogant is, maar juist onzeker; hoewel je dat gevoel bij hem dus niet krijgt. Hij voelde zich op school altijd het buitenbeentje. Na de basisschool en het vwo – met de hakken over de sloot gehaald – heeft hij een aantal studies gevolgd, maar nooit afgemaakt.

Je merkt dat er 'iets' in het contact is. Het lukt niet om echt de verbinding aan te gaan, hij beredeneert alles en je komt maar moeilijk bij zijn gevoel. Je begrijpt wel dat mensen hem arrogant vinden. Op alles heeft hij een antwoord of een tegenvraag. Heel irritant. Hier is niet alleen sprake van een depressie, denk je. Je neigt naar een autismespectrumstoornis (Ass), of misschien toch eerder een persoonlijkheidsstoornis?

Zou het je verbazen als deze meneer gewoon hoogbegaafd is? Iemand die hoogbegaafd is, kan door de manier waarop hij de wereld ervaart en de ervaringen

die hij tijdens zijn leven heeft opgedaan als hoogbegaafde tussen mensen die dat meestal niet zijn, hier veel last van krijgen. Hij bezoekt niet voor niets een psycholoog, maar dat wil nog niet zeggen dat zijn gevoelens en gedrag pathologisch zijn.

Hoogbegaafdheid wordt in de praktijk toch wel gemist tijdens intake en behandelingen, zelfs als uitgebreid diagnostisch onderzoek gedaan is. Daarom blijft het zaak, zo is mijn ervaring, alert te blijven op hoogbegaafdheid. De cliënt zal zich er zelf vaak niet bewust van zijn of niet met zijn vermoeden komen. Hiermee belanden we bij de eerste mythe.

HOOGBEGAAFDEN WETEN DAT WEL VAN ZICHZELF EN WILLEN GRAAG HOOGBEGAafd ZIJN. EN ARROGANT ZIJN ZE OOK.

Niets is minder waar, althans voor de gemiddelde hoogbegaafde.¹ Vroeger was hoogbegaafdheid niet zo *hot*. Toen kregen slimme kinderen als ze geluk hadden wat extra werkjes en daarna keken ze uit het raam. Veel cliënten weten het niet of zijn er pas als volwassene achter gekomen dat ze hoogbegaafd zijn. Een hoogbegaafde is daar niet per

se blij mee. Hij is vastgelopen en zoekt hulp met een reden. We willen er toch (bijna) allemaal gewoon bij horen? De meeste hoogbegaafden lopen hier niet mee te koop. Ze hebben het er weinig over met hun omgeving; mogelijk omdat ze niet gezien willen worden als arrogant.

Hoogbegaafden kunnen wel een duidelijke mening hebben, die ze vaak niet onder stoelen of banken steken. Voor de gesprekspartner kan dit arrogant overkomen. Maar: ze hebben ook vaak gelijk. Voor hen gaat het echter meestal niet om gelijk hebben, maar om een gevoel van binnenuit dat dingen moeten kloppen. Waar iemand anders kan denken: laat maar, spreekt de hoogbegaafde zich vaak uit. Niet met de motivatie de ander op zijn plek te zetten, al kan dat wel zo voelen. Therapeutisch is het van waarde dit bespreekbaar te maken. Als jij als therapeut iets ervaart bij een cliënt, is de kans groot dat zijn omgeving dat ook heeft en dat jouw cliënt daar tegen aanloopt.

Anderzijds zijn er ook hoogbegaafden die tijdens hun leven te veel negatieve reacties hebben gehad en zichzelf geleerd hebben zich juist niet uit te spreken.

HOOGBEGAAFDEN LOPEN SOCIAAL EN EMOTIONEEL 'ACHTER'

Hoogbegaafde cliënten ervaren vaak al bijna hun hele leven problemen in sociale interacties. Ze hebben het gevoel dat ze anders zijn. Dat wil echter niet zeggen dat ze achterlopen of sociaal onhandig zijn. In mijn praktijk haal ik vaak het volgende voorbeeld aan.

Een meisje van 4 speelt in

¹ Geheel niet in lijn met het onderwerp hoogbegaafdheid, heb ik in dit artikel een beeld geschetst van de gemiddelde hoogbegaafde, en dan ook nog een vrij ongenueanceerd beeld gegeven. In de praktijk is het natuurlijk niet zo zwart-wit, maar om een genuanceerd, completer beeld te geven is een veelvoud van het aantal woorden nodig. Mijn ervaring is dat wanneer je je een beeld kunt vormen van 'de' hoogbegaafdheid waarin een grote groep hoogbegaafden zich redelijk herkent, je daarop voort kunt bouwen en de uitzonderingen kunt gaan zien.



groep 1 met een paar klasgenootjes en vraagt om het lila blokje. Ze wordt glazig aangekeken, niemand geeft wat aan en ze vraagt het nog een keer. En nog een keer. De andere kindjes gaan maar door met spelen, want die kennen het woord lila nog niet en hebben geen idee waarover ze het heeft. Het meisje raakt gefrustreerd, wordt boos en begint te huilen. De juf komt erbij en het meisje vertelt dat ze het lila blokje wil. 'Maar daar hoef je toch niet zo boos over te worden?' De juf maakt een aantekening: Snel van slag en boos als ze haar zin niet krijgt'. Maar dit meisje is niet boos dat ze haar zin niet krijgt, ze is verdrietig dat anderen haar niet begrijpen en haar vraag negeren. Ze voelt zich buitengesloten en alleen. En daar mag ze verdrietig en boos van worden.

Voor hoogbegaafde volwassenen werkt dit meestal niet anders. Ze hebben geleerd dat ze zich zorgvuldig uit moeten drukken, omdat ze anders niet goed begrepen worden. Daarom gebruiken ze vaak zoveel woorden; dat doen ze niet om de ander te irriteren. Houd er daarnaast ook rekening mee dat een hoogbegaafde jouw woorden heel anders kan interpreteren dan dat jij ze bedoeld hebt. Ze horen alle mogelijke opties, niet alleen dat wat jij bedoelde. Juist omdat het voor hen zo belangrijk is geworden goed begrepen te worden, zullen ze niet makkelijk een keuze kunnen maken door de andere opties terzijde te schuiven.

Terug naar de cliënt hierboven. Jullie contact is wat moeizaam. Je maakt een praatje en vraagt of hij

de praktijk makkelijk kon vinden. Hij antwoordt kortaf en er komt weinig terug. Je kunt er niet de vinger op leggen, maar hij lijkt wat 'vreemd'. Een gedachtenexperiment: stel je eens voor dat je een cliënt hebt met een gemiddelde intelligentie die je gaat observeren als hij tussen mensen met een verstandelijke beperking werkt. Zou je dan vreemd opkijken als het contact tussen hen een beetje afwijkend is van wat je gewend bent? Zou je diegene dan classificeren met ASS omdat hij niet in staat is zich te verplaatsen in de ander en niet kan zakken in niveau? Van hoogbegaafden verwachten we wel dat ze zich aanpassen aan de wereld om hen heen, want andersom kan niet en iedereen moet leren zich aan te passen. Natuurlijk, ook hoogbegaafden moeten leren functioneren in deze wereld en zich aanpassen. Maar als het verschil in cognitieve capaciteiten, gevoelsleven, waarden et cetera te groot wordt, dan wordt dat zwaar en uiteindelijk misschien onmogelijk. Dan wordt de mismatch te groot.

Ook in de behandelkamer is sprake van een verschil tussen de hoogbegaafde cliënt en zijn behandelaar. Psychologen zijn universitair opgeleid, wat niet

betekent dat zij ook hoogbegaafd zijn. (Andersom hoeft een hoogbegaafde niet universitair geschoold te zijn.) Soms is het verschil tussen de hoogbegaafde cliënt en zijn behandelaar toch best groot.

Hoogbegaafden zijn vaak gewend zich aan te passen aan hun omgeving of wat zij denken dat hun omgeving van hen verwacht. Tot zover niets nieuws, dat zien we vaak in onze spreekkamers. Tegelijkertijd willen we dat onze therapie geen herhaling van zetten is die (mede) geleid hebben tot de problemen en klachten van nu en willen we cliënten leren zich niet te veel aan te passen maar zijn eigen pad te volgen. Wanneer een hoogbegaafde zich echter niet aanpast, vinden we hem sociaal onhandig. Dat kan anders. Laat die hoogbegaafde in onze therapiekamer zijn onhandige zelf zijn, als hij nog weet hoe. En vraag hoe hij het ervaart dat hij vaak zo anders gevonden wordt.

HOOGBEGAAFDEN ZIJN LASTIG(E CLIËNTEN)

In therapie willen we graag aansluiten bij onze cliënt. Dat wil niet zeggen dat je als therapeut op dezelfde wijze moet denken, maar wel dat je probeert te begrijpen

Het invullen van een vragenlijst met alleen ja-nee antwoorden is voor een hoogbegaafde cliënt een welhaast onmogelijke opgave

en aan te voelen hoe hij denkt en wat hij voelt. Dit is een uitdaging op zich, want je cliënt begrijpt zichzelf misschien ook niet.

Een illustratie: het invullen van een vragenlijst met alleen ja/nee-antwoorden is voor een hoogbegaafde cliënt een welhaast onmogelijke opgave. 'Wat bedoelen ze daarmee? Als ze het één bedoelen dan heb ik daar geen last van, maar als ze het ander bedoelen dan in de helft van de tijd. Dus het is geen ja en geen nee. Maar als ik ja invul word ik misschien gezien als hopeloos geval en bij nee laat ik niet zien hoe het echt gaat. En uit mijn antwoorden worden vast ook scores berekend en conclusies getrokken. Hoe kan ik nou het goede antwoord geven als dat er niet bij staat? En wat meet deze vragenlijst nou eigenlijk? En is hij wel goed genormeerd?' Deze gedachtegang komt heel afwijkend en besluiteloos over en kost extra tijd en energie. Voor de hoogbegaafde is dit echter aan de orde van de dag. Hij wil graag een antwoord geven dat écht klopt, maar dat staat er niet bij.

Hoogbegaafden worden

regelmatig beschreven als lastig of moeilijk. Dat de luisteraar hun complexe gedachtegang moeilijk kan volgen, is inderdaad lastig. Dat maakt een hoogbegaafde nog geen 'moeilijk mens', maar wel een uitdaging om bij te benen. Omdat hoogbegaafden veel mogelijkheden zien en kritisch zijn, zullen ze misschien zelf ook naar informatie gaan zoeken of dingen aandragen.

Als behandelaar kunnen wij hierdoor getriggerd worden in ons eigen gevoel van bijvoorbeeld onzekerheid. Je zou het gedrag van de cliënt kunnen zien als niet openstaan voor behandeling. Misschien is het 'alleen maar' de beste behandeling willen en zelf verantwoordelijkheid nemen voor het proces. In feite is je cliënt dan zijn eigen co-therapeut geworden.

HOOGBEGAAFDEN RATIONALISEREN ALLES EN KUNNEN NIET BIJ HUN GEVOEL

Geen enkel mens is hetzelfde, dus zul je ook geen twee dezelfde hoogbegaafden tegenkomen in je behandelkamer. Hoogbegaafdheid is geen synoniem voor niet kunnen voelen. Het tegendeel is

waarschijnlijk waar: hoogbegaafden voelen vaak juist heel veel en gedifferentieerd. Vanuit hun behoefte dingen te begrijpen en goed over te brengen lijkt het voor ons als behandelaar dan een rationeel verhaal, met ondergeschikte aandacht voor de emoties.

Er zijn natuurlijk hoogbegaafden die moeite hebben echt te voelen en te veel met hun cognitie proberen op te lossen. Dat is waarin ze goed zijn en waarop ze vertrouwen.

KAN IK DAN DE HOOGBEGAAFDHEID NIET BUITEN BESCHOUWING LATEN?

Op basis van mijn ervaring gebeurt dit in de praktijk waarschijnlijk regelmatig. Niet omdat het een bewuste keuze of onwil is, maar omdat in de ggz weinig behandelaars goed bekend zijn met het concept hoogbegaafdheid.

Hoogbegaafdheid zal bijna altijd een belangrijke rol spelen in hoe iemand zich ontwikkeld heeft tot wie hij nu is en waarom hij nu klachten heeft. De cliënt helpen dit te begrijpen, verwerken en accepteren is een grote stap naar herstel. Hoogbegaafde cliënten voelen zich vaak juist dom en onbegrepen door hun omgeving. Als jijzelf afwijkt van het grootste deel van de personen in je omgeving, is het lastig dat niet bij jezelf te zoeken wanneer je je hele leven hoort dat je excentriek en moeilijk bent. Maar ze ervaren ook dat het hoogbegaafd zijn een wezenlijk deel is van wie zij zijn. Wanneer hier tijdens de therapie geen aandacht voor is, kan dat voelen als het afwijzen van een deel van henzelf.

Wees je ervan bewust dat de invloed van hoogbegaafdheid op de persoon, op het leven van de cliënt en op de behandeling groter kan zijn dan jij en de cliënt in eerste instantie denken

HOE DAN WEL?

Er is helaas geen afvinklijst voor behandeling van hoogbegaafde cliënten. Als die er wel zou zijn, dan zou bovenaan kunnen staan: wees je ervan bewust dat de invloed van hoogbegaafdheid op de persoon, op het leven van de cliënt en op de behandeling groter kan zijn dan jij en de cliënt in eerste instantie denken. Ex aequo op de eerste plaats: zet alles in het werk om je cliënt echt te begrijpen en zich begrepen te laten voelen; dat geldt natuurlijk sowieso in therapie. Dit lijkt een open deur, maar is ingewikkelder dan het klinkt. Je hoeft niet alles van het onderwerp te weten; zolang je dit eerlijk benoemt naar je cliënt hoeft dat geen probleem te vormen. Je kunt samen op ontdekkingsreis om te onderzoeken of de dingen die je met jouw cliënt tegenkomt passend zijn bij hoogbegaafdheid en wat de betekenis hiervan is geweest gedurende zijn leven.

Realiseer je nog meer dan anders dat jouw interpretaties van gedrag niet meer of minder zijn dan interpretaties. Je kunt je observaties en hypothesen vaak goed bespreken met de cliënt. Probeer voor jezelf alle andere mogelijke redenen en oorzaken van dat gedrag te bedenken. Hiermee krijg je meteen een idee van hoe het in het hoofd van een hoogbegaafde werkt: op één vraag kan hij vijftientig mogelijke antwoorden bedenken, die ook allemaal weer vragen oproepen, tegelijkertijd, tijdens een gesprek, en dan moet hij ook nog antwoorden (dus een keuze maken uit al die mogelijkheden), en afwegen wat jij daarvan zou vinden, wat hij

Houd er rekening mee dat een hoogbegaafde jouw woorden heel anders kan interpreteren dan dat jij ze bedoeld hebt

daar zelf van vindt, en daar dan weer van, en... Denken over het denken tot de vijfde macht.

Omdat jij niet in zijn hoofd kunt kijken en alleen merkt dat hij traag antwoordt en van de hak op de tak lijkt te springen, zou je kunnen denken dat je ADHD ziet. Als de cliënt op stoom raakt en juist heel veel vertelt, op hoog tempo en met veel associaties, wordt die hypothese voor jou misschien bevestigd. Terwijl het heel goed kan passen bij hoogbegaafdheid.

Toen ik in een besloten Facebookgroep voor hoogbegaafden een oproepje plaatste om ervaringen en vooroordelen binnen de ggz te delen maakte dat veel los. Binnen de ggz voelen hoogbegaafden zich veelal onbegrepen. Een lijst van ruim dertig voorbeelden van vooroordelen die hoogbegaafden hebben ervaren was het resultaat van deze korte peiling. De opsomming van vooroordelen richting hulpverleners was wat korter, maar niet onbelangrijk. Hoogbegaafden die al eerder hulp hebben gezocht binnen de ggz kunnen daar negatieve ervaringen hebben opgedaan, waardoor ze het idee hebben dat 'de' ggz niets weet over hoogbegaafdheid.

Het is verstandig te kijken of dat idee een logisch gevolg is van

ervaringen. Wanneer iemand het label persoonlijkheidsstoornis krijgt, maar de klachten en kenmerken te verklaren zijn vanuit de hoogbegaafdheid, is niet zo vreemd dat hij achterdochtig wordt. Maak het onderscheid tussen kritisch zijn en geen vertrouwen hebben in anderen (en dus ook niet in hulpverlening) door slechte ervaringen.²

OVER DE AUTEUR

Kristel Szakály-Starke is ggz-psycholoog en biedt ggz en relatietherapie in haar praktijk Sensus. Sinds een aantal jaar heeft ze zich vanuit persoonlijke en professionele interesse meer verdiept in het thema hoogbegaafdheid en de diagnostiek en behandeling van (vermoedelijk) hoogbegaafde volwassenen. Naast haar dagelijks werk is ze bestuurslid van sectie GGZ van het NIP. E-mail: k.starke@sensusnet.nl.

2 Leestip: *Misdiagnose en dubbeldiagnose bij hoogbegaafdheid. Onderscheid en overlap met bijkomende (psychische) problematiek* van James Webb e.a. (2020). Kijktip: NIP webinar Hoogbegaafdheid; afname van de WAIS bij (vermoedelijk) hoogbegaafde volwassenen. Hoewel dit webinar gaat over WAIS-afname, wordt door levendige voorbeelden overgebracht hoe (anders) een hoogbegaafde kan denken en doen. <https://www.youtube.com/watch?v=6vknyEH4ZY4>

Wilt u op de hoogte blijven van de
nieuwste publicaties en artikelen van
tijdschrift De Psycholoog?

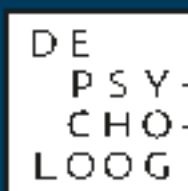
Volg De Psycholoog via Facebook & Twitter



[www.facebook.com /
RedactieDePsycholoog](http://www.facebook.com/RedactieDePsycholoog)



[www.twitter.com /
RedactieDP](http://www.twitter.com/RedactieDP)



WWW.TIJDSCRIFTDEPSYCHOLOOG.NL