

Hoogbegaafdheid en rouw: van persoonlijke zoektocht naar een Infographic met zes aanbevelingen

Vanaf het moment dat hoogbegaafdheid een thema werd in mijn leven, zowel professioneel als privé, merkte ik hoe ingewikkeld het kan zijn als denken, voelen en betekenis geven niet als vanzelf aansluiten bij wat voor anderen vanzelfsprekend lijkt. Ik zag bijvoorbeeld bij mijn kinderen dat de vragen die ze stelden, het spel dat hen boeide en de manier waarop vriendschappen ontstonden vaak anders verliep dan bij leeftijdsgenoten. Wat hadden zij nodig? Wat werkte écht? Hun zoektocht daarin bleek ook mijn zoektocht te zijn. Het bleek zelden vanzelfsprekend om hulpverleners of leerkrachten te vinden die werkelijk begrepen welke impact hoogbegaafdheid op iemands leven heeft. Vaker dan ik wilde, stuitte ik op weerstand. Meestal niet uit onwil, maar vaak door een gebrek aan kennis en het ongemak dat ontstaat als geleerde methodieken niet blijken aan te sluiten.

Deze vragen brachten mij ook in mijn werk telkens terug naar dit thema. Mijn naam is Hanneke den Ouden en ik werk als rouwtherapeut bij praktijk Hand-festa. Daarnaast werk ik als jeugdconsulent bij een gemeente. Een bewuste keuze omdat ik heb gemerkt dat verschillende werkzaamheden naast elkaar mijn werk leuk en uitdagend houdt. In mijn praktijk heb ik ruimte voor hoogbegaafde cliënten en als jeugdconsulent probeer ik bewustzijn te vergroten over hoogbegaafdheid. Maar ik merk ook hier hoe weerbarstig dit is in de praktijk, soms juist op plekken waar ik het niet had verwacht.

Tijdens mijn opleiding tot rouwtherapeut besepte ik dat er verlies zit in dat 'anders zijn' wat veel hoogbegaafden ervaren. Een verlies dat vaak onzichtbaar blijft, maar diep kan doorwerken. Rouw gaat niet alleen over overlijden maar ook over het verliezen van verwachtingen, je verbonden voelen met je omgeving en hoop. Dit kan existentiële vragen met zich meebrengen of een diep gevoel van eenzaamheid geven.

Ik vroeg me af hoe andere hoogbegaafden en hun naasten dit ervaren. Zou er herkenning zijn? En wat betekent dit dan voor ons als hulpverleners? Vraagt het kijken met een andere bril? Of een andere grondhouding? Mij viel op dat in de lessen hoogbegaafdheid geen thema was. Maar ook in boeken, in wetenschappelijke artikelen en op het internet vond ik bijna niets over hoogbegaafdheid in relatie tot verlies en rouw. Wel vond ik studies over de ontwikkeling van het zelfbeeld, veerkracht en een asynchrone ontwikkeling. Ik las boeken over de grondhouding van de (rouw)therapeut, over hechting en wat een hoogbegaafde cliënt nodig heeft van een therapeut of leerkracht. Veel van de beschikbare informatie was gericht op kinderen en onderwijs.

Ondanks de opgedane kennis over hoogbegaafdheid, de opleiding tot verlies en rouwtherapeut en mijn eigen ervaringen werden mijn vragen niet beantwoord en wilde ik deze verder onderzoeken. Daarvoor ging ik in gesprek met mensen die hoogbegaafdheid en rouw kennen uit eigen ervaring en/of als professional. Uiteindelijk sprak ik zeventien mensen: therapeuten, ouders, jongeren, ervaringsdeskundigen, leerkrachten. Van een hoogbegaafde rouwtherapeut tot een moeder en zoon die zich niet herkenden in een reguliere lotgenotengroep. Van jongeren op een herstelplek voor HB-thuiszitters tot volwassenen die jong een ouder waren verloren. Van therapeuten met uiteenlopende visies tot mijn eigen zoon van dertien, die me verraste met een scherpe observatie die naadloos aansloot bij wat ik in de andere gesprekken hoorde.

De gesprekken brachten herkenning, nieuwe inzichten en soms de confronterende spiegel van mijn eigen aannames. Niet-hoogbegaafde meelezers daagden me uit mijn woorden zorgvuldiger te kiezen en scherper te formuleren wat ik wilde zeggen. De hoogbegaafde meelezers waren kritisch op het zorgvuldig kiezen van de juiste woorden en betrokken bij het onder de aandacht brengen van het thema. Aangemoedigd en uitgedaagd door de feedback maakte ik een Infographic. Zes aanbevelingen die een rouwtherapeut kunnen helpen om hoogbegaafde cliënten beter te herkennen, te begrijpen en te begeleiden. Een handreiking aan mijn collega's en een uitnodiging tot verdere reflectie.

Met de Infographic pretendeer ik niet alle antwoorden te hebben, ik heb ook geen wetenschappelijk onderzoek gedaan. De gesprekken brachten mij wel tot inzichten die ik graag deel, in de hoop dat ze nieuwsgierigheid wekken. Mijn wens is dat het gesprek hierover verdergaat zodat we met elkaar blijven onderzoeken, leren en zo de zorg aan onze cliënten blijven verbeteren.

Een kijk op hoogbegaafdheid

Veel mensen denken dat hoogbegaafdheid alleen draait om een hoge intelligentie. Maar het is meer dan dat. Het gaat over een andere manier van waarnemen, denken, voelen en betekenis geven. Hoogbegaafden denken sneller, dieper en leggen verbanden die anderen vaak niet zien. Ze hebben vaak een sterke behoefte aan autonomie en een groot verlangen naar betekenisgeving. Een rijke innerlijke wereld die vaak samengaat met een scherp rechtvaardigheidsgevoel en een sterke intuïtie.

Er wordt naast de term hoogbegaafdheid (HB) ook wel gesproken over een hoog ontwikkelpotentieel (HOP). Een hoog ontwikkelpotentieel betekent: *een groeikracht die sneller, dieper en wijder reikt dan gemiddeld*. Wordt de groeikracht belemmerd, dan ontstaat het risico op aanpassing, afvlakking of vervreemding. Hoogbegaafdheid op zichzelf is geen kwetsbaarheid maar kan dat wel worden wanneer het ontwikkelpotentieel onvoldoende wordt herkend of benut.

Over wat HB of HOP nog meer inhoudt, is veel geschreven door anderen die hier meer onderzoek naar hebben gedaan. Hun werk heeft mij onderweg gevoed en uitgedaagd. Er zijn talloze boeken te vinden en ook online is veel waardevolle informatie beschikbaar. Inspirerende mensen voor mij zijn bijvoorbeeld Tessa Kieboom, Noks Nauta en Mia Frumau-van Pinxten geweest.

Aanbevelingen voor de rouwtherapeut

In de Infographic staan zes aanbevelingen die samen te vatten zijn in drie thema's; signalen van hoogbegaafdheid, de rol van de omgeving en de houding van de therapeut. Omdat DE hoogbegaafde niet bestaat zijn de aanbevelingen ter ondersteuning en herkenning. Het is zeker aan te raden om contact te zoeken met ervaren vakgenoten op het gebied van hoogbegaafdheid maar vooral om met je cliënt samen op onderzoek te gaan naar wat voor hem of haar werkt.

Signalen van hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdheid kan per persoon anders tot uiting komen. In een therapeutische setting vraagt dit om alertheid op signalen van een ander tempo, een andere intensiteit en een diepere gelaagdheid die zou kunnen wijzen op hoogbegaafdheid. Veel hoogbegaafden hebben zich in hun leven 'anders' gevoeld of niet begrepen door hun omgeving. Dat maakt hen extra gevoelig voor afstemfouten, hoe goed de intentie ook is. Gestandaardiseerde behandelmethoden sluiten regelmatig onvoldoende aan doordat ze als versimpelend of te sturend wordt ervaren. Bovendien ervaren zij vaker dan anderen onvoldoende ruimte voor existentiële vragen, associatief denken en de eigen autonomie.

Door jezelf de vraag te stellen of je mogelijk met een hoogbegaafde cliënt werkt, kun je je afstemming daarop richten. Daarmee wordt een veilig klimaat in de spreekkamer bevorderd, wat noodzakelijk is omdat een hoogbegaafde cliënt vaak sneller aanvoelt of een plek wel of niet veilig en passend voor hem of haar is en dat gevoel doorslaggevend is .

Naast herkenning en afstemming kan psycho-educatie een helpende interventie zijn. Hoogbegaafde cliënten hebben vaker dan anderen behoefte aan inzicht in het eigen proces. Dit helpt bij het reguleren van emoties en het grip krijgen op wat hen overkomt. Het denken gaat hen immers vaak goed af, waardoor dat vertrouwd aanvoelt. Maar er is vaak geen logica voor een verlies en juist daar wringt het.

Door rouw-, verlieservaringen en coping mechanismen inzichtelijk te maken, krijgt het denkende brein ruimte. Dat kan helpen om minder overspoeld te raken door heftige gevoelens en met vertrouwen het proces aan te gaan in plaats van te vermijden.

Rol van de omgeving

Hoogbegaafde kinderen ontwikkelen zich meestal niet synchroon. Hun cognitieve ontwikkeling loopt vaak ver vooruit: ze begrijpen abstracte thema's en stellen existentiële vragen waar leeftijdsgenoten zich nog niet mee bezighouden. Maar hun vermogen om emoties te verwerken of zichzelf sociaal staande te houden, ontwikkelt zich in een ander tempo. Daardoor laten ze soms gedrag zien dat de omgeving niet begrijpt of niet kan plaatsen bij de kalenderleeftijd.

Het zelfbeeld ontwikkelt zich vanaf de vroege kindertijd in wisselwerking met opvoeding, hechting, ervaringen van succes of falen, spiegeling aan anderen en andere invloeden uit de omgeving. In een klas of vriendengroep waarbij zij zich niet herkennen in anderen, ontbreekt de natuurlijke spiegeling die nodig is om een stevig zelfbeeld te vormen. Wanneer de omgeving de hoogbegaafdheid bij een kind herkent en erkent en daarnaast zorgt voor contact met ontwikkelingsgelijken, draagt dat bij aan de weerbaarheid van het kind en de ontwikkeling van een gezond zelfbeeld. Ontbreekt dit echter, dan ontstaat het risico dat zij zichzelf gaan zien als 'anders' of als degene die zich voortdurend moet aanpassen om geaccepteerd te worden. Vooral wanneer spiegeling aan ontwikkelingsgelijken ontbreekt, groeit de kans op perfectionisme, faalangst, onderpresteren of het afvlakken van de eigen intensiteit.

Deze patronen ontstaan vaak uit noodzaak, om zich staande te houden in een omgeving die onvoldoende veiligheid biedt om te mogen zijn wie je bent. Dit werkt vaak door tot in de volwassenheid en blijft meestal onzichtbaar voor de buitenwereld. Bij sommigen uit zich dit in tijden van rouw door het verlies te rationaliseren, door het vermijden van gevoelens of het afhouden van nabijheid en verbinding met de ander.

Werken met hoogbegaafde cliënten vraagt aandacht voor de ontwikkeling van het zelfbeeld én voor het sociale systeem inclusief de aan- of afwezigheid van ontwikkelingsgelijken. Bovendien als iemand gewend is geraakt zich aan te passen kunnen kleine en grote verlieservaringen zich in de loop van het leven opstapelen zonder dat het de ruimte en aandacht gekregen heeft die het nodig had. Dit kan hoogbegaafde cliënten extra kwetsbaar maken voor het vastlopen in verlieservaringen.

Houding van de therapeut

Toen ik de grondhoudingen van Carl Rogers: congruentie, onvoorwaardelijke aanvaarding en empathie, bestudeerde klikte er iets in mij. Deze basishouding is voor mij essentieel in het contact met anderen en tijdens de lessen vroeg ik mij steeds vaker af of dit gedachtengoed juist goed bij hoogbegaafden aansluit. Hoogbegaafden hebben vaak een scherpe intuïtie. Zij voelen vaak feilloos aan of de ander in contact is met zichzelf en of wat de cliënt hoort en ziet klopt met wat de therapeut uitstraalt. "Echt zijn" en dit durven laten zien is belangrijk. Ook als dat betekent dat je iets niet begrijpt, het tempo niet volgt of het even niet meer weet. In alle gesprekken die ik voerde kwam dit terug. Hoe belangrijk het is, maar ook hoe vaak het daarin misgaat.

Wanneer een therapeut zich verschuilt achter een methode of professionele rol, wat vaak gebeurt bij onzekerheid, handelingsverlegenheid of het verlies van contact met de eigen binnenwereld, kan dat direct de verbinding met de cliënt verbreken. En wat eenmaal verbroken is, is vaak moeilijk te herstellen. Wat wél werkt is ondertitelen wat er bij jou van binnen gebeurt, ook als het te snel gaat, je je afgeleid bent geraakt of niet kunt volgen waar de client het over heeft. Hoogbegaafde cliënten verlangen naar gelijkwaardigheid en echtheid. Dit bieden nodigt uit tot wederkerigheid en vertrouwen.

Werken met hoogbegaafde cliënten vraagt ook inhoudelijke kennis van hoogbegaafdheid en de vaardigheid om in de breedte én diepte mee te kunnen bewegen. Om ruimte te bieden aan de snelheid van denken en praten. Om de nuance te vinden in het stil laten staan bij wat er in het moment gebeurt zonder daarmee iets te kaderen waarmee je het zoeken naar gevoel, logica en verbanden belemmert. Dit vraagt afstemmen en mee resoneren met wat zich aandient en het steeds weer checken bij de client.

Veel hoogbegaafden hebben zich vaak “teveel” gevoeld. Onvoorwaardelijke aanvaarding biedt dan een tegenbeweging, een plek waar dat ‘teveel’ er gewoon mag zijn, zonder oordeel of correctie.

Het risico van niet goed afstemmen, of onvoldoende begrijpen wat een hoogbegaafde client nodig heeft, is dat existentiële vragen niet in de spreekkamer komen, de cliënt aan de oppervlakte blijft en niet tot daadwerkelijk heling komt. Een ander risico is dat, als de cliënt het gevoel heeft te moeten vertragen en aanpassen, dat er een herhaling ontstaat in het gevoel van afwijzing en anders/niet goed genoeg zijn.

In mijn gesprekken kwam naar voren dat veel hoogbegaafden zich pas echt begrepen voelden bij een therapeut die zelf hoogbegaafd is, vanwege de herkenning in taal, tempo en beleving. Maar daarmee wordt niet gezegd dat een niet-hoogbegaafde therapeut geen hoogbegaafde cliënten kan begeleiden. Als de therapeut beschikt over kennis, sensitiviteit en het vermogen om mee te bewegen in het tempo van de cliënt zodat die zich in de therapiekamer niet hoeft aan te passen ligt daar de basis voor een goede therapeutische relatie. De grondhouding én de professionele kennis samen maken het verschil.

Tot slot

Na alle uren van praten, lezen en schrijven kan ik slechts concluderen dat ik het topje van de ijsberg heb mogen waarnemen. Het heeft mij eerder meer vragen gebracht dan antwoorden en dat juich ik toe. Laten we vooral met elkaar en met onze cliënten in gesprek blijven vanuit het verfrissende niet-weten om zo tot erkenning en begrip te komen voor mensen met een hoog ontwikkelpotentieel en wat zij op individuele basis nodig hebben.

