

Verslag van twee sessies van de workshop

'Breng je hoogbegaafdheid tot bloei'

Noks Nauta (noksnauta@ihbv.nl)

SLO conferentie 13 en 14 november 2019

De inleiding

In de inleiding van deze workshop werd kort samengevat wat de positieve psychologie inhoudt en werd het begrip 'welbevinden' dat daarin centraal staat, nader toegelicht. Carol Ryff heeft al in 1989 een artikel gepubliceerd waarin ze op basis van uitgebreid onderzoek met vele bronnen 'welbevinden' als een multidimensioneel construct beschreef aan de hand van zes dimensies.

Zes dimensies/ criteria, essentieel in algemene streven om eigen potentieel te realiseren (Carol Ryff, 1989)

Bron: [https://www.boompsychologie.nl/media/13/whitepaper_welbevinden2\(1\).pdf](https://www.boompsychologie.nl/media/13/whitepaper_welbevinden2(1).pdf)

Zelfacceptatie

Positieve attitude ten opzichte van zichzelf; herkenning en acceptatie van verschillende kanten van de eigen persoon, inclusief positieve en negatieve eigenschappen; positief gevoel over het verleden en het verloop van het eigen leven.

Positieve relaties

Warme, vertrouwensvolle relaties met anderen; bezig zijn met het welzijn van anderen; capaciteiten voor empathie, affectie en intimiteit; begrip voor geven en nemen in menselijke relaties.

Autonomie

Zelfbepaling en onafhankelijkheid; weerstand tegen sociale druk om op een bepaalde manier te denken en zich te gedragen; gedragsregulatie van binnenuit; zelfbeoordeling aan de hand van persoonlijke maatstaven.

Omgevingsbeheersing

Gevoel van beheersing en competentie bij het omgaan met de eisen die de omgeving stelt; controle over een complex geheel van activiteiten; effectief gebruik van mogelijkheden die zich voordoen; kiezen en creëren van contexten die passen bij persoonlijke behoeftes en waarden.

Doelgerichtheid

Plannen en doelen hebben; gevoel van richting in het leven; ervaring van zinvolheid in het heden en verleden; het hebben van een geloof dat het leven ergens naar toe gaat.

Persoonlijke groei

Gevoel van voortgaande ontwikkeling; perceptie van de eigen persoon als groeiend en zich ontwikkelend; openheid voor nieuwe ervaringen; gevoel van realisatie van de eigen mogelijkheden; verandering in de richting van meer zelfkennis en effectiviteit.

Er werd kort ingegaan op enkele bewezen effectieve interventies die hun basis in de positieve psychologie hebben. Het gaat om kortdurende en door mensen zelf uit te voeren acties. Als therapie wordt ACT (Acceptance and Commitment Therapy) genoemd. Uit een onderzoek door Ana Bloemraad (nog niet gepubliceerd, houd de website van het IHBV in de gaten als je interesse hebt) in samenwerking met het IHBV bleek dat tien hoogbegaafde volwassenen met werkproblematiek, die een aantal coachsessies op basis van ACT kregen, daar zeer tevreden over waren en het passend vonden bij hun hoogbegaafdheid.

Een bruikbaar handboek op het gebied van positieve psychologie:

Bohlmeijer, E. Bolier, L, Westerhof, G. & Walburg J.A. (2013). *Handboek Positieve Psychologie*.

Amsterdam: Boom.

De workshop

In de workshop werd gevraagd: wat zie je in deze dimensies bij hoogbegaafden? Daarop kwamen per dimensie de volgende reacties in trefwoorden:

1. Zelfacceptatie

- Kritisch naar jezelf; perfectionisme → negatief zelfbeeld
- Hoge interne lat
- Zelfkritisch
- Veel vergelijken met anderen ... weinig gelijken
- Ontkenning
- Onzekerheid
- Schaamte
- Anders, niet goed
- Angst → perfectionisme
- Blij met prestaties/ talenten
- Balans tussen aanpassen en jezelf zijn
- Conformereren aanpassen → niet meer bij je kern zijn/ jezelf verliezen
- Niet gezien/ gehoord voelen
- Gezien worden
- Je behoort tot een minderheid
- Contact met peers
- Onzekerheid
- Frustratie, bewustwording
- Ervaringen/ opvoeding bepalend voor later
- Succesangst
- Faalangst
- Emo vs ratio
- Contact leerkracht
- Heling
- Eerst zelfkennis (herkennen, erkennen)
- Uit de kast komen
- Mindfulness
- Voelen
- Ga voor de 8 (i.p.v. de 10)
- Bewustwording (van HB)
- Niet accepteren wie je zelf bent, maar ook niet in staat zijn te veranderen

Op de vraag waar mogelijkheden ter versterking zijn, kwamen deze punten naar voren:

- Meer weten, psycho-educatie/ boeken
- In welke relaties is wel acceptatie? Dan ook zelfacceptatie.
- Eigen ervaringen delen
- Opschrijven wat je bereikt hebt en wat jouw rol daarin was
- Andere vragen om positieve dingen over jou te zeggen
- Elkaar briefjes geven met positieve feedback
- Talenteninterview
- Mindfulness
- Meditatie
- Kwaliteitenspel

2. Positieve relaties

- Echtheid in relaties, authenticiteit
- Openheid en veiligheid
- Respect en waardering
- Vertrouwen
- Lachen en huilen
- Thuis voelen bij peers
- Eenzaamheid (2x)
- Buitengesloten worden
- Ervaring van gemis
- Gebrek aan peers
- Behoefte aan verbinding
- Elkaar stimuleren tot grotere hoogte
- Groot inlevingsvermogen
- Anderen goed aanvoelen
- Risico op pleasegedrag
- Rechtvaardigheidsgevoel
- Gelijkwaardigheid (2x)
- Drive om situaties te verbeteren
- Diepgaand
- Zeer kritisch over balans tussen geven en nemen → teleurstelling
- Voorbeeldfunctie, rolmodel
- Synergie
- Communicatie
- Wederzijdse empathie
- (H)erkenning
- Andere verwachtingen
- Andere verwachtingen van relaties (daardoor gekwetst worden)
- Asynchrone ontwikkeling
- Hooggevoeligheid
- Sensitief
- Onzekerheid ... drempel/ gereserveerd
- Gezien worden
- Less is more
- Diepgaand
- Veeleisend
- Fouten maken mag
- Samen denken in mogelijkheden

Op de vraag waar mogelijkheden ter versterking zijn, kwamen deze punten naar voren:

- Uitleg over vriendschappen en relaties
- Zelfkennis
- Zelf zoeken naar verbinding
- Concreet leren hoe en wat
- Luisteren, open vragen stellen
- 'Mensen zijn interessant' als motto
- Kennismaken, niet meteen aan het werk
- Bewust worden dat andere mensen andere dingen en andere waarden zien
- Peers/ peer contacten zoeken
- Kwetsbaar durven opstellen
- Emoties laten zien
- In groepsverband dingen doen zoals sport
- Relatietherapie
- 'Dat was de afspraak' kan een HB al jong zeggen, kan remmend zijn in contacten
- Flexibiliteit (als executieve vaardigheid)
- Afstand nemen van negatieve relaties

3. Autonomie

- Sterke behoefte aan ...
- Grote behoefte → essentieel
- Behoefte om het daadwerkelijk te voelen
- Veilig voelen om het te nemen/ ruimte en uitnodiging
- Zelf beslissen
- Leven volgens eigen normen en waarden
- Zoektocht (naar identiteit)
- Authenticiteit
- Relatie moet er zijn
- Levert conflicten op (inter en intra)
- Niet te ontkennen
- Eigenzinnigheid/ eigengereidheid
- Onafhankelijk/ gedurfd denken
- Grote behoefte om serieus genomen/ gezien te worden
- Moed en loslaten
- Acceptatie door omgeving
- Vertrouwen door omgeving
- Moeite met autoriteit
- Metacognitieve reflectie
- Durven, leren, mogen en kunnen falen
- 'Alleen' betere resultaten
- Out of the box denken
- Sneller denken dan omgeving
- Lat hoog leggen
- Gevoelig voor oordelen
- Geen hulp accepteren
- Omgevingsvergelijking, wellicht nu meer/ beter door HB scholen, dichter bij jezelf blijven
- Moeite met 'moeten'/ verwachtingen
- Flow/ bevlogenheid
- Originele uitkomsten/ ideeën
- Uit systemen knallen
- WHY?

Op de vraag waar mogelijkheden ter versterking zijn, kwamen deze punten naar voren:

- Zelfstandigheid
- Gelijkwaardigheid
- Uitleg: waarom?
- Duidelijke afspraken
- Je hoeft niet alles te kunnen
- Eigen verantwoordelijkheid nemen (keuzes)
- Ander vragen: dimmen?
- Andere werksituatie?
- Zoek naar ruimte
- Waar knelt het?
- 'De artiesteningang' vinden.
- Uitleg geven en verpakken
- Anderen meenemen in je denkstappen
- Concreet maken

4. Omgevingsbeheersing

- Zoeken naar passende taal
- Mismatch met omgeving
- Niet de moed hebben hieruit te stappen
- Nergens bij horen
- Gevoel geen 'controle' te hebben (vastzitten)
- Doolhof, verloren én gevangen
- Beslissen
- Verwachtingsmanagement
- Langs elkaar heen communiceren
- Kunnen sparren
- Accepteren
- Positief naar je omgeving kijken
- Trots zijn op eigen efficiëntie
- Kansen zien
- Aansluiting m.b.t. werk en studie omgeving
- Aanpassen + rekening houden met elkaar
- Aanpassen aan omgeving of niveau
- Snel overzicht → uitzondering zijn en voelen, dus toch conformeren
- Zelfkennis is nodig → dan betere mogelijkheid om talenten in te zetten
- Persoonlijke behoeften (nog) niet kennen
- Veel bezig met externe verwachte verwachtingen
- Omgeving aanpassen aan behoeften
- Hulp vragen
- Bij gevoel van competentie snel de leiding nemen (onbewust)
- Voor jezelf opkomen – vertellen wat je nodig hebt
- Eigen bedrijf/ vrij beroep
- Je eigen ruimte/ baan creëren
- Afwisseling
- Impulsbeheersing
- Weten wat er leeft in de maatschappij / referentiekader

Op de vraag waar mogelijkheden ter versterking zijn, kwamen deze punten naar voren:

- Bewustwording
- Acceptatie van je Circle of influence
- Waar zijn wél kansen?
- Positiviteit
- Kernkwadranten van Ofman
- SWOT analyse

5. Doelgerichtheid

- Wel of juist niet
- Prioriteren
- 1001 doelen → doelloosheid
- Niet kunnen kiezen (alles willen/ kunnen)
- Op hoog level: gelijk!
- Tempo versus afgeremd
- Doel wordt te groot ervaren
- Hóe: vaak zoekend
- Hoe kun je een doel bereiken, strategie
- Einddoel/ product duidelijk hebben
- Planmatig Executieve vaardigheden
- Alles of niets
- Onmacht
- Depressie
- Doelen veranderen
- Starten maar niet afmaken
- Motivatie
- Motivatie (heel hoog of juist verloren)
- Doorzettingsvermogen
- Vastberaden
- Focus
- Eigen verwachtingen liggen hoger dan dat je omgeving verwacht (of juist niet ...)
- Het niet kunnen vinden van 'het' hogere doel (Searching for meaning van J. Webb)
- Existentiële vragen/ crisis
- Zinvolheid
- Zingeving (2x)
- Zoeken naar zin op werk
- Geloof/ idealisme
- Wereldverbeteraar
- Taakwaarde
- Waartoe-vraag stellen
- Brede interesse (2x)
- Intens
- Uitstelgedrag – kiezen voor de makkelijke weg
- Top-down werken
- Mindset

Op de vraag waar mogelijkheden ter versterking zijn, kwamen deze punten naar voren:

- Leren opdelen
- Kleine stapjes
- Goed = goed genoeg

- Kiezen hoeft niet (Sher: Refuse to choose)

6. Persoonlijke groei

- Bepaalde ruimte en vrijheid nodig
- Brede interesse, autodidact
- Behoeftte aan ruimte voor eigen ideeën, volgen eigen pad
- Accepteren moeilijk opgelegde autoriteit
- Serieus/ respectvol genomen worden
- Brede belangstelling/ interesse; brug tussen verschillende disciplines
- Verbinden, complexiteit
- Veelzijdigheid
- Geen limiet!
- Altijd zoekend, constant bijstellen
- Van alles tegelijk op hoog niveau
- Nooit goed genoeg
- Gevoel tijd tekort te komen met 1 leven, verbreden & delen
- Te laat nadenken/ tools aangeboden krijgen
- Belemmering (in persoonlijke groei)
- Ook in diepe dalen (Dabrowski)
- Persoonlijke groei zelf remmen door je aan te passen aan je omgeving
- Te weinig ruimte (durven) nemen
- Durf om talenten in te zetten / autonoom te zijn
- Leven lang leren (2x)
- Sterke behoefte aan ontwikkeling
- Prioriteiten stellen/ doseren/ niet 1000 dingen tegelijk
- Zelfkennis, je eigen grenzen kennen
- Hart volgen
- Uitdaging!!
- Begeleiding
- Zelf je groei bepalen, zoeken
- Verrijkende activiteiten
- Eigenaardige hobby's
- Betekenisvol

Op de vraag waar mogelijkheden ter versterking zijn, kwamen deze punten naar voren:

- Voor jezelf kiezen, positief, vanuit jezelf
- Zelfzorg
- Succes vieren
- Zelfreflectie
- Leven lang leren
- Jij bent de enige

Reflectie/ discussie met de deelnemers

De tijd in de workshop was te kort om op alle opmerkingen dieper in te gaan. Wat kwam aan algemene punten langs:

- De observaties waren zowel positief als negatief.
- Een aantal observaties gaf al richting voor versterking
- De zes dimensies hebben verbanden met elkaar
- Zelfacceptatie is een hele basale dimensie en daar is bij hoogbegaafden zeker aandacht voor nodig.