

Een intense reis

Een intense reis

Reis mee door de wereld van hoogbegaafdheid,
intensiteit en schooltrauma

Marije Hofland



i t g e v e r i

SWP

Een intense reis

Reis mee door de wereld van hoogbegaafdheid, intensiteit en schooltrauma

Marije Hofland

ISBN 978 90 8560 128 9

NUR 840

THEMA JNE

<https://doi.org/10.36254/978-90-8560-128-9>

© 2021 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

Voor Dani

Omdat jouw reis mijn reis is.

En jouw gevoel mijn gevoel.

Inhoud

Waarom dit boek?	11
DEEL 1	
WAT HET BETEKENT OM HOOGBEGAAFD TE ZIJN	
Hoofdstuk 1: Hoogbegaafd geboren	18
Hoofdstuk 2: Sneller dan de rest	21
Onder de 130 niet hoogbegaafd?	23
Hoofdstuk 3: Te, te, te...	25
Psychomotorische <i>overexcitability</i>	27
Zintuiglijke <i>overexcitability</i>	29
Intellectuele <i>overexcitability</i>	33
Verbeeldende <i>overexcitability</i>	36
Emotionele <i>overexcitability</i>	38
Hoofdstuk 4: Wanneer is goed ‘goed genoeg’?	42
<i>Fixed</i> versus <i>growth mindset</i>	43
Hoofdstuk 5: Asynchrone ontwikkeling	47
Hoofdstuk 6: De behoefte aan autonomie	50
Hoofdstuk 7: Praten over hoogbegaafdheid is taboe	52
Hoofdstuk 8: Omgaan met hoogbegaafd zijn	54

DEEL 2

DE SCHOOL

Hoofdstuk 9: De klassenstrijd	59
Hoofdstuk 10: De ontwikkeling van executieve functies	60
Welke soorten executieve functies zijn er?	62
Oefenen van executieve functies	63
Hoofdstuk 11: Peers	66
Hoofdstuk 12: Hoogintelligent versus hoogbegaafd	68
Hoofdstuk 13: Leren leren	72
Leren op de juiste manier	74
De leerkracht als coach	75
Hoofdstuk 14: Autoriteit	77
Hoofdstuk 15: Automatiseren	79
Automatiseren voor beelddenkers	81
Automatiseren met beweging	83
Hoofdstuk 16: Onderpresteren	85
Hoofdstuk 17: Rechtvaardigheidsgevoel	90
Hoofdstuk 18: Omgaan met frustratie	92
Hoofdstuk 19: Een gevoel van onveiligheid	94

DEEL 3

ALS NAAR SCHOOL GAAN TRAUMATISCH WORDT

Hoofdstuk 20: Trauma en de hersenen	97
<i>Window of Tolerance</i>	97
<i>Imposter Syndrom</i> en trauma	99
Hoofdstuk 21: Gedrag als communicatie	101
Hoofdstuk 22: Dr. Jekyll & Mr. Hyde – school versus thuis	104
Hoofdstuk 23: De traumasensitieve school	106
Zorgen voor een traumasensitieve onderwijsomgeving	107
Hoofdstuk 24: Het risico op misdiagnoses	111
ADHD	114
ODD	116
Asperger/ASS	117
Gemiste diagnoses	119
Hoofdstuk 25: Mijn kind is kapot. En nu?	120
Hulpfocus	122
Indirecte benadering	126
Lichamelijke veiligheid herstellen	127
Chronische stress	128
Pas op voor de grote oortjes	129
Hoofdstuk 26: Voor jezelf leren opkomen	121
Hoofdstuk 27: Diep voelen en depressie	133
Existentiële depressie	134

Tips om tot rust te komen	136
Mindfulness	136
Yoga	137
Boksbal	138
Diepe druk	138

DEEL 4

WAT DOET DIT MET JOU ALS OUDER?

Hoofdstuk 29: Hulp voor jou als ouder	141
Hulpgroepen op Facebook	141
Ouderhulpgroepen	142
Hoofdstuk 30: De hoogbegaafde ouder	143
Hoogbegaafdheid in de familie	144
Hoofdstuk 31: Als je anders bent dan je kind	146
Nawoord	147
Dankwoord	148
Voor de ouders & leerkrachten	149
Bronnen	151

Waarom dit boek?

‘Ouder zijn is de moeilijkste baan die er is, maar met de hoogste beloning.’

Toen je zwanger was, kreeg je geen handleiding bij je kind. Misschien heb je boeken gekocht over opvoeding en heb je je verdiept in hoe kinderen zich ontwikkelen. Maar de boeken die je gelezen hebt, konden je niet voorbereiden op wat er ging komen. Je zag dat je kind snel dingen oppakte, misschien wat frustratie had als dingen niet snel genoeg gingen, maar je maakte je zeker nog geen zorgen. Mensen waren blij voor je dat jij zo’n pienter ventje of dametje had.

Zo ging dat bij ons ook. Ons zoontje ontwikkelde zich snel. Bij het consultatiebureau zagen ze al dat hij voorliep. Hij kon sneller dan andere kinderen figurenpuzzels maken en sneller hele zinnen maken. Ze schreven op dat hij een heerlijk ventje was en ik was trots!

Alles ging prima. Hij leefde héérlijk intens, vol energie en ontdekte de wereld op volle kracht.

Tot de basisschool. Op de basisschool werd al snel opgemerkt dat hij cognitief voorliep, maar er werd wel van hem verwacht dat hij in het gareel liep. Wiebelen werd niet gewaardeerd, hij moest keurig in de rij blijven staan, netjes luisteren en de werkjes doen die hem werden aangeboden. Ons mannetje ontwikkelde direct een flinke weerstand en raakte intens gefrustreerd. Van basisschool één hebben we dan ook al na een paar maanden afscheid genomen.

Basisschool twee wist van onze problemen en gaf hem iets meer vrijheid om zich te ontplooiën, maar ook hier kwamen zijn frustraties soms naar boven. Hierdoor werd de focus al snel verlegd van cognitieve uitdaging naar zijn gedrag, wat het probleem alleen maar verergerde. Zijn cognitieve

voorsprong werd niet meer gezien en de verbazing was dan ook groot toen hij ondanks zijn gewiebel en onrust foutloze Cito-toetsen afleverde.

Na een verhuizing kwamen we terecht op basisschool nummer drie. Hier zagen ze al tijdens het wennen dat hij cognitief voorliep. Ze probeerden hem dus uit te dagen, maar helaas was de kennis binnen de school hiervoor beperkt. Onze kennis op dit vlak liet jammer genoeg ook te wensen over. We hadden wel wat kennis van hoogbegaafdheid, maar we hadden ons nooit verdiept in wat nu typische kenmerken waren en wat niet.

Tuurlijk, ik wist van mezelf dat ik hoogsensitief ben en zag ook wel dat ons zoontje dat ook was. Dit werd ook nog eens bevestigd door de schoolarts, die zei dat hij de zintuigen van een hond had: supergehoor, supergevoel, superzicht. Het hield niet op. Ik zag het als twee verschillende dingen; dat het een bijna onlosmakelijk verbonden was met het ander, was nooit in mij opgekomen. We zagen dingen los van elkaar. We realiseerden ons niet dat hoogbegaafden vaak worstelen met hun intensiteit.

Op school gaven de juffen aan dat hij ‘te druk was’, ‘te veel wiebelde’, ‘te boos werd’, ‘te prestatiegericht was’, enzovoort. We gingen op zoek naar manieren om de intensiteit in hem te verminderen. Extra uitdaging bleef hierdoor uit en zijn zelfbeeld daalde enorm. ‘Er moest wel iets mis met hem zijn als er zoveel hulpverleners naar hem keken en er niets hielp!’ Op een gegeven moment gaf de school zelfs aan dat ze handelingsverlegen waren. Ze konden hem niet bieden wat hij cognitief nodig had in combinatie met het intense gedrag dat hij vertoonde.

We moesten dus op zoek naar school nummer vier! Zijn huidige school adviseerde Hoogbegaafden Onderwijs (HB-onderwijs), maar het was lastig om hier een plekje te krijgen. Kinderen die storend gedrag vertonen, vallen ook binnen dit type onderwijs vaak buiten de boot.

Ik vind het verschrikkelijk om te zeggen, maar ik heb vaak gedacht dat deze scholen eigenlijk niet op zoek zijn naar hoogbegaafde kinderen, maar naar hoogintelligente kinderen: slimme kinderen die niet geplaagd worden door hun intensiteit, die door docenten als lastig ervaren kan worden.

Gelukkig kregen we op dat moment vanuit drie verschillende hoeken een signaal waar we iets mee konden: onze zoon had een schooltrauma opgelopen, veroorzaakt door niet-passend onderwijs. Niet alleen door onvoldoende uitdaging, maar ook door het niet erkennen van wie hij is – zowel door zichzelf als zijn omgeving. Door de schuld en het moeten veranderen enkel bij hem neer te leggen, werd zijn zelfbeeld steeds slechter. Daar kwam bovenop dat hij op school, vanwege zijn intense gedrag en andere leer- en onderwijsbehoeften, ook nog letterlijk buiten de groep was geplaatst en geen deel meer uitmaakte van het sociale leven.

Hierop startten wij onze zoektocht naar hulp en zijn wij ons veel meer gaan verdiepen in het onderwerp hoogbegaafdheid. Het is meer dan een hoog IQ. Hoogbegaafden zitten daadwerkelijk anders in elkaar en zijn anders bedraad. Ze zijn anders, voelen dingen anders, ervaren dingen anders, zoeken dingen anders. Maar anders is niet slecht, het is ook niet per se beter... Anders is gewoon anders.

We zijn nu met fijne hulpverlening bezig om hem te leren zichzelf te accepteren, zijn krachten in te kunnen zetten en zijn trauma te verwerken. Blijkbaar hebben de verkeerde besluiten die wij onderweg genomen hebben ervoor gezorgd dat hij zich nog meer buitengesloten voelde. Hier hebben we van geleerd.

Deze reis is pittig voor ons hele gezin. Met dit boek wil ik mijn bijdrage leveren om ervoor te zorgen dat dit proces voor andere ouders makkelijker wordt en leerkrachten zich bewuster zijn van de wijze waarop een passende schoolomgeving gecreëerd kan worden. Ik hoop dat het je helpt om het kind beter te begrijpen en het ervoor zorgt dat je er makkelijker voor kunt zorgen dat het kind krijgt ook op school krijgt wat het nodig heeft. En – als belangrijkste punt – dat je het kind kunt ondersteunen, zodat hij of zij kan leren gelukkig met zichzelf te zijn en kan genieten van alle superkrachten waarmee hij of zij gezegend is.

Hoogbegaafdheid gaat veel verder dan een score op een IQ-test. Toen onze zoon getest was, werd ervan uitgegaan dat zijn hoogbegaafdheid alleen invloed had op zijn cognitieve ontwikkeling, terwijl het invloed heeft op zijn hele *zijn*. Natuurlijk is het cognitieve deel een aspect, maar het heeft ook zeker invloed op zijn persoonlijkheid en zijn sociaal-emotionele ontwikkeling.

Deze laatste twee zaken werden echter – zelfs door de aan school verbonden orthopedagogen – niet gezien als een onderdeel van wie hij is als persoon. Het werd niet gezien als iets moois dat hij als kracht moest leren gebruiken. Het werd gezien als iets negatiefs, waarbij de oorzaak gezocht moest worden in de richting van stoornissen, zoals autisme en ADHD.

Aangezien onze kennis ook beperkt was en we het beste voor ons kind wilden, gingen we mee in de zoektocht om de symptomen te bestrijden. Bij een hoogbegaafd kind zijn het echter geen *symptomen* die te bestrijden zijn. Het hoort simpelweg bij het kind. Het is een essentieel onderdeel van hoe het kind in elkaar zit. Door in deze symptoombestrijding mee te gaan, gaven we hem niet de kans om te zijn wie hij was.

Sterker nog, hij kreeg steeds meer het gevoel dat hij er niet mocht zijn. *Dat wie hij was fout was...* Natuurlijk is dit nooit onze intentie geweest. Hij voelde zich echter steeds meer anders en was totaal niet blij met zichzelf. Hij probeerde met clownesk gedrag zijn verdriet en *anders-zijn* te compenseren en voelde zich zo onveilig dat hij in een overlevingsstand ging.

Natuurlijk zijn er wel degelijk situaties waarbij er meer aan de hand is dan hoogbegaafdheid alleen. Misdiagnoses komen echter te vaak voor door een gebrek aan kennis. In dit deel ga ik daarom in op de diverse zijnskenmerken van hoogbegaafdheid. Hopelijk helpt dit jullie als ouders om iets sterker in je schoenen te staan als je een bepaalde richting op wordt gestuurd. Indien je er veel van herkent, geeft het je hopelijk de durf, de munitie en de kracht om een second opinion aan te vragen bij mensen die gespecialiseerd zijn in hoogbegaafdheid.

Wat bovendien nog belangrijker is om te beseffen, is dat dé hoogbegaafde niet bestaat – net zomin als hét hoogbegaafde kind. Ieder kind uit zich op zijn eigen manier. Sommige zaken uit dit boek zul je herkennen en andere wellicht helemaal niet. Óf je ziet dingen die in het boek niet genoemd worden, maar die toch worden veroorzaakt door het feit dat jouw kind nu eenmaal anders bedraad is dan de meeste andere kinderen.

Hoofdstuk 1

Hoogbegaafd geboren

Hoogbegaafd word je niet door kennis te vergaren. Hoogbegaafd ben je op het moment dat je geboren wordt. Het is wie je bent en hierdoor ontwikkel je je op een andere manier dan niet-hoogbegaafden. Je denkt anders, je voelt anders en je beleeft de wereld op een andere manier. Officieel wordt dit op deze leeftijd nog niet vastgesteld en wordt er gesproken over een ontwikkelingsvoorsprong.

Doordat je als baby al hoogbegaafd bent, zijn er dus ook een aantal signalen die op hoogbegaafdheid kunnen wijzen. Laatst had ik een prachtige discussie met een hoogbegaafde volwassene die van zijn moeder verhalen had gehoord over hoe hij was als baby. Dat hij binnen een paar minuten na zijn geboorte al zijn hoofd optilde om om zich heen te kijken. Hé, dat deed mijn kind precies hetzelfde! ging er door mij heen. Het was mij toen opgevallen, omdat ik altijd een beetje bang was geweest om baby's vast te houden. Ze hebben meestal van die onstabiele wiebelnekjes en het lijkt alsof ze ieder moment kunnen breken. Mijn kind had dat niet. Direct toen hij op mijn buik gelegd werd, begon hij om zich heen te kijken. Er ging toen een zucht van verlichting door mijn lichaam... Geen breekbaar kind... Gelukkig.

Geïntregeerd door deze overeenkomst gingen we verder vergelijken. Beide kinderen sliepen niet tot weinig, beide leken situaties te analyseren om tot een oplossing te komen waardoor dingen vaak in één of twee keer lukten. Hierdoor kon de frustratie hoog oplopen op de momenten dat dingen níét gingen zoals in hun hoofd zat. Mijn zoontje kon soms zo gefrustreerd raken, dat hij stopte met ademen. Ik herinner me een moment dat hij onder een *jungle gym* lag en de olifant aan wilde raken. Dit lukte niet en hij bleef er zowat in. Hij stopte met ademen, liep rood aan en pas nadat ik in zijn gezicht had geblazen, kreeg hij weer lucht en werd hij rustig. Hierna keek hij een tijdje naar de olifant en je hoorde zijn hersentjes bijna

letterlijk kraken om tot een plan te komen. Hij veranderde zijn positie en de olifant zwiepte heen en weer. Rust weergekeerd, probleem opgelost en de jungle gym kon weg, want de missie was geslaagd en de uitdaging verdwenen.

Ook bij het consultatiebureau werd in beide gevallen geconcludeerd dat deze kinderen voorliepen in hun ontwikkeling. Ze konden maanden eerder dan gebruikelijk de figurenpuzzels maken en maakten veel sneller hele zinnen. Niet dat daar verder iets mee gebeurde: het werd opgemerkt en dat was dat.

Omdat onze verhalen zoveel overeenkomsten hadden, vroegen we ons af of dat misschien al tekenen waren van hoogbegaafdheid bij baby's. Ik ging op zoek naar onderzoeken en vond overzichten voor de signalering van een ontwikkelingsvoorsprong bij kinderen tussen de nul en vier jaar. Ik zag zowaar alle punten terugkomen, plus een volledige lijst met meer punten die ik herkende!

Het lijkt dus duidelijk dat onze kinderen al vanaf de start echt anders zijn. De vraag is: waarom ervaren sommige kinderen hun begaafdheid als een last en hebben andere er geen problemen mee? Zijn er dingen die we hen kunnen leren of is het mogelijk een omgeving te creëren om het voor hen wat makkelijker te maken? Hier heb ik geen pasklaar antwoord op. Ieder kind is verschillend en ervaart zaken anders. Sommige zaken in dit boek zul je wellicht herkennen van je eigen kinderen of uit je eigen jeugd en andere zaken totaal niet. Het pasklare antwoord bestaat niet, maar hopelijk geeft dit boek wat houvast, zodat je een eigen plan kunt maken dat bij jullie en de situatie past.

Haal in ieder geval uit dit hoofdstuk dat er niets mis is met je kind. Het heeft geen zin om hem of haar te willen veranderen. Ze zijn wie ze zijn...

Signalering ontwikkelingsvoorsprong 0-4 jaar

Let op, de lijst¹ is nooit volledig en niet alle hoogbegaafden hebben deze/alle kenmerken. Ook hoeft het hebben van (een aantal van) deze kenmerken niet te betekenen dat je kind hoogbegaafd is.

- Snel begrip van woorden, nuances en als-dan-redeneringen.
 - Grote woordenschat voor de leeftijd.
 - Al vroeg een inhoudelijk gesprek kunnen voeren.
 - Als baby alert; veel aandacht voor de omgeving, rondkijken en hoofd draaien.
 - Snel analyseren van de omgeving, taakgericht bezig zijn (herhaaldelijk slaan van speeltje boven de wieg, kijken naar het effect).
 - Kennis combineren.
 - Snel kleuren en letters kennen, ook andere begrippen.
 - Veel praten, contact maken met vreemden.
 - Groot rechtvaardigheidsgevoel, de buurt 'terroriseren' met goed gedrag. Iedereen groeten en erg boos worden als er niet teruggegroet wordt.
 - Al jong beginnen met tellen.
 - Opmerkingen van andere ouders dat ze 'al zo goed praten', terwijl jij misschien denkt 'wat is hij/zij stil vandaag'.
 - Heel veel aandacht voor de omgeving, veel wijzen en vragen en doorvragen.
 - Snel herkennen van typische zaken als auto merken, logo's, verkeersborden.
 - Een eigen spel met eigen regels spelen, bijvoorbeeld met autootjes en blokken een hele stad met allemaal dingen en mensen bedenken die bepaalde dingen gaan doen.
 - Al jong herkenbare tekeningen of niet zo herkenbare tekeningen maken, maar altijd met een heel uitgebreid verhaal erbij.
 - Weinig slapen, het middagslaapje is al snel verleden tijd.
 - Vroeg zelf gaan drinken, vroeg staan en langs objecten lopen, zelfstandig willen zijn.
 - Altijd op zoek naar de uitzondering. Als je iets uitlegt dan volgt na een korte pauze: 'Maar als... , dan is het niet zo.'
 - Beter contact met ouderen dan met leeftijdsgenoten, zien er vaak verloren uit tussen leeftijdsgenootjes.
 - Heel goed onthouden van namen en (eenmalige) gebeurtenissen en die later combineren met nieuwe gegevens.
 - Stelselmatig voorlopen op de boekjes van het consultatiebureau. Soms lijkt juist alsof ze achterlopen: alles pas doen 'wanneer ze het geheel beheersen'. Op de peuterspeelzaal niet speelgoed terugpakken, maar zeggen dat afpakken 'niet mag'.
 - Veel observeren en niet veel begrijpen van vertoond gedrag bij andere kinderen, veel bij de juf of meester zitten en met haar/hem een 'gesprek op niveau' voeren.
 - Heel hoge eisen aan zichzelf stellen, neiging tot faalangst.
 - Lang aanmodderen met steunwielletjes en dan 'ineens' kunnen fietsen.
-