



Academiejaar 2023 – 2024 POSTGRADUAAT OPLOSSINGSGERICHT COGNITIEF
SYSTEMISCH PSYCHOTHERAPEUT (4DE JAAR)

**Oplossingsgerichte therapie voor
hoogbegaafde volwassenen. Het werkt!**

Naam: De Rycke Liselotte

Klas Brugge: 2023 – 2024



Korzybski Instituut vzw
Nieuwe Gentweg 2 8000 Brugge
+32 496 10 52 12 <http://www.korzybski.be>

WOORD VOORAF

Deze paper is geschreven als afstudeerproject voor het Postgraduaat Oplossingsgericht Cognitief Systemisch Psychotherapeut. Ik heb het concreet thema hoogbegaafdheid bij volwassenen uitgewerkt. Hierin maak ik binnen deze groep ook nog eens de onderverdeling met uitzonderlijk hoogbegaafden. Steeds meer mensen met hoogbegaafdheid of het vermoeden ervan komen ook in onze therapieruimtes terecht. Hierbij worden oplossingsgerichte therapeuten uitgedaagd om hier op een helpende manier mee om te gaan zodanig dat men zich gehoord en gezien voelt. In deze paper maak ik de vertaalslag van de theorieën binnen deze 4-jarige psychotherapieopleiding naar de realiteit binnen een therapeutische setting.

Ik wens Dr. Myriam Le Fevere de Ten Hove te bedanken voor de ondersteuning van deze afstudeerpapier. Daarnaast dank ik de evaluatoren.

Daarnaast wens ik mijn vrienden te bedanken voor het luisterend oor en de positieve aanmoedigingen tijdens het schrijven.

SAMENVATTING

Hoogbegaafde individuen worden vaak geconfronteerd met unieke uitdagingen in verschillende aspecten van hun leven, waaronder relaties, carrière en persoonlijk welzijn. Deze paper onderzoekt de toepassing van oplossingsgerichte therapie als een efficiënte benadering om de specifieke behoeften en zorgen van hoogbegaafde volwassenen aan te pakken. Oplossingsgerichte therapie met zijn focus op sterktes en oplossingen in plaats van problemen, biedt een op maat gemaakte methode om hoogbegaafde volwassenen te helpen bij het navigeren door het leven met hun complexere brein, hun zijnskenmerken en intensiteiten.

INHOUDSOPGAVE

WOORD VOORAF	1
SAMENVATTING.....	2
1. INLEIDING.....	4
2. WAT IS HOOGBEGAAFDHEID PRECIES?	4
2.1 Definitie hoogbegaafdheid.....	5
2.2 Waarin verschilt uitzonderlijke hoogbegaafdheid.....	11
3. HOE HELPT HET OPLOSSINGSGERICHTE GEDACHTEGOED BIJ HOOGBEGAAFDHEID?.....	13
4. HOOGBEGAAFDHEID IN DE THERAPIESESIE.....	16
4.1 Hobbels op de weg van de hoogbegaafde cliënt.....	17
4.2 De hoogbegaafdheid van de therapeut in de sessie.....	18
5. GEBRUIK MAKEN VAN OPLOSSINGSGERICHTE TECHNIEKEN BIJ HOOGBEGAAFDE VOLWASSENEN.....	20
5.1 Identificeer de hoogbegaafdheid in de sessie.....	20
5.2 Doelgerichte aanpak.....	22
5.3 Perfectionisme aanpakken.....	23
5.4 Emotioneel welzijn.....	25
5.5 Relaties en sociale vaardigheden.....	33
5.6 Hoogbegaafdheid en werk.....	36
6. ALGEMEEN BESLUIT.....	39
LITERATUURLIJST.....	39

1. INLEIDING

Hoogbegaafde volwassenen beschikken over uitzonderlijke intellectuele, creatieve en emotionele vaardigheden, waardoor ze zich onderscheiden van de algemene bevolking. Hun hoogbegaafdheid kan echter ook een aantal uitdagingen met zich meebrengen, zoals verhoogde gevoeligheden, perfectionisme of noemen we het beter aanpassingsuitdagingen door de verwachtingen van anderen en moeilijkheden bij het vinden van geschikte sociale en professionele uitlaatkleppen. Oplossingsgerichte therapie heeft zich ontpopt als een veelbelovende therapeutische benadering om tegemoet te komen aan de unieke behoeften van hoogbegaafde volwassenen door de nadruk te leggen op sterke punten, andere perspectieven ook bekend als oplossingen en positieve verandering.

"Gifted adults build their lives according to their personal circumstances growing up. However, one thing to keep in mind is that if they don't nurture these exceptional gifts early on, they may not flourish to their full potential." (Sabater, Valeria)

2. WAT IS HOOGBEGAAFDHEID PRECIES?

Alvorens in te gaan op de toepassing van de bouwstenen van oplossingsgerichte therapie, is het essentieel om de kenmerken en uitdagingen te begrijpen die vaak geassocieerd worden met hoogbegaafde volwassenen. Deze individuen vertonen vaak kwaliteiten zoals verhoogde intellectuele capaciteiten, intense creativiteit, verhoogde gevoeligheid en een neiging tot perfectionisme.

Hoogbegaafde mensen zijn snelle denkers. Het is meer dan een IQ-test. Het ganse bewustzijn, sensitiviteit en kijk op de wereld wordt meebepaald door dit bijzondere brein. Hoogbegaafden zijn autonome denkers, de meesten voelen intens en zijn nieuwsgierig van aard. Ze willen graag meteen meer uit het leven halen. Daarnaast observeren en denken ze analytisch. Tegelijkertijd zijn ze snel uitgekeken op datgene wat ze al kennen. Hierdoor verliest men wel eens de flow; de mentale toestand waarbij men opgaat in zijn of haar eigen bezigheden. De focus verschuift dan soms naar de interactie met anderen omdat de emotionele pijn van de verveling en de hieraan

verbonden patronen die ze ervaren, willen graag worden begrepen. Ze willen het graag begrijpen en doorvoelen vooraleer ze het kunnen integreren en ze zich terug meer kunnen focussen op het hier en nu.

Hoogbegaafde volwassenen kunnen moeilijkheden ondervinden bij het vinden van bevredigend en zinvol werk, het onderhouden van relaties en het omgaan van hun unieke emotionele ervaringen. Gezien ze graag meteen progressie zien, is geduld hebben, temporiseren weleens vaker een dingetje. Ogenschijnlijke eenvoudige simpele taken lijken niet steeds zo eenvoudig als men zou willen. Daarnaast het gemis aan uitdaging in kennis kan er ook voor zorgen dat men blokkeert op andere levensdomeinen. Of men geraakt verstrikt door existentiële levensvragen of men wil heel graag begrijpen waardoor bepaalde patronen zich voordoen of het gevoel hebben de connectie met de eigen persoonlijkheid te hebben verloren. Dan is het hart en brein anders en het hierdoor een balanceren is tussen brein en hart. De eigen hoogbegaafdheid leren begrijpen met hulp of steun van anderen kan leerzaam zijn om te zien hoe het komt dat bepaalde patronen zich herhalen op werkvlak of in relaties. Gelijkgestemden zijn helpend gezien men zich vaak al heel het leven anders voelt en zeker wanneer de hoogbegaafdheid past wordt opgemerkt in het volwassen leven. De aanpasbaarheid aan de ander kan dan al voor extra uitdagingen hebben gezorgd zoals bijvoorbeeld depressie, bore-out, burn-out, laag zelfbeeld, angst of andere psychische problemen. Deze hadden mogelijk voorkomen kunnen worden als men had geleefd volgens zijn authentieke zelf in plaats van zich aan te passen aan de noden van de anderen; het gekende kameleongedrag.

*"Celui qui se perd dans sa passion a moins perdu que celui qui a perdu sa passion."
(d'Hippone, Augustin)*

2.1 Definitie hoogbegaafdheid

Volgens Van Horssen-Sollie (2020) bestaat dé hoogbegaafde niet. Wat we wel weten is dat 1 op de 43 mensen (2,3%) hoogbegaafd is. Hoogbegaafden zijn té veelzijdig om te herleiden tot clichés. Het is een feit dat je ermee wordt geboren en je gaat ermee

dood. Intelligentie blijft zo goed als onze ganse levensloop behouden. Wat betekent dat als we pas op volwassen leeftijd tot deze ontdekking komen of er niet de nodige gelukkige omstandigheden waren om dat talent te herkennen en te stimuleren dit ook nog op latere leeftijd kan worden geëxploreerd. Hoogbegaafden hun denkvermogen bevindt zich in turbostand. Hoogbegaafdheid bepaalt je identiteit. Je individuele sterktes en valkuilen leren kennen is hierin belangrijk. Men is heel sociaal en in tegenstelling tot wat velen denken, maakt men ook fouten.

Bij hoogbegaafdheid denken we al gauw aan een hoog IQ, maar zoals Tessa Kieboom in haar model hieronder ook aangeeft, is hoge intelligentie maar een onderdeel van hoogbegaafdheid. Samen met motivatie en creativiteit (het Triadisch Interpendentiemodel van Renzulli), maakt dat deel uit van wat zij noemt het 'Cognitieve Luik', ofwel het denken. Wat later door hen (Vendrickx en Kieboom, 2017) benoemd werd als het luik 'denken' waarbij leershonger deze 3 kenmerken verbindt.

Volgens Kieboom (2007) is er nog een kant van hoogbegaafdheid, waarnaar zij refereert als zijnde het 'Zijnsluik', ofwel het voelen. Naast kenmerken die elk kind in zijn of haar persoonlijkheid uit, gelden er voor hoogbegaafden nog enkele andere specifieke kenmerken, die maken dat men andere behoeften heeft op het gebied van begeleiding.



Illustratie: Het cognitief en zijnslijkmodel van Tessa Kieboom (2007)

Het luik 'zijn bestaat volgens Kieboom en Venderickx (2017) uit vier specifieke kenmerken:

- Rechtvaardigheidsgevoel
- Gevoeligheid (hoogsensitiviteit)
- Kritische Instelling
- De lat hoog (perfectionisme)

Deze 4 kenmerken kunnen omschreven worden als het 'anders zijn' wat ook het hart is van hoogbegaafdheid.

Veel hoogbegaafden uiten zich met een idealistisch wereldbeeld in hun sterk rechtvaardigheidsgevoel. Ze streven een ideale wereld na. Ze zetten zich in voor goede doelen en kunnen intens verdriet of woede ervaren bij het zien van onrecht, zoals zij dat dan zien. Oneerlijk behandeld worden, in welke context dan ook, of het nu iemand anders betreft of de begaafde zelf, wordt niet geaccepteerd.

Voor hoogbegaafden geldt over het algemeen, afspraak is afspraak of beloofd is beloofd. Tenzij ze zich helemaal niet in kunnen vinden in de voorgestelde afspraak of taak, dan gaan ze er tegenin of ze zoeken naar wat werkt voor de betrokken partijen. Ze hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel. Het maakt dat er nog wel eens de misdiagnose autisme wordt gesteld, omdat ze vrij rigide kunnen zijn in hun denken. Een opgelegde taak die niet met wederzijds goedvinden gemaakt wordt, kan nog wel eens gebroken worden. Het is een krachtige eigenschap; opkomen voor zichzelf als het tenminste hun eigen functioneren niet in de weg staat.

Grote gevoeligheid betekent in deze context scherper afgestelde zintuigen, zoals waarnemingsvermogen, maar ook als het uiten van emoties. Ze kunnen intens genieten van kunst, of kippenvel krijgen van muziek. Maar ook bijvoorbeeld intens verdrietig zijn bij het zien van een zielige scene of het lezen van een passage in een boek. Ze ervaren als het ware de wereld een stuk intenser.

Iemand die hoogbegaafd is zal niet alles zomaar aannemen, maar kritisch zijn. Laat iemand een negatieve indruk achter bij een hoogbegaafde, dan zal deze persoon hard moeten werken om deze indruk te herstellen. Als ze eenmaal een eigen visie hebben

op een kwestie, dan zullen ze deze niet snel aanpassen, als iemand met argumenten tegen deze visie komt. In een discussie, zullen ze zich niet snel gewonnen geven wat in bepaalde contexten natuurlijk niet wenselijk is. Komt er echter iemand met andere en beter ideeën dan kan men zich hierin ook snel vinden als het zijn eigen visie verbetert of overtreft.

De lat die een hoogbegaafd iemand voor zichzelf - erg hoog – legt ook bekend als perfectionisme. Dit uit zich in faalangst/straalangst en vluchtgedrag. Ze willen de doelstelling in een keer kunnen behalen, maar geven op als dat niet lukt. Als ze teveel beren op de weg zien, bij het uitvoeren van een taak, geven ze op voordat ze überhaupt zijn begonnen.

De gevoeligheid of hoogsensitiviteit van het zijnsluik is een persoonlijkheidskenmerk dat volgens Van Hoof (2017) 1 op de 5 mensen treft in de algemene bevolking. Onder de hoogbegaafden scoren volgens onderzoek van Van de Ven en Van Hoof (2016) 87% van hen hoog op de hoogsensitiviteitsschaal van Elaine Aron. Later onderzoek van het Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen (www.ihbv.nl) en Erasmus MC herleidt dit naar 77%.

Mensen die hoogsensitief zijn (Van De Voorde, 2023) hebben een sterkere interoceptie. Dat is het vermogen om signalen uit je eigen lichaam waar te nemen en op te merken. Ook deze signalen worden intenser ervaren. Denk hierbij aan honger, dorst, temperatuurschommelingen en hormoonsschommelingen. Hiernaast is de neuroceptie ook sterker. Dat is het vermogen om signalen van veiligheid en gevaar op te pikken uit de omgeving. HSPers zijn dan ook uiterst omgevingssensitief: ze worden sterker dan anderen beïnvloed door externe prikkels.

"How to spot to spot a gifted person: Look for the person with MORE. More depth, sensitivity, complexity, questioning, researching, existential depression, anxiety, ideas, reading, thinking, compassion, loneliness, talking, perfectionism, idealism, imagining, laughing, empathy, creativity, answers, crying. More more-ness."

(Prober, Paula)

De persoonlijkheidskenmerken verbonden aan hoogbegaafde volwassenen met een uitzonderlijk IQ worden door wereldorganisatie Mensa (www.mensa.org) zijn als volgt:

- Een unieke opmerkingsgave en manier van waarnemen
- Een gevoel voor humor en creativiteit dat afwijkt van de norm
- Een sterk ontwikkelde intuïtie
- In het bezit van diepgaande inzichten
- Een niet-aflatende nieuwsgierigheid
- Een sterke creatieve drang
- Hooggevoeligheid, een sterk besef van complexiteit en waartoe dingen leiden, en van de verwachtingen van anderen.
- Gemakkelijk opgewonden
- Mogelijk een aanhoudend hoog energieniveau
- Een zenuwstelsel dat vaak wordt geactiveerd.

Zoals ook Lo (2023) aanhaalt kunnen we als we het hebben over hoogbegaafdheid het niet niet hebben over de overprikkelaarheden (overexcitabilities). Het was de Pool Dabrowski die deze term van superstimuleerbaarheid introduceerde. Hiermee bedoelt men het een verruimd bewustzijn en een bovengemiddeld vermogen om te reageren op de verschillende soorten prikkels. Deze verschillende soorten overprikkelaarheid (OP) bestaan uit 5 categorieën:

Emotionele OP: Onder deze overprikkelaarheid verstaat men de weerspiegeling van extreem complexe emoties, een groot inlevingsvermogen, een sterke vereenzelviging met de gevoelens van anderen en een heftige en gepassioneerde expressie van emoties. Wanneer deze emotionele OP niet goed begeleid wordt, kan deze existentiële depressie en angsten ontwikkelen. Existentiële depressie komt voort uit het vermogen om problemen te overdenken die betrekking hebben op het bestaan en uit de asynchrone ontwikkeling van hoogbegaafden. Men krijgt wel vaker te horen dat men te emotioneel of te overdreven reageert doch dit komt eerder vanuit hun sterke emotionele gehechtheid aan personen, plaatsen en dingen en niet vanuit vaker verkeerd opgevat vanuit emotionele onvolwassenheid. Onderzoekers zijn het er namelijk over eens dat intellect niet een voldoende voorwaarde is om zich op een hoog

niveau te ontwikkelen of om tot zelfverwezenlijking te komen. Een sterke mate van emotionele intensiteit is hiervoor ook nodig om dit te bereiken.

Intellectuele OP: Hoogbegaafden zoeken vaker naar inzicht en waarheden dan naar academische prestaties. Men heeft vaak meerdere intellectuele interesses. Men kan een probleem moeilijk loslaten en men blijft zoeken naar oplossingen. Soms is er een voorliefde voor verhitte discussies of debatten en een veel gehoorde klacht is verveling.

Psychomotorische OP: Deze hyperprikkelbaarheid bevindt zich in het neuromusculaire systeem. Denk hierbij aan graag en of snel bewegen, snel praten, enthousiasme, hoge energie en het sterk ontwikkeld vermogen om actief te zijn. Deze overprikkelbaarheid kan soms gezien worden als een uitingsvorm van AD(H)D.

Zintuiglijke OP: Men is meer ontvankelijk voor zintuiglijke prikkels. Concreet betekent dat men een voorliefde heeft voor zintuiglijk genot en esthetiek. Dit kan zich uiten in intens genieten van bepaalde geuren, texturen, geuren en geluiden. Intens reageren op schoonheid en lichamelijk bewondering. Daartegenover staat dat men voor bepaalde van deze zintuiglijke prikkels afkeer kan hebben of de nodige allergieën.

Verbeeldings OP: Deze uit zich in een hoge mate van verbeeldingskracht, dromen, fantasieën en creatieve bedenkingen. Er kan een voorliefde zijn voor muziek, kunst, toneel en poëzie. Gezien men vaker in beelden en metaforen denkt, kan men zich moeilijk met woorden uitdrukken om gedachten te uiten. Deze verbeeldings OP waarbij men een droomwereld creëert met denkbeeldige vrienden omdat men zo de wereld beter kan behappen, kan nogal eens verkeerdelijk geïnterpreteerd worden als een uitingsvorm van ASS.

Van de Ven en Van Hoof (2016) constateerden dat de hoogbegaafde volwassenen ook significant hoger scoorden op drie overexcitabilites. Met name de zintuiglijke, de intellectuele en de verbeeldende OP. Door hen deze 3 verwoordt als 'verhoogde ervaring van positieve en negatieve zintuiglijke prikkels, de extreme behoefte te begrijpen, te analyseren en categoriseren, plus intense nieuwsgierigheid en observatievermogen, sterke fantasie, dromen, gebruik van metaforen en beelden, uitvindingen doen.

"Gifted folks aren't born knowing everything about everything. What we are born with is a different way to understand the world, which we can then use to make interesting things happen." (Nathacharian, Lisa)

2.2 Waarin verschilt uitzonderlijke hoogbegaafdheid

Het verschil bestaat op zijn minst al uit het feit dat de prevalentie van deze groep slechts 1 op 1000 mensen is (0,1%); de 145 plussers op een IQ test, het 99,9^e percentiel. Aldus Hamiskova (2020): *"Geen enkele opsomming van kenmerken identificeert de uitzonderlijk begaafden, omdat binnen de top 1% van de IQ-verdeling er minstens zoveel spreiding van talent is, als er in het hele bereik van de 1^e tot de 99^e percentiel is."* De meesten zijn intens, puur, snel en eigenwijs. Ze zien dingen die de meesten niet zien. Volgens Clark (2014) komen de volgende kenmerken voor:

- Een buitengewone snelheid in het verwerken van informatie
- Een snel en grondig begrip van het hele idee of concept
- Een ongewoon vermogen om essentiële elementen en onderliggende structuren en patronen in relaties en ideeën waar te nemen
- Een behoefte aan precisie in het denken en expressie, wat resulteert in een behoefte om fouten te corrigeren en uitgebreid te argumenteren
- Het vermogen om een breed scala aan ideeën te relateren en verbanden te leggen
- Een groot vermogen om abstract te denken dat zich al vroeg ontwikkelt
- Waardering van complexiteit; het vinden van talloze alternatieve betekenissen, zelfs in de meest eenvoudige vragen of problemen
- Het vermogen om te leren op een integratieve, intuïtieve non-lineaire manier
- Een buitengewone mate van intellectuele nieuwsgierigheid
- Een ongebruikelijk goed geheugen
- Een groot concentratievermogen
- Gefascineerd door ideeën en woorden
- Uitgebreide woordenschat
- Het vermogen om vele kanten van een kwestie te begrijpen

- Neiging tot argumenteren
- Geavanceerde visuele en motorische vaardigheden
- Het vermogen om vanaf jonge leeftijd in metaforen en symbolen te denken en een voorkeur om dit ook te doen
- Het vermogen om modellen en systemen te visualiseren
- Het vermogen om in grote intuïtieve sprongen te leren
- Zeer eigenzinnige interpretaties van gebeurtenissen
- Zich bewust zijn van details
- Een ongewone intensiteit en diepgang van gevoel
- Een hoge mate van emotionele gevoeligheid
- Hoogontwikkelde moraal en ethiek en vroege zorg over morele en existentiële kwesties
- Ongebruikelijk en vroeg inzicht in maatschappelijke en morele kwesties
- Het vermogen tot empathisch begrip van en voor ideeën en andere mensen
- Een buitengewoon hoog energieniveau
- Behoeft aan een logische en eerlijke wereld
- Een overtuiging van de juistheid van persoonlijke ideeën en overtuigingen

Hierbij mogen we dus indachtig zijn dat de afwijking ten opzichte van de gemiddelde begaafdheid nog groter is waardoor men zich als uitzonderlijk hoogbegaafde zelf in een groep met hoogbegaafden nog als een alien kan voelen. Uitzonderlijk hoogbegaafden bezitten nog veel meer het verlangen, ook in vergelijking met hoogbegaafden naar verheldering in existentiële (levens)vragen. Vaker komt de component van de emotionele en spirituele intelligentie bij de mensen ook in hoger mate voor. Voor deze groep (Hamsikova, 2020) zijn simpele dingen complex en complexe zaken vaak simpel. Men vindt zijn drive vaker in de complexe zaken. Gelijkgestemden zijn ook hier belangrijk om de nodige verbinding mee aan te gaan. Of op zijn minst anderen die mee kunnen zorgdragen aan de uitzonderlijke capaciteit van deze personen.

"I want to be around people who care. I may not care about what you may care about, but I care that you care... I speak the language of caring, which is definitely an intensity, and the world does not always allow that, it doesn't always make space for it. Which means that we need to do a good job at taking care of ourselves... While also seeking out spaces where we can have that and be fuelled by that."
(naar: 'A grown-up gifted kid helping people through therapy and training')

3. HOE HELPT HET OPLOSSINGSGERICHTE GEDACHTEGOED BIJ HOOGBEGAAFDHEID?

Oplossingsgerichte therapie is een "korte", doelgerichte benadering die in eerste instantie werd ontwikkeld door Insoo Kim Berg en Steve de Shazer in de jaren 1980. Zij zochten in Milwaukee naar wat werkt binnen de systeemtherapie. Parallel was het Korzybski instituut te Brugge en Parijs op zoek naar wat er werkt in therapie. Los van elkaar kwam men tot dezelfde conclusies. Vanaf 1990 ontdekten men elkaar waardoor de Shazer en Kim Berg vast staflid werden aan het Korzybski instituut. Zo werden zij in Nederland geïntroduceerd en zo verder naar West-Europa. In 1997 nodigt de Shazer het Korzybski instituut uit op het congres "Conversions II" te Denver (Colorado) waar The Bruges Flowchart werd vernoemd. De belangrijkste principes van oplossingsgerichte therapie zijn:

- Focussen op het heden en de toekomst: oplossingsgerichte therapie moedigt cliënten aan om zich hun gewenste toekomst voor te stellen en strategieën te ontwikkelen om die te bereiken.
- Benadrukken van sterke punten en hulpbronnen: oplossingsgerichte therapeuten werken samen met cliënten om hun bestaande sterke punten, hulpbronnen en succesvolle probleemoplossende ervaringen te identificeren.
- Doelen stellen en oplossingen ontwikkelen: hoogbegaafde volwassenen kunnen begeleid worden bij het stellen van specifieke, haalbare doelen en het werken aan praktische oplossingen die aansluiten bij hun unieke capaciteiten.

- Samenwerken met cliënten op een niet-oordelende, niet-pathologiserende manier en behandelen hen als experts in hun eigen leven.

Samengevat stelt Le Fevere Ten hove (2013): *"De cliënt ontdekt zijn eigen mogelijkheden in het oplossen van de problemen langs de uitzonderingen, de partiële oplossingen, de resources. Hij bouwt ze verder uit in zijn toekomstprojecties: zijn scenario's op niveau tien, en in de verschillende tussenstappen; zijn antwoord op de mirakelvraag. Zo ontdekt hij een procedure die bruikbaar is in iedere toekomstige situatie die hem leed bezorgt."*

Om oplossingsgericht te werken met hoogbegaafde volwassenen is het noodzakelijk dat therapeuten het volgende extra in overweging nemen:

Basishouding:

- Houding van niet-weten

De onbevooroordeelde houding waarbij het probleem, de veranderwens en de doelen van de cliënt steeds serieus worden genomen. Hier steeds de nodige aandacht aan geven. Meer hoe/wat vragen stellen en aandacht besteden aan het stellen van open vragen. Ruimte geven voor hun intensiteiten enerzijds en het tempo van hun snel schakelende brein.

- Leading from one step behind

De cliënt bepaalt het tempo van de begeleiding. Een oplossing forceren, werkt niet. Het tempo volgen van de cliënt. Het filmisch laten vertellen van de cliënt zijn scenario van een voldoende ok dag is iets dat ik als positief ervaar om meer door de ogen van de cliënt mee te kunnen kijken. Het laten visualiseren en beschrijven van dit scenario is een hypnotische inductie van het gewenste.

Ik ben er mij van bewust dat de cliënt verantwoordelijk is voor de keuzes die hij maakt in zijn leven. Zijn vooropgestelde doelen komen hieruit voort. Daarnaast kan de therapeut samen met de cliënt helpen kijken wat de mogelijke consequenties kunnen zijn van die keuzes zodat men meer weloverwogen keuzes kan maken. Hun verschillende intensiteiten mogen er zijn. Hier ruimte aangeven terwijl het op zoveel plaatsen niet is toegestaan. Mogen zijn in het

hier en nu met alle overprikkelbaarheden die vaak zo worden verstoep of aangepast omdat anderen of welbepaalde omgevingen niet steeds even veilig zijn.

Ik neem steeds mee naar volgende gesprekken dat ik slechts de gids ben in dit proces. Op een vrijblijvende manier een mogelijk pad help mee ontdekken dat voor de cliënt nuttig is.

- Zelfreflectie (innerlijke dialoog in het gesprek zelf). Ik ben tevreden in de mate dat ik goed aanvoel wanneer een cliënt een vraag als niet passend vindt. Hierbij kan ik deze dan beter proberen te formuleren zodanig dat dit nog beter aansluit bij zijn doel of bij zijn proces. De nodige stiltes inbouwen bij mezelf om het tempo wat te vertragen of verwoorden dat ik even nadenk vooraleer ik een vraag stel, kan ervoor zorgen dat ik mezelf minder hoef te corrigeren. Dat men het vanuit zijn verhaal kan verwoorden, het perspectief van de cliënt zo nog meer naar voor laten komen. Vragen en woorden zijn steeds interpretaties van de realiteit en het is normaal dat het zoeken is om de interpretatie van de cliënt te vatten. Misverstaan kan therapeutisch werken. Zoals de Shazer (1991) dit samenwerkingsproces verwoordt als een 'creative misunderstanding'. Het is door het onderhandelen over de juiste woorden, het proberen vatten van de misverstanden of de afstemming van wat de ander bedoelt dat men kan komen tot nieuwe betekenissen of richtingen waaruit een oplossing of een nieuw perspectief kan worden gevonden.

Werkbare doelen van de cliënt formuleren volgens het letterwoord PRIMA (Gybels en Prenen, 2015). Inzetten op denken en doen in plaats van op gevoelens. Echter zonder de (h)erkenning van het lijden uit het oog te verliezen. Volgens de Shazer en Dolan (2009) komen emoties naar boven wanneer de cliënt daar nood aangeeft. Deze emoties worden door de oplossingsgerichte therapeut erkent doch worden niet gedetailleerd uitgezocht onder de noemer oorzaak gevolg. De gevoelens kunnen nuttiger worden bekeken vanuit de handelingen en de context waarin ze zich voordoen want net daar wenst men verandering en enkel daarop heeft men pak op.

Hoogbegaafden waarvan we ondertussen weten dat hun overexcitabilites belangrijk zijn, kunnen meer nood ervaren om ook hun gevoelens te gaan verwoorden. Het is dan ook wenselijk om ruimte te bieden hiervoor. Zeker de mensen met een emotionele OP die in verschillende plaatsen, contexten en belangrijke anderen hebben mogen horen dat ze te gevoelig zijn, hebben er nood aan om gehoord te worden hierin. Te snel schakelen naar de veranderingswens hieromtrent is genoeg om ervoor te zorgen dat men zich ook in therapie aanpast. Iets wat sommigen al van heel erg jonge leeftijd hebben gedaan zonder het persé van zichzelf te weten.

4. HOOGBEGAAFDHEID IN DE THERAPIESESIE

De omgeving ziet mensen die heel snel kunnen denken en schakelen en lastige vraagstukken zien vaker als raar, arrogant, hautain of té intens. Hoogbegaafden pikken dit type signalen al van jonge leeftijd op ook als ze er zelf pas veel later achterkomen dat ze hoogbegaafdheid zijn. Dit wordt door Harvey Sallin (www.intergifted.com) benoemt als gifted trauma met name trauma dat is ontstaan door een gevoel van miskenning, van zich niet thuis voelen in deze wereld doordat men zo verschillend voelt van anderen.

Hoogbegaafdheid wordt wel vaker pas op volwassen leeftijd ontdekt. Doordat men in bepaalde interpersoonlijke relaties zoals bijvoorbeeld op het werk op bepaalde lastigheden stuit of doordat iemand beslist om therapie te volgen of als ouder je eigen hoogbegaafdheid ontdekken omdat 1 van jouw kinderen hoogbegaafd blijkt te zijn. Van de Ven (2): *"Als hun vermoeden wordt bevestigd, brengt dat voor veel mensen acceptatie, bevrijding en rust. Opeens is er een verklaring voor het gevoel van 'anders zijn', voor de problemen op het werk of in relaties. Er gaat, kortom, een wereld van mogelijkheden voor ze open. Ze kunnen dan alleen, of met hulp van een expert, zichzelf gaan 'managen'. Ze leren dan met hun gevoeligheden omgaan, hun emoties beter herkennen en hanteren, hoe ze reacties van anderen kunnen interpreteren, en beter communiceren over hun 'anders'-zijn."*

Als je niet meer hoeft aan te passen en je jouw authentieke zelf mag zijn bij anderen ontstaat er sowieso meer vrijheid.

4.1 Hobbels op de weg van de hoogbegaafde cliënt

Volgens Van de Ven (2012) toont een schatting van experts dat een derde van de volwassen hoogbegaafden redelijk functioneert weliswaar gekenmerkt door typische klachten. Met name is men er zich vaak niet van bewust op welke manier om te gaan met zijn hoge bewustzijn en intelligentie. Een derde doet het heel slecht en kampt onder andere met verslaving of (existentiële) depressie en de overige 30 procent handhaaft zich goed. Zonder tijdige herkenning kunnen problemen zich immers opstapelen.

Kieboom en Venderickx (2020) stellen dat als je niet weet dat je hoogbegaafd bent en je omgeving ook niet je gevoelens en de reacties uit de omgeving niet kan plaatsen. Als je altijd de buitenstaander bent, kan het vreten aan je zelfbeeld, en dat kan uitgroeien tot zelfhaat. Terugtrekking kan uitgroeien tot depressie; hoge gevoeligheid of verveling wordt misschien gedempt met alcohol of drugs. Men vindt niet steeds aansluiting omwille van het anders zijn of het aanpassingsgedrag van jong af aan of terugtrekking door negatieve reacties omdat met zich niet geaccepteerd voelt. Dit kan uiteraard lijden tot klachten van somberheid of psychische klachten.

Volgens Kieboom (2020) is men erg gevoelig voor “boodschap achter de boodschap” waardoor hun vertrouwen in anderen en zichzelf sneller geraakt is of beschadigd. Als de andere niet congruent is in wat hij zegt, uitstraalt en doet dan kan dit een diepe indruk nalaten. De hoogsensitiviteit en het verhoogde bewustzijn zorgen er ook voor dat men zich sneller angstig voelt of zorgen maakt. Men ervaart de wereld anders. Waardoor verveling, laag zelfbeeld, piekeren, psychosomatische klachten, agressie, eetstoornissen, verslavingen etc. vaker voorkomen.

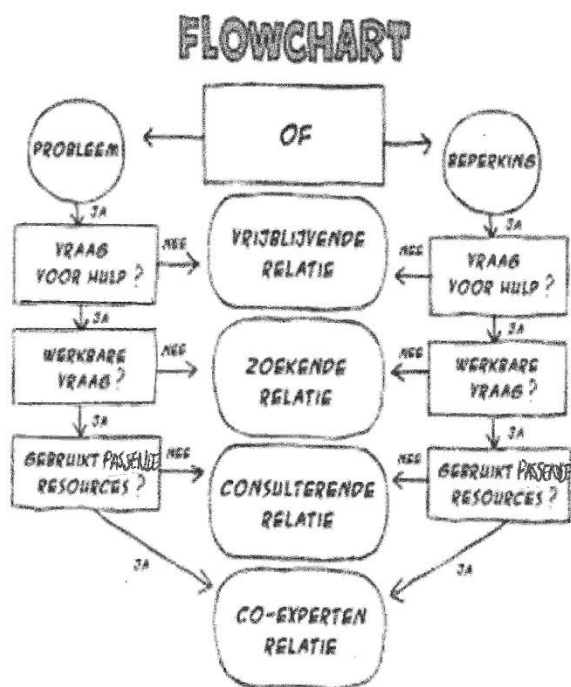
Zoals Prenen (2021) het in de les het voor mij mooi verwoordt weliswaar in de context van de zelfdeterminatietheorie van Deci en Ryan. Het laagje achter het vraagje kan voor sommige cliënten helpend zijn om er te mogen zijn omdat het voor hen een belangrijk gegeven is. Bij hoogbegaafden merken we op dat het voor hen belangrijk is om precies te weten waarom iets nodig is en vanuit welke opzet zodanig dat men zelf kan bepalen of men het voor zichzelf als nuttig ervaart. Bijvoorbeeld wat wenst de werkgever of de docent precies van een bepaalde taak; verduidelijking wanneer het

vaag wordt omschreven of meer doorvragen van wat de ander precies wenst of naar waar men toe wil werken. Gezien deze snelle denkers vaak vele mogelijkheden kunnen bedenken die niet persé de verwachtingen zijn van de werkgever of docent.

4.2 De hoogbegaafdheid van de therapeut in de sessie.

Zoals Isebebaert en Lefevere (2022) het verwoorden bestaat het Brugs model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie uit 4 niveaus als we het hebben over de betrokkenheid van therapeutische alliantie. Deze niveaus bestaan uit: de vrijblijvende relatie, de zoekende relatie, de consulterende relatie of de expertenrelatie. Wanneer we werken met hoogbegaafde volwassenen komen we vaker in de therapiesessie terecht binnen de laatste 2 vormen van deze alliantie.

Figuur vrij naar bron Korzybski instituut



Over een consulterende relatie wordt gesproken als een cliënt weet wat de hulpvraag is. Het is alleen niet duidelijk hoe hieraan gewerkt kan worden. Bij dit type relatie gaat de therapeut samen met de cliënt op zoek naar resources (krachtbronnen).

In een expertenrelatie is bekend waar een cliënt naar toe wil. Het is bekend wat de passende krachtbronnen zijn en hoe deze kunnen worden ingezet om een doel

te bereiken. Dit kan een uitdagende relatie zijn omdat je als de therapeut zo weinig mag doen: je rol bestaat voornamelijk uit supporteren en beperkt zich tot het helpen toepassen van de door de cliënt aangehaalde oplossingen.

Naast deze 4 niveaus spreken we ook over beperkingen en problemen. Beperkingen zijn zaken die we niet kunnen veranderen tegelijkertijd kunnen we ons er wel de weg in vinden om hiermee om te gaan of deze te accepteren.

Hoogbegaafdheid is iets wat er is gedurende het ganse leven is men kan dit niet veranderen. Het is een andere manier van de beleving van de wereld door deze neurodiverse breinen. In deze zin zouden we hoogbegaafdheid kunnen zien als een beperking binnen de Brugse flowchart. Anderzijds kan het hoogbegaafd zijn door allerlei verschillende omstandigheden ervoor zorgen dat er problemen ontstaan binnen de binnenwereld of in de buitenwereld binnen de verschillende levensdomeinen.

Om te beginnen volgt hier een korte lijst met problemen waar hoogbegaafde therapeuten soms mee te maken krijgen volgens Harvey Sallin (2022):

- sneller gaan dan (minderbegaafde of niet-hoogbegaafde) cliënten mentaal kunnen volgen
- verwachten dat (minder- of niet-hoogbegaafde) cliënten een groter plaatje zien dan zij zien
- gefrustreerd raken over het gebrek aan mentale complexiteit en snelheid van (minder- of niet-hoogbegaafde) cliënten
- zich vervelen met de repetitieve aspecten van therapie
- zich schuldig voelen omdat ze gefrustreerd zijn over cliënten en zich vervelen in hun werk
- wanneer de bovenstaande conflicten onopgelost blijven, zich een bedrieger of mislukkeling voelen als therapeut (d.w.z. schaamte)

Voordeel als hoogbegaafde therapeut is het sterk empathisch vermogen dat ervoor zorgt dat het afstemmen met de ander breed inzetbaar is bij verschillende personen. Ook moeilijkere vraagstukken kunnen door een hoogbegaafde therapeut op verschillende manier worden benaderd.

En hier is een korte lijst van problemen waar hoogbegaafde therapiecliënten soms mee te maken krijgen volgens Harvey Sallin (2022):

- sneller gaan dan hun (minderbegaafde of niet begaafde) therapeut mentaal kan volgen

- verwachten dat hun (al dan niet minder begaafde) therapeut een groter plaatje ziet dan zichzelf
- gefrustreerd raken over het gebrek aan mentale complexiteit en snelheid van hun (minder- of niet-hoogbegaafde) therapeut
- schuldig voelen omdat ze gefrustreerd zijn over hun therapeut
- wanneer de bovenstaande conflicten onopgelost blijven, voelen zich als een fraudeur of een mislukking als een cliënt (dat wil zeggen schaamte)
- met hun hoogbegaafdheid genegeerd, beschaamd of anderszins gepathologiseerd door hun therapeut
- hun hoogbegaafdheid specifieke behoeften en uitdagingen worden geminimaliseerd
- verkeerd gediagnosticeerd of misleid door hun therapeut, in relatie tot hun hoogbegaafdheid

5. GEBRUIK MAKEN VAN OPLOSSINGSGERICHTE TECHNIEKEN BIJ HOOGBEGAAFDE VOLWASSENEN

Hieronder zullen we de verschillende oplossingsgerichte technieken bundelen die het meest nuttig zijn of als meer helpend worden beschouwd door hoogbegaafde volwassenen.

5.1. Identificeer de hoogbegaafdheid in de sessie.

De therapeut mag de hoogbegaafdheid van de cliënt herkennen en erkennen als een unieke troef, waarbij hij zich concentreert op de positieve aspecten en groeimogelijkheden.

Joinen; een concept van Minuchin. Hoogbegaafde volwassenen hebben vaak al op veel onbegrip gebotst en kampen soms met een laag zelfbeeld, lager zelfwaardegevoel. Wanneer ze het gevoel krijgen te worden geloofd en serieus genomen, zonder veroordeeld te worden, zorgt dit voor vertrouwen en openheid. Op die manier kan je

als therapeut veiligheid aanbieden en laten voelen/ervaren. Dat vertrouwen is een conditio sine qua non: de cliënt kan zeggen wat die echt wil zeggen.

Ruimte geven aan de specifieke overexcitabilites van de hoogbegaafde cliënt. In oplossingsgerichte therapie gevoelens erkennen plus er de nuttige functie van zoeken. Zijn het bijvoorbeeld alarmsignalen, protest tegen iets,... Waartoe nodigen deze uit en welke dingen kan men doen. Gevoelens zijn dus nuttig en hoeven niet weg. Hiermee is er een valorisatie voor de handleiding van de cliënt.

Daarnaast zijn copingsvragen belangrijk bij hoogbegaafde volwassenen. Men heeft lang met een onbehagelijk gevoel geleefd van anders-zijn dat het als therapeut nodig is gebruik te maken van copingsvragen. Het niet weten van zijn eigen hoogbegaafdheid kan ervoor zorgen dat men dit onbehagelijk gevoel ervaarde/ervaart als een obstakel of belemmering om te komen tot zijn gewenste toekomst. Gybels en Prenen (2018) formuleren volgende copingsvragen:

"Hoe houd je deze situatie vol?"

Hoe lukt het jou ondanks alles door te gaan?"

Wat maakt dat het niet erger is dan het is?"

Niet iedereen zou deze situatie kunnen volhouden zoals jij dat doet. Wat zegt dat eigenlijk over jou?"

Hoe slaag erin om terug recht te staan?"

Wie ziet dat je het moeilijk hebt?"

Deze laatste vraag peilt ook naar belangrijke anderen in het leven van de hoogbegaafde cliënt. Waardoor we als we deze personen leren kennen binnen de sessies hiermee op een later moment ook kunnen overgaan naar perspectiefwisselvragen. Stel dat ik als therapeut zou vragen aan persoon X waarmee je samenleeft wat zou deze me vertellen als ik X zou vragen hoe X ziet dat jij volhoudt? Of hoe ziet X dat het beter met je gaat?

Prober (2023) gaat via journaling door de hoogbegaafde cliënten mee op zoek naar wat hoogbegaafdheid voor deze cliënt specifiek betekent. Journaling is een vorm van dagboek schrijven waarbij je schrijven gericht is op bewustwording. Hoogbegaafden en uitzonderlijk hoogbegaafde volwassenen die er pas op volwassen leeftijd achter komen hebben soms moeite met het woord "hoogbegaafdheid". Eén van Prober (2023) haar journaling vragen hieromtrent zijn:

"Maak een lijst van alle redenen waarom je niet hoogbegaafd bent. Ken je mensen die slimmer zijn? Heb je het slecht gedaan op school? Vergeet je waar je je auto geparkeerd hebt? Ben je angstig als taken getimed worden? Word je gek van meerkeuzevragen omdat je kunt beargumenteren waarom alle keuzes juist zouden kunnen zijn, afhankelijk van de omstandigheden? Maak nu een lijst van alle tekenen dat je hoogbegaafd bent, inclusief enkele van diezelfde redenen!"

Hiermee kan de hoogbegaafde volwassene eventueel voor zichzelf nagaan of dit zaken zijn waarin hij zich herkent. Hierbij kan hij de zelfreflectie hieromtrent verbreden als men pas heeft ontdekt wat hoogbegaafdheid voor hemzelf precies betekent?

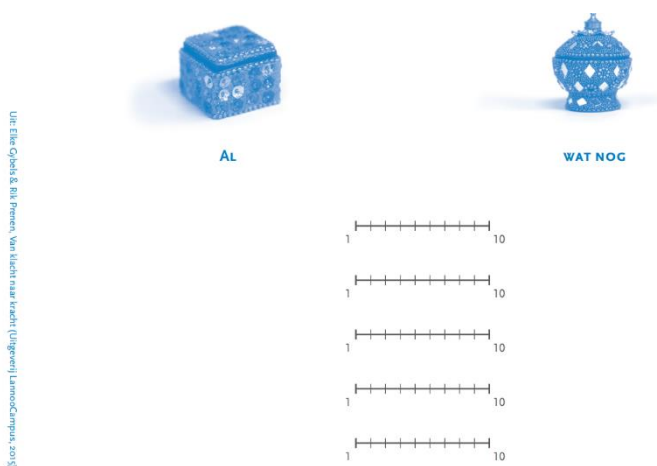
5.2. Doelgerichte aanpak.

Samen met de cliënt duidelijke en specifieke doelen stellen en werken aan oplossingen die hen in staat stellen hun talenten effectief te gebruiken. Wanneer we samen met de hoogbegaafde cliënt achterhalen wat voor hem werkbare doelen zijn dan doen we dat volgens Joosen en van der Vaart met het letterwoord PRIMA (Gybels en Prenen, 2018). Waarbij de P staat voor: positief geformuleerd, progressie, perspectief en procesmatig. De R staat voor realiseerbaar, relatiegericht en resultaatgericht. De I gaat over ik en interactioneel. Hierbij verwoordt de cliënt het doel vanuit de ik-vorm in relatie tot de ander of in relatie tot de gewenste omgeving. De M staat voor meetbaar en het minimaal haalbare. De A staat voor aantrekkelijk waarbij hiermee wordt bedoeld dat deze uitdagend en appellerend zijn voor de cliënt. Deze PRIMA doelen krijgen vorm door het scenario van een 'voldoende ok dag' te visualiseren. De hypnotische inductie is het installeren van een gewenste self fulfilling prophecy. Onder vermelding van dat er aanwezigheid is van iets wat een begin van een oplossing kan zijn.

Wanneer we de PRIMA doelen hebben opgesteld, is het daarnaast ook nuttig om gebruik te maken van schalen.

Schalen (Le Fevere de Ten Hove, 2013) zorgen ervoor dat niet-werkbare en alles-of-niets doelen worden vermeden. Schalen geven onderliggend ook mee dat we onderweg zijn. We kunnen niet direct van 0 naar 10 gaan. Zelfs wanneer men start vanaf 0 is men al op weg naar een ander perspectief.

Gybels en Prenen (2018) hebben de door Evan George ontwikkelde multischaal nog verder uitgewerkt. Vaak formuleren cliënten hun doel vanuit een containerbegrip zoals bv meer zelfwaardegevoel. Dit containerbegrip kan verder uitgesplitst worden naar wat dit voor de cliënt betekent, hoe wil hij dit bekomen. Door dit in meerdere schalen onder elkaar uit de werken, komen we nog tot een meer duidelijk beeld van wat de hoogbegaafde cliënt wenst.



Door de cliënt enerzijds te bevragen wat er al aanwezig is en anderzijds wat men nog wil verwerven kunnen we door deze multischaalmethode het containerbegrip bv meer zelfwaardegevoel expliciet uitsplitsen. Dit zorgt er voor dat er meerdere mogelijkheden worden bekeken. Gezien hoogbegaafden

vaak veel verschillende mogelijkheden zien, helpt dit ook om dit allemaal in te brengen.

5.3. Perfectionisme aanpakken.

Hoogbegaafde volwassenen helpen om te gaan met perfectionisme en de daarmee gepaard gaande stress door hen aan te moedigen vooruitgang te verkiezen boven excelleren.

Hierbij zien we dat een groeimindset (Dweck) hierin helpend kan zijn omdat men vaker niet heeft leren omgaan met fouten maken of dat men niet moest leren; dat men het

direct wist. Dat dit bijzondere brein ook nog kan leren dat dit een elastisch gegeven is. Een sterke eigenschap bij hoogbegaafden is dat men hoge verwachtingen heeft van zichzelf en anderen. Het negatieve gevolg ervan is dat men last kan hebben van perfectionisme. Volgens Mathieu is perfectionisme de mogelijkheid van hoe men in de meest ideale zin zou kunnen presteren. Dit leidt in combinatie met een emotionele intensiteit tot onrealistisch hoge verwachtingen van zichzelf. Hier kan deze vorm van perfectionisme leiden tot beperkingen tijdens verschillende momenten in het leven.

Hierbij kunnen we gebruiken maken van de oplossingsgerichte uitzonderingsvragen. Zoeken naar uitzonderingen op het probleemgedrag is volgens Le Fevere de Ten Hove heel nuttig doch geen sinecure. Het zo concreet mogelijk laten beschrijven van concrete scenario's met de nodige details waarbij het symptoomgedrag minder aanwezig is of stopt.

Op welk moment was het maken van een fout niet overweldigend/positief? Zijn er momenten waarop je hoge toppen scoort dat je een manier hebt gevonden om comfortabel met fouten om te gaan? Op welke manier ga je om met onrealistische hoge verwachtingen? Wat doe je dan? Wat denk je dan? Wat heb je gedaan waarover je (een beetje) tevreden bent?

Deze type vragen helpen cliënten zich meer in de actorrol te zetten. Daarnaast worden er ook mogelijkheden aangereikt om hun onrealistische verwachtingen op een andere manier te benaderen. Kwestie van perfectionisme op een comfortabelere manier te gebruiken, namelijk dat fouten maken ok is. Hierdoor blijft de handleiding van de cliënt gerespecteerd.

"You have peculiar sensitivities, unruly anxieties, and effervescent expectations."

(Paula Prober)

Volgens Hamsikova (2020) blijkt het niet persé om perfectionisme te gaan doch om de aanpassing aan anderen en dat men daar als hoogbegaafde die de lat sowieso hoog legt voor zichzelf daaraan wil voldoen. De aanpassing aan wat de ander misschien zou kunnen verwachten, legt veel druk en is vaak niet helpend voor zichzelf als persoon.

Uit onderzoek van 2019 van Stricker en anderen kwam naar voren bij een recente overzichtsstudie dat kinderen en jongeren die sterk begaafd zijn niet vaker negatieve vormen van perfectionisme vertoonden dan de gemiddelde begaafde groep. Positievare vormen van perfectionisme komen iets vaker voor bij cognitief begaafden doch is het verschil klein in vergelijking met de groep begaafde leerlingen. Perfectionisme maakt misschien beter geen deel meer uit van de definitie van hoogbegaafdheid volgens deze overzichtsstudie. Een overzichtsstudie voor de volwassengroep is misschien ook noodzakelijk om hier conclusies uit trekken.

“Ever tried

Ever failed

Try again

Fail again

Fail beter”

(Samuel Beckett)

5.4. Emotioneel welzijn.

Cliënten helpen om te gaan met verhoogde gevoeligheden en emotionele complexiteit door hen strategieën aan te leren om emotioneel in balans te blijven. Volgende oplossingsgerichte technieken kunnen hieraan helpen tegemoetkomen:

***Hartcoherentieoefening**

Gezien de verschillende wetenschappelijke onderzoeken hieromtrent nog geen sluitende verklaring geven, is het nodig om deze oefening te categoriseren als een ontspanningsoefening dan een specifieke oplossingsgerichte techniek. Gezien bij hoogbegaafden hun denkvermogen in turbostand staat, kan een ademhalingstechniek als hartcoherentie helpend zijn waardoor men zich rustiger/meer ontspannen kan voelen. Deze manier van ademen, kan ons leren om onszelf meer tot rust te brengen. Hartcoherentie gaat om de samenhang tussen jouw hartslag en andere lichaamsritmes zoals onze ademhaling. Dit kan aan de hand van een app op onze smartphone (RespiRelax) die ons visueel begeleidt om bijvoorbeeld gedurende 5 minuten steeds 5 tellen in te ademen door de neus en 5 tellen uit te ademen door de

mond. Dit kan ook aan de hand van video's op You Tube of via de app Respirotec wanneer men een fijn gevoel van een natuurbeeld wil toevoegen aan de ervaring.

*Brieven van Dellucci (2022)

- Een klassieke brief: geadresseerd aan een persoon met wie er een onduidelijke/conflictueuze/moeilijke relatie is. Deze procedure zet de cliënt in de rol van de cotherapeut.

De cliënt krijgt 10 à 15 minuten de tijd om zijn brief te schrijven aan hierboven vermelde persoon en desbetreffende relatie. Deze in een veilige context voorlezen aan de therapeut of met een hummend geluid te brengen als men liever niet luidop de brief wenst voor te lezen. Het is aan te raden dat de cliënt deze brief met de hand schrijft en in zijn moedertaal. De taak van de therapeut bestaat erin om op te merken wanneer arousal optreedt bij de cliënt. Het voorlezen van de brief wordt gestopt vanaf er een lichamelijke sensatie of emotie opkomt. Bij de cliënt wordt er gevraagd zich te focussen op wat hij ervaart in zijn lichaam en waar dat precies gebeurt. Oplossingsgericht gaan we deze lichamelijke sensatie of emoties valoriseren. Bevragen aan cliënt waartegen deze protesteren? Of tot wat nodigen deze lichamelijke sensatie of emoties uit? Samen exploreren hoe de cliënt omgaat met lastige emoties met name welke unieke hulpbronnen zijn er? Als de cliënt erom vraagt, kan er vrijblijvend een extra resource worden aangeboden. Bijvoorbeeld een reeks van bilaterale stimulatie (BLS wordt afgestemd met de voorkeur van cliënt en volgens zijn tempo) wordt ingezet want deze dempt moeilijke emoties en tot het lichaam van de cliënt terug kalm is. De brief wordt hervat met de laatste zin voor de arousal naar boven kwam. Wanneer het lichaam opnieuw een signaal geeft dat aandacht nodig geeft, wordt het voorlezen opnieuw onderbroken zoals hierboven beschreven. Op deze manier wordt de ganse brief overlopen tot het einde van de brief.

Deze manier heeft de hoogbegaafde cliënt het gevoel dat hij zijn autonomie behoudt bij deze manier van werken.

*Een brief uit de toekomst (Dolan,1991)

Hierbij schrijft men een brief uit de toekomst aan jouw huidige zelf. Brief uit de toekomst focust op de gewenste situatie en tegelijk op het heden en het verleden. Daarnaast wordt er perspectief geschapen doordat de toekomst deels onderhandelbaar en deels gecreëerd wordt. Als therapeut nodig je iemand uit om een brief over zichzelf te schrijven. Deze brief richt men aan zichzelf. Degene die de brief schrijft wordt uitgenodigd om in de toekomst te gaan staan, te kijken en beleven hoe het daar is. Men maakt een sprong in de tijd en kijkt hoe men daar is geraakt. Deze techniek werkt verhelderend en is motiverend. Het nodigt uit om te concretiseren waardoor de cliënt een beter zicht krijgt op wat hij precies wil bereiken. Het bestaat uit de volgende stappen: Kies een moment in de toekomst (bv. binnen 5 jaar of een tijdstip dat voor de cliënt belangrijk is).

2. Schrijf de datum op de brief.

3. Stel je nu voor dat de tussenliggende jaren voorbij zijn en start met het schrijven van de brief aan jezelf. In de brief leg je ook uit hoe je de problemen, moeilijkheden waarmee men worstelde, opgelost zijn.

* 4 field technique

4 field technique is een zachte en snelle confrontatietechniek van Artigas & Jarero bij trauma. Dit model komt vanuit de EMDR. De vierveldentechniek kan een goede manier zijn om bv. problemen met gecompromitteerde gevoelens van eigenwaarde aan te pakken. Het is een belangrijk aandachtspunt dat bij confrontatie van trauma dat er minstens sprake is van een consulterende relatie binnen de therapeutische alliantie. De vierveldentechniek houdt in dat we tekeningen (er is geen bepaald niveau van tekenvaardigheden nodig) maken als hulpmiddel gecombineerd met bilaterale stimulatie (BLS). Dit om te werken aan een gebeurtenis of thema dat de cliënt kiest in de sessie. Bij overaurosal verder doen met de techniek behalve wanneer de cliënt echter stop zegt dan zo nodig stabilisatieoefeningen invoeren in afstemming met de cliënt.

Via deze techniek maken de cliënten tekeningen op een A6 blad. Vooraf wordt het type BLS afgestemd met de cliënt (tappen, vinger-oogbeweging of de butterfly hug). Alsook wordt het woord 'stop' of een ander afgesproken stopgebaar afgesproken zodanig dat de cliënt weet dat hij te allen tijde kan stoppen. De cliënt bepaalt het type van BLS en het tempo van de BLS cfr. Shapiro. Het voorkeurszintuig van de cliënt wordt hierbij mee in rekening gebracht (bij 90% van de mensen is dit visueel). Hoogbegaafden die naast gifted trauma ook een seksueel trauma hebben, kiezen begrijpelijkerwijs meestal niet voor de kinesthetische vorm BLS.

Het 1^{ste} veld: Droomplek. De eerste tekening is de droomplek of een plaats waar men zich goed voelt. De tekening van de droomplek blijft gedurende de ganse confrontatietechniek in het zicht liggen van de cliënt. Het zien van de droomplek voor de cliënt maakt volgens Dellucci (2022) de techniek van oscillatie mogelijk tussen een positieve inhoud (beeld van de droomplek), oriëntatie op het veilige in het hier en nu en de confrontatie met het moeilijke onderwerp (traumanetwerk). Enkel de tekening van de droomplek blijft zichtbaar liggen en de A6 papiertjes met de overige tekeningen worden steeds omgedraaid. Een nieuw beeld wordt steeds op een nieuw A6 blad getekend.

Het 2^{de} veld: het ergste beeld. Vraag de cliënt om een tekening te maken van het ergste wat er kan gebeuren in een bepaalde situatie waaraan de cliënt wil werken. Vanaf deze stap wordt er gebruik gemaakt van BLS en wordt de veiligheidsschaal geïntroduceerd. Veiligheidsschaal: "Op een schaal van 0 tot 10 waarbij 0 'ik voel me helemaal niet veilig' en 10 'ik voel me helemaal veilig hier en nu en bij deze oefening'. Waar zit je nu?" BLS op het tempo van de cliënt tot er een ander beeld in gedachten komt.

Het 3^{de} veld: Tussenliggende beelden. Dit kan dus uit meerdere tekeningen bestaan. Zodra er een ander beeld in gedachten komt, vraag je de cliënt om deze te tekenen. BLS tot er een ander beeld in gedachten komt. Vraag de cliënt om te blijven tekenen en samen BLS te doen totdat er een 'resolution image' komt.

Het 4^{de} veld: 'Resolution image' = adaptieve oplossing. Deze tekening bestaat uit de aangepaste oplossing of tot erbij de cliënt geen beeld meer komt en of deze rustgevend is. Vaak merkbaar aan de cliënt door een lach, kalmte, vorm van speelsheid. Vraag na bij de cliënt of hij dit beeld andere zintuigen kan toevoegen

(geluid, gevoel,...) of wat er helpt om dit beeld uit te vergroten en te gebruiken om dit positieve stuk vast te houden of op te roepen. Het is nog efficiënter om deze goede gevoelens te borgen. Door te vragen waar de cliënt de goede gevoelens voelt, hem uitnodigen om ze intens te voelen en deze goede gevoelens te verplaatsen naar een plek waar hij ze gemakkelijk kan terugvinden. Vrijblijvende suggestie aan de cliënt hierbij kan zijn om de goede gevoelens te laten samenvloeien in een vuist, duim en wijsvinger op elkaar plaatsen, etc. Complimenteer cliënt voor zijn werk. Vraag hem na: "Is er een woord of zin dat kan zeggen wat je geleerd hebt?" Wat van de sessie is nuttig om te behouden? Vermeld de cliënt dat er gedachten, emoties, bepaalde lichaamssensaties of dromen naar boven kunnen komen. Dat dit OK/normaal is. Mocht er sprake zijn van iets dat hen hindert dan kan de cliënt dit in zijn container doen. Daarnaast ook normaliseren dat het ook kan zijn dat er niks naar boven komt, de cliënt geen extra zaken ervaart.

Door deze techniek kunnen hoogbegaafden gemakkelijker uit hun hoofd komen bij confrontatie met (gifted) trauma doordat er van verschillende zaken gebruik wordt gemaakt met name visualisatie, tekenen, veiligheid in het hier en nu en bilaterale stimulatie.

*Gifted trauma

Hoogbegaafdheid die niet wordt herkend als kind en pas op volwassenen leven leidt soms tot gifted trauma. Gifted trauma valt onder complex PTSD.

"It's the trauma that gifted people can experience if they feel ridiculed, ignored, rejected, misunderstood, out-of place, left out or left behind, pressured to conform, or excessively groomed or exploited as a result of their unusual minds."

(Harvey Sallin, Jennifer)

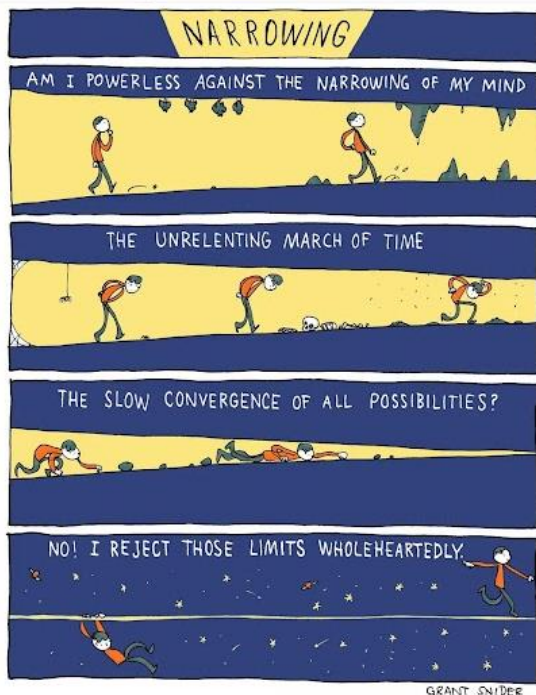
Een gebrek aan juiste afstemming door de ouders van de noden van het hoogbegaafde kind vanaf de geboorte kan een gevoel van vervreemding en isolatie creëren bij dit kind. Zeker wanneer dat al voelbaar is voor het hoogbegaafde kind op kleuterleeftijd. Hoogbegaafden geven aan steeds het gevoel te hebben van zich anders te voelen dan anderen. Wanneer deze mogelijkheid tot acceptatie volledig ontbreekt omdat de

omgeving van of de persoon zelf geen info heeft over zijn manier van zijn, kan deze gebeurtenis tot complex trauma leiden.

Volgens Harvey Sallin (podcast gifted trauma) zijn: *"De ervaringen van hoogbegaafden met andere niet-hoogbegaafde specifieke trauma's zijn ook uniek, omdat hun verhoogde mentale en vaak emotionele intensiteit en complexiteit zoveel extra vragen toevoegen aan het onbeantwoordbare waarom van trauma."*

*Window of tolerance en dissociatie

Siegel (1999) bedacht het concept van 'the window of tolerance' waarmee hij stelde dat elke persoon een range aan intensiteit van emotionele ervaringen heeft, die zij op een comfortabele manier kunnen gewaarworden, ondergaan, verwerken en integreren. Als we binnen dit 'venster' zijn kunnen we leren, verbinding maken met anderen en onszelf, genieten, spelen. Bij hyperarousal (boven het 'venster') is er sprake van een fight of flight respons. Met name stress, angst, weinig controle over wat je voelt, overweldigd. Bij hypoarousal (onder het 'venster') is er sprake van freeze of faint respons. Met name moe, verdoofd, geen contact meer met anderen of jezelf of de omgeving, bevroren, dissociatie.



Model vanuit de EMDR (Lyamouri-Bajja & Pelkmann, 2023) maakt gebruik van de metafoer van een meer (resources), bergen met gletsjers op (trauma of de moeilijkheden waar een persoon in doorgegaan) en de zon (datgene wat triggert om de gletsjers te laten smelten). Het proces om gletsjers te laten smelten daarin bevindt zich het proces wanneer er dient gestabiliseerd te worden. Door gebruik te maken van de resources, met name wandelen rond het meer. Wat heeft ervoor gezorgd dat je hier ben geraakt vandaag in deze sessie. De eerste

psychologisch hulp die mag geboden worden is ervoor zorgen dat de gletsjers stabiel blijven. Met de cliënt als er voldoende therapeutische alliantie is opgebouwd, kijken welke berg men eventueel wenst aan te pakken. Soms is het ook nodig om terug te schakelen wanneer praten te moeilijk wordt. Het is aan de therapeut om de goede condities te creëren om de bergen te kunnen beklimmen. 25% van de mensen krijgt een gletsjer, de overige 75% van de mensen ontwikkelt deze niet na trauma. We doen geen kwaad door te stabiliseren en de resources te verkennen. Het stabiliseren doen we enkel als de cliënt ernaar vraagt en na uitvoerig zijn resources in stabilisatie te hebben gezocht en gevaloriseerd.

Hoe nauwer The Window of Tolerance is hoe moeilijker het is om de gletsjers te kunnen beklimmen. We weten dat hoe meer trauma er is hoe meer resources er zijn anders zou deze persoon het niet overleefd hebben.

Bij cliënten met complex PTSD leerden we (Lyamouri-Bajja & Pelkmann, 2024) dat dissociatie een overlevingsmanier is die heel lang heeft gewerkt. Daarom dat het ook belangrijk is bij cliënten met C-PTSD / gifted trauma om hiermee blijvend rekening te houden zodanig dat men over tijd kan evolueren van een onveilige hechtingsstijl naar een veilige hechtingsstijl. Mede dankzij de langdurige therapeutische alliantie. Daarnaast zorgen disfunctionele relaties met zorgverstrekkers of voormalige partners ervoor dat er vaker sprake is van niet-constructieve relaties. Chronisch misbruik en/of het falen van het zorg dragen in de opvoeding kan voor problemen zorgen in het ontwikkelen of behouden van een gezonde/veilige hechting. In een constructieve relatie reageert persoon B positief als persoon A iets als positief ervaart. Persoon B reageert negatief als persoon A iets als negatief ervaart. Men kan meeleven met de positieve en negatieve ervaringen van de andere persoon.

Constructieve relatie

A	_____	B
+		+
-		-

Niet-constructieve relatie

A	_____	B
+		-
-		0

In een niet-constructieve relatie merkt persoon A op dat wanneer deze iets als positief ervaart dat persoon B hierop negatief reageert. Wanneer persoon A iets negatief ervaart dan reageert persoon B neutraal. Hierdoor wordt persoon A geraakt in zijn zelfwaardegevoel en gaat zichzelf beschermen tegen de negatieve reacties van de ander. Wat weliswaar voor persoon A een vorm van zelsabotage is om de niet-constructieve relatie enigszins in balans te houden en zelf zo min mogelijk negatieve reacties te krijgen. Bij gifted trauma kunnen deze dynamieken ook spelen dus belangrijk om hiernaar te kijken zodanig dat persoon A voor zichzelf kan leren hoe men zelf meer positieve zaken kan ervaren los van de ander.

*Het installeren van een symbolische figuur

Via deze visualisatietechniek van een symbolisch figuur (les trauma Lyamouri-Bajja & Pelkmann, 2024) kunnen we ervoor zorgen dat onze cliënt zich gesteund voelt in welbepaalde situaties.

Hierbij gaat de therapeut samen met de cliënt algemene hulpbronnen installeren voor het alledaagse leven. Of men kiest ervoor om specifieke krachtbron te installeren voor een specifieke situatie. Belangrijk hierbij op te merken, is dat de cliënt zich herkent in deze symbolische figuur (dit kan gaan om een bestaande figuur/persoon of iemand imaginair die over bepaalde eigenschappen beschikt die de cliënt zelf helpend en of ondersteunend of herkenbaar vindt voor zijn specifieke situatie) zodat de unieke handleiding van de cliënt gevaloriseerd blijft.

Aan de cliënt vraagt de therapeut of deze kan denken aan een symbolisch figuur die erg nuttig kan zijn voor hem, die supportert of die bepaalde karaktereigenschappen heeft die erg nuttig kunnen zijn voor de cliënt. Daarna gaat de therapeut bij de cliënt verkennen:

Waar staat het voor? Zoals bijvoorbeeld moed, geduld, sterkte, etc.

Waar het beeld zich bevindt in de ruimte? (op de schouders, naast mij,...)

Wat geeft de symbolisch figuur hem als een advies?

Hoe voelt dit in jouw lichaam als deze figuur dit advies tegen jou heeft gezegd?

Deze techniek kan hoogbegaafde cliënten ook helpen om beter door het dagelijks leven te navigeren, terwijl men zijn autonomie kan behouden.

*De versnellingsbak-techniek van Hélène Dellucci (2022).

Het is een dynamisch en adaptief instrument. Deze techniek geeft hoogbegaafde volwassenen de mogelijkheid om op respectvolle manier te mogen omgaan met hun emotionele intensiteiten en gevoelens. Er wordt hiervoor ruimte gecreëerd en tijd. In een eerste stap gaat de therapeut na of de cliënt voldoende stabiel is. Voelt de cliënt zich rustig genoeg en zijn de emoties niet te hoogoplopend. Eerst kijken hoe cliënt gebruik maakt van zijn hulpbronnen hierin. Mocht cliënt dit onvoldoende vinden of zelf erna vragen dan kun je kiezen in afstemming met de cliënt voor aardingsoefeningen of ademhalingsoefeningen. Wanneer de cliënt zich wel voldoende stabiel voelt, ga je over naar de veiligheidsschaal. Dit is een schaalvraag van 0 tot 10 waarbij de 0 staat voor extreem onveilig en 10 voor zeer veilig. Op basis van het cijfer dat de cliënt zichzelf geeft qua mate van veiligheid in de therapeutische sessie zien we welke volgende stap we kunnen nemen

Wanneer de cliënt zichzelf een cijfer geeft minder dan 5 op 10 dan gaan we als cliënt erom vraagt verder stabiliseren. Bij een score van 5 of hoger wordt nagevraagd of het ok is voor de cliënt om met traumawerk aan de slag te gaan. Indien hij zegt van niet navragen welke zaken nog moeten bekeken worden alvorens met traumawerk te kunnen aanvangen? Wat mag er nog worden toegevoegd voor die cliënt om dit kunnen?

Indien dit het geval is en de cliënt beschikt al over een container dan kan er gevraagd worden of dat deze zaken in de container van het nu kan geplaatst worden tot op een

ander moment aan te pakken als dat iets is dat de cliënt wil. Zo niet, wordt er nagevraagd of er een emotie of lichamelijke sensatie de bovenhand neemt op dit moment. Zo ja, dient deze ook eerst geëxploreerd te worden alvorens te komen tot de hulpvraag van de huidige sessie. Deze zachte en geleidelijke aanpak is ideaal voor hoogbegaafde en uitzonderlijk hoogbegaafde volwassenen.

5.5. Relaties en sociale vaardigheden.

Werken aan het verbeteren van interpersoonlijke relaties, sociale vaardigheden en communicatie, rekening houdend met de uitdagingen waarmee hoogbegaafden kunnen worden geconfronteerd in het contact met anderen.

Contact met gelijkgestemden (hoogbegaafden en/of uitzonderlijk hoogbegaafden) kunnen helpen om zichzelf beter te kunnen aanvaarden. Het laat hen minder alleen voelen in hun manier van zijn. Zo kunnen ze aansluiting vinden bij anderen die met eenzelfde diepte en complexiteit kunnen denken en voelen. Ze voelen zich minder vreemd en de ander herkent zich vaak in dezelfde zaken waar men tegen aanloopt met name de traagheid van minder begaafde mensen. Hierdoor kan men zich meer gehoord en gezien voelen. Het onderlinge verstaan van dezelfde gewaarwordingen en gedachtegangen laat hun voelen dat ze ook ergens toe behoren. Ze hoeven zichzelf minder uit te leggen om tot de diepgang te komen die ze vaak wensen te ervaren in het leven, zonder zich aan te passen en zich te tonen vanuit hun authentieke zelf.

*Interpersoonlijke liefdes/vriendschapsrelaties.

De manier om te houden van een hoogbegaafde persoon besluit Casper (2016) als volgt: "Just keep holding on". De meeste hoogbegaafden zullen dit beamen.

"Dus hoe kun je het beste van een hoogbegaafd persoon houden? Als vuur dat snel en hartstochtelijk brandt als het wordt aangestoken, en dan in sintels blijft smeulen als de wind te hard waait. Zoals de golven van de zee die met de getijden meebewegen. En als de zon die elke dag weer opkomt. Houden van een begaafd

persoon vergt soms elk element van je wezen. Maar als je denkt dat het de moeite waard is, dan is het beste plan gewoon volhouden."

Visualisatieoefening (Lo, 2023) om je terug in contact te brengen met het gevoel van liefde en warmte in jou. Deze visualisatietechniek contact maken met gevoel van liefde sluit goed aan bij het oplossingsgerichte gedachtegoed gezien het beroep doet op onze (zelf)hypnotische capaciteiten. Dit kan vrijblijvend aangeboden worden in een consulterende relatie. Het is iets wat we samen kunnen doen met de cliënt of we geven dit mee als huiswerkopdracht om bij zichzelf te exploreren desgewenst.

- 1. "Neem iemand in gedachten die je doet glimlachen, dierbaar is of goed doet voelen. Dit kan iedereen zijn en deze persoon hoeft niet meer te leven.*
- 2. Stel je voor dat deze persoon voor je staat en naar je glimlacht en jij terug.*
- 3. Terwijl je denkt aan de genegenheid en liefde voor deze persoon ga je na of je dit gevoel kunt opmerken in je hart streek. Vel geen oordeel over deze gevoelens. Koester de genegenheid.*
- 4. Stel je voor dat je die liefde van jou naar die persoon kunt laten stromen. Deze persoon mag dit in zachtheid ontvangen.*
- 5. Vervolgens mag je alle mensen voor de geest halen die je ooit hebt liefgehad. Plaats in een cirkel om je heen. Wat wensen ze jou toe? Stel je voor dat je hun liefde met een glimlach en een lichte buiging mag ontvangen. Dat de genegenheid die ze voor je hebben waardeert en binnen laat komen.*
- 6. Kijk nu of je nog beter kunt verbinden met dit gevoel van zachtheid in de hartstreek. Adem hierop diep in en uit; alsof je vanuit je hart ademhaalt.*
- 7. Merk eventuele andere lichaamsveranderingen op. Voelt het ergens warm of koud? Zijn de spieren rond je schouders en voorhoofd gespannen of ontspannen? Wat merk je nog meer op?*
- 8. Probeer jezelf te visualiseren als een bloeiende roos. Terwijl de bloemblaadjes zich langzaam beginnen te openen, word je je ergens bewust dat er ook in de diepte van je wezen iets opbloeit. Iets in je opent zich voor de wereld en brengt warmte en schoonheid in de wereld."*

Erken dat dit gevoel in jou aanwezig is ongeacht of deze mensen nog in je leven zijn.

*Gender

Bij mensen met een neurodivergente breinen waarvan hoogbegaafdheid er 1 is merken we op dat er sowieso meer out of the box wordt gedacht en dat geldt ook voor hoe men omgaat met genderbeleving. Er is echter meer wetenschappelijk onderzoek (Bok, 2022) hiernaar nodig om dit krachtig te kunnen onderbouwen doch is zijn er merkbare verschillen op te merken. Volgens Wexelbaum en Hoover (2014) blijken veel transgenders hoogbegaafd te zijn. Naar gelang het onderzoek spreekt men van 60%. Daarnaast behoort 30% van de hoogbegaafden tot de LGBTIQ+. Hier bewust mee omgaan tijdens een sessie met een hoogbegaafde cliënt kan de therapeutisch alliantie enkel nog verbeteren.

*Seksualiteit en hoogbegaafdheid

Gezien de asynchrone ontwikkeling van de hoogbegaafde (Daniels, 2019) kan seksualiteit ook al vroeger ontdekt worden in vergelijking met leeftijdsgenoten. Hoogbegaafden met een zintuigelijke OP (Sheely, 2000) kunnen seksualiteit op een heel intense manier beleven; "Als een extatische, bijna spirituele ervaring". Al zijn er ook hoogbegaafden die weinig voeling hebben met het eigen lichaam. Verder onderzoek is nodig doch zijn hoogbegaafden vaker demiseksueel en/of sapioseksueel. Demiseksueel (Sensoa) zijn, betekent dat je enkel seksueel verlangen kan voelen tot iemand waarmee je een sterke emotionele band hebt. Sapioseksueel (Gignac, 2018) zijn, betekent dat je seksuele voorkeur uitgaat naar het hoog intellectueel vermogen (IQ) van de persoon.

"De rustplaats van het verstand is het hart."

(Elizabeth M. Gilbert)

5.5 Hoogbegaafdheid en werk

De voorkeur voor onafhankelijk werk speelt bij velen, op zichzelf komt men al een heel eind want de meesten kunnen goed zelfstandig werken. Hiertegenover staat dat men de inbreng van anderen soms wegwuift of dat men weigert te conformeren binnen een bepaald team of bepaalde organisatie. Er is wel vaker een diversiteit aan interesses en vaardigheden. Al zijn niet alle hoogbegaafden multipotentieel. Daarnaast kunnen ze in vergelijking met minder begaafden ongeorganiseerd en verstrooid overkomen. Dit is vaker te wijten aan bijvoorbeeld de saaiheid van een bepaalde vergadering aangezien hun voorspellende brein vaak veel sneller is dan de anderen. De uren die verloren gaan aan zulke vergaderingen zorgen bij hoogbegaafden soms voor frustraties gezien ze deze werktijd liever anders hadden ingevuld.

Dit thema komt dan ook wel vaker voor in therapiesessies bij hoogbegaafden. Hierbij kan het belangrijk zijn om met hen te kijken waar ze zelf invloed op hebben in het werk en waarop niet. Met name is het werk een probleem of een beperking. Bij een beperking bekijken hoe men hiermee ziet om te gaan. Dan kan men bijvoorbeeld de energievreters en de energiegevers over werkgerelateerde taken met hen in kaart brengen. Wanneer hun job bestaat uit één van hun passies komt de tijd met anderen buiten het werk soms in het gedrang.

Hoogbegaafden veranderen dan ook vaker van job indien ze het gevoel hebben dat ze te veel moeten waar ze zelf geen vreugde meer aan beleven of omdat de werkcontext niet aangenaam voelt voor hen als persoon. Flow (Lo,2023) op het werk kan ook helpend zijn al blijft dat een uitdaging bij een hoogbegaafde persoon. Flowtoestand betekent hier dat men het eventwicht vindt tussen de vaardigheden van de hoogbegaafde en de moeilijkheidsgraad van de taken. Te uitdagende taken kunnen leiden tot angst en te simpele taken tot verveling, leeg gevoel of depressie. Burn-out en bore-out kunnen hier dan ook om de hoek loeren als de spreidstand van het ontbreken van flow op het werk te lang uitblijft. Beter op tijd een zinkend schip verlaten kan een mogelijkheid zijn dan jezelf te verliezen door het werk.

Werk en hoogbegaafdheid zou kunnen een onderwerp zijn voor een apart eindwerk waardoor er hier niet tot in de kern wordt op ingegaan. Gezien we veel uren

doorbrengen op het werk is het belangrijk dat de hoogbegaafde volwassene iets doet van werk dat voor hem werkt. Zo niet zoekt deze beter, al dan niet samen met een therapeut, naar waar men wel nood aan heeft of waarop ze precies hopen te vinden dat wel werkt.

"Veel hoogbegaafden doen erg hun best om normaal te zijn. Ik zeg juist: omarm dat je atypisch bent."

(Van de Ven)

6. ALGEMEEN BESLUIT

Oplossingsgerichte therapie biedt een veelbelovende aanpak voor de unieke behoeften en uitdagingen van hoogbegaafde volwassenen. Door zich te richten op sterke punten, oplossingen en doelgerichte strategieën kan oplossingsgerichte therapie deze mensen in staat stellen een bevredigend leven te leiden, waarbij ze hun uitzonderlijke talenten ten volle benutten in een context die voor hen passend is. Waar men mag zijn wie men is om wie men is.

Toekomstig onderzoek kan de werkzaamheid van oplossingsgerichte therapie in de behandeling van hoogbegaafde volwassenen verder onderzoeken en mogelijk nieuwe aanpassingen of technieken aan het licht brengen om nog beter aan te sluiten bij hun specifieke behoeften.

LITERATUURLIJST

Boeken

Clark, B. (2013). *Growing Up Gifted: Developing the Potential of Children at School and at Home*, Los Angeles: Pearson.

Daniels, S., Piechowski, M.M. (2019). *Leven met intensiteit*. Venlo: Novilo.

De Shazer, S. (1991). *Putting difference to work*. New York: W.W. Norton & Company.

De Shazer, S., Dolan, Y. (2013). *Oplossingsgerichte therapie in de praktijk. Wonderen die werken*. Amsterdam: Hogrefe.

Dolan, Y.M. (1991). *Resolving sexual abuse. Solution-Focused Therapy and Ericksonian Hypnosis for Adult Survivors*. New York-London: WW Norton.

Dweck, C. (2011). *Mindset naar een succesvol leven. Ouderschap, bedrijfsleven, sport, school, relaties*. Amsterdam: Uitgeverij SWP.

Gybels, E., Prenen, R. (2018). *Van klacht naar kracht. Een schatkist voor oplossingsgericht begeleiden*. Leuven: Lannoo campus.

Hamsikova, R. (2020). *Intens, authentiek en vrij. Hoogbegaafd in deze wereld. Handboek voor ouders en professionals*. Hoorn: IEKU Advies.

Isebaert, L., Lefevre, G.(Red.).(2022). *De therapeutische alliantie. Het Brugs Model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie*. Gent: Academia Press.

Kieboom, T., Venderickx, K. (2020). *Meer dan intelligent. De vele gezichten van hoogbegaafdheid bij jongeren en volwassenen*. Tiel: Lannoo.

Kim Berg, I., Steiner, T. (2006). *Het spel van oplossingen. Oplossingsgerichte psychotherapie voor kinderen*. Amsterdam: Pearson.

Le Fevere de Ten Hove, M. (2013). *Korte therapie. Handleiding bij het 'Brugse model' voor psychotherapie met een toepassing op kinderen en jongeren*. Antwerpen-Apeldoorn: Garant.

Lo, I. (2023). *(Te)veel voelen. Voor emotioneel gevoelige en intense persoonlijkheden*. Utrecht: AnkhHermes.

Nauta, N., Van de Ven, R.(red.). (2020). *Hoogbegaafde volwassenen, zet je gaven intelligent en positief in*. Utrecht: BigBusinessPublishers.

Prober, P. (2023). *Saving your rainforest mind. A Guided Journal for the Curious, Creative, Smart, & Sensitive*. Eugene: Luminare Press.

Van De Voorde, S. (2023). *Hoogsensitief omgaan met stress. Floeer in een wereld vol prikkels*. Gent: Borgerhoff & Lamberigts.

Van Hoof, E. (2017). *Hoogsensitief*. Leuven: LannooCampus.

van Groningen, F. 5(2022). *Voelen zonder filter. Een plattegrond van het emotionele landschap*. Gent: Borgerhoff & Lamberigts.

van Horssen-Sollie, J. (2020). *De kleine hoogbegaafdheid voor dummies*. Amersfoort: BBNC uitgevers.

Hoofdstuk uit boek

Dellucci, H. (2022). Trauma. In L. Isebaert & G. Lefevere (Red.), *De therapeutische alliantie. Het Brugs Model van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie*. (pp. 293-358). Gent: Academia Press.

Wetenschappelijk tijdschriftartikels

Gignac, G. E., Darbyshire, J., & Ooi, M. (2018). Some people are attracted sexually to intelligence: A psychometric evaluation of sapiosexuality. *Intelligence*, 66, 98–111. <https://doi.org/10.1016/j.intell.2017.11.009>.

Sheely, A. R. (2000). Sex and the Highly Gifted Adolescent. *Highly Gifted Children*. Volume XIII Number 2. Winter & Spring.

Stricker, J. Bücker, S., Schneider, M., & Preckel, F. (2019). Intellectual giftedness and multidimensional perfectionism: A meta-analytic review. *Educational Psychology Review*. Advance online publication. doi: 10.1007/s10648-019-09504-1.

Wexelbaum, S., & Hoover, J.H. (2014). Gay and Gifted: A comprehensive review of literature regarding the nexus between giftedness and LGBTQ status. *International Journal for Talent Development and Creativity*, 2(1), 73-85.

Website

Casper, K. (2016) How to Love a Gifted Person. *Oneworldgifted*. Geraadpleegd 26 maart 2024, <https://oneworldgifted.weebly.com/blog/how-to-love-a-gifted-person-by-kathleen-casper>

Harvey Sallin, J. (2022). Bringing our Giftedness into Therapy: Struggles and Growth for Gifted Therapists & Gifted Clients. *Intergifted*. Geraadpleegd 05 februari 2024, <https://intergifted.com/giftedness-therapy/>

Harvey Sallin, J. (2018). Supporting Gifted People: Guidelines for Therapists & Coaches (and Advice for Gifted Clients). *Intergifted*. Geraadpleegd 22 februari 2024, <https://intergifted.com/giftedness-therapy/>

Bok, L. (2022). Is er relatie tussen genderdiversiteit en hoogbegaafdheid? *Hoogbegaafdexpert*. Geraadpleegd 26 maart 2024, <https://hoogbegaafdexpert.nl/is-er-relatie-tussen-genderproblematiek-en-hoogbegaafdheid/>

Mathiew, E.K. (2015). Factsheet Hoogbegaafdheid. *Projuventus*. Geraadpleegd 22 februari 2024, <https://projuventus.nl/wp-content/uploads/2015/10/hoogbegaafdheid.pdf>

Van de Ven, R., van Weerdenburg, M., & van Hoof, E. (2016). Working intensity; The relationship between giftedness and sensitivity in working adults in Flanders and the Netherlands. *Riannevdven*. Geraadpleegd 22 februari 2024, <https://www.rianevdven.nl/wp-content/uploads/Thesis-Working-with-intensity-RiannevdVen-final.pdf>

www.allesoverseks.be

www.ihbv.nl: Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen

www.intergifted.com

www.mensa.org

www.projuventus.nl

Lessen trauma

Podcast

Podcast Gifted Trauma