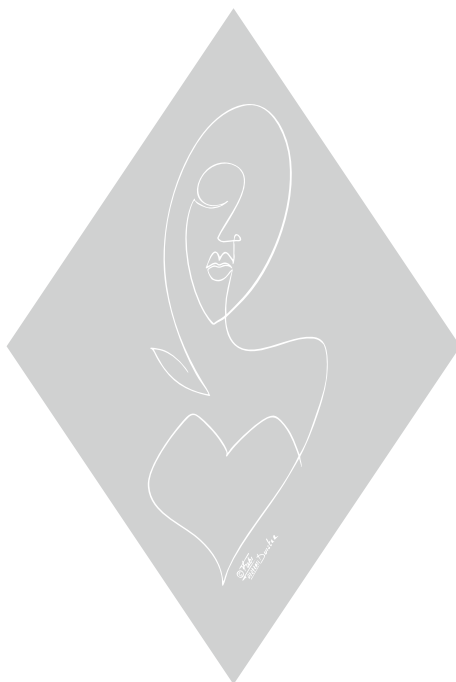


DIEP GEDACHT EN INTENS GEVOELD

VERHALEN VAN HOOGBEGAAFDE VROUWEN



Met de stem van:

Annelies Engelen
Carolien de Boer
Margriet Zwiers
Natascha Santes
Tine Geysen
Alice K. BurrIDGE
Els De Wit

Isabelle François
Kathleen Venderickx
Kim Kiekens
Lia Jaeqx-Van Tienen
Lore Dewulf
Marianne Lens
Marjolein Claeys

Meriëm Najjar
Mia Frumau
Noks Nauta
Renata Hamsikova
Ruby de Ruiter
Sabine Sypré
Sharon van Veen

COLOFON

Auteurs: Tine Geysen, Natascha Santes, Annelies Engelen,
Carolien de Boer, Margriet Zwiers

Redactie: Dr. Alice K. Burridge, Green Writing®

Vormgeving en lay-out: Rimke Bartels, KJK ontwerp

Afbeelding omslag: © Fabi Duister

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

ISBN: 9789493506121

Eerste druk, maart 2026

© 2026, Project Diep Gedacht, www.projectdiepgedacht.be

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van
druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook,
zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en data-
mining van (delen van) deze uitgave zijn uitdrukkelijk niet toegestaan.



**'Ik dacht dat ik te veel voelde,
te diep dacht
en te anders was...**

**maar ik besef nu
dat dit net mijn kracht is,
mijn superkracht.'**

*© Pipo
2011/12/14*

VOORWOORD

Dit boek bevat een mooie verzameling levensverhalen van tien krachtige hoogbegaafde vrouwen die getekend werden door het leven, maar toch zijn blijven geloven in een positieve toekomst. In dit boek bundelen we hun kwetsbare, mooie en eerlijke ervaringen over hoe het is om als hoogbegaafd meisje op te groeien tot hoogbegaafde vrouw. De vrouwen laten zien hoe je jouw eigen, authentieke weg vindt in een wereld waar nog een taboe ligt op hoogbegaafd zijn.

Dit boek kwam tot stand vanuit een bijzondere samenwerking tussen 21 vrouwen die hoogbegaafdheid graag meer herkenbaarheid geven. Wat misten wij die herkenning in onze eigen zoektocht naar erkenning. We zijn alle vrouwen die meewerkten aan dit project dan ook dankbaar voor alle persoonlijke bijdragen. Elk verhaal en elke omkadering draagt bij aan de missie om hoogbegaafdheid bij meisjes en vrouwen meer zichtbaarheid en erkenning te geven.

Toen wij begonnen aan onze zoektocht in de wereld van hoogbegaafdheid, begonnen we er veel over te lezen. Van daaruit zochten we verder en vanuit die zoektocht kwamen enkel nog meer vragen naar boven. Deze vragen werden vervolgens op de één of andere manier beantwoord, maar leidden vaak ook tot meer vragen of onzekerheid. Hoe kun je nu echt zeker zijn dat het label 'hoogbegaafd', dat jij aanvoelt als passend, ook daadwerkelijk passend is? Herkennen we ons volledig in de definities? In onze zoektocht naar zekerheid misten we herkenning in de vorm van verhalen van gelijkgestemden.

Hoe weet je of jouw beleving daadwerkelijk intens genoeg is om van hoogbegaafdheid te spreken? Heb je daarvoor bevestiging van buitenaf nodig? Heb je daadwerkelijk een getest IQ van 130+ nodig om jezelf hoogbegaafd te mogen noemen? Zegt zo'n test alles? Kan die test veelzeggend zijn? Of kan die test, doordat het maar een momentopname is, evengoed nietszeggend zijn?

We gingen door vele intense emoties, van 'Eureka, ik vind mezelf volledig terug in het label hoogbegaafd', tot het nare gevoel niet hoogbegaafd te willen zijn. We hadden vragen als: hoe kan het dat dit niet gezien werd? Hoe kan men dit nu gemist hebben?

Hoe kan het dat ik superslim zou moeten zijn, maar mezelf steeds de domste van de hele groep voel? Wat zegt een label eigenlijk? Hoogbegaafd zijn is voor ons geen titel, maar deel van ons karakter. Het zegt veel over hoe je in de wereld staat, maar een natuurlijk, levend, autonoom wezen is veel complexer dan een label.

Onze verhalen zorgden ervoor dat we bij elkaar herkenden wat die definities inhouden en dat we onszelf herkenden in hoogbegaafdheid. Ze zorgden ervoor dat we dachten: 'Zij heeft dat vroeger ook meegemaakt. Zij heeft dat ook zo ervaren. Zij loopt tegen dezelfde valkuilen aan.'

De vrouwen in dit boek komen vanuit heel Vlaanderen en Nederland. We vonden elkaar via sociale media en elders online. Hoewel we kilometers ver van elkaar opgroeiden en elkaar tot twee jaar terug nog nooit gesproken hadden, is het frappant hoeveel gelijkenissen we vonden. Deze gelijkenissen willen we graag aan jou meegeven. Wij zijn hoogbegaafd, en dat is vaak anders dan veel mensen denken.

We brengen onze verhalen onder een pseudoniem. We zijn trots op wie we geworden zijn, maar zo garanderen we niet alleen onze emotionele veiligheid, maar ook de privacy van de mensen uit onze omgeving.

Herkenning vindt ook niet plaats in namen, maar vanuit een gedeeld gevoel, door woorden die landen in je lichaam en door te beseffen dat je niet alleen bent. Onze echte namen doen er voor onze verhalen niet toe, onze ervaringen des te meer. Misschien zijn onze verhalen ook een deel van jouw verhaal. Wij zijn tenslotte elk verhaal, en elk verhaal zit in elk van ons.

We hebben onze ervaringen laten omkaderen door de visie van deskundigen. Je maakt zo kennis met hoogbegaafde experts of experts in hoogbegaafdheid. Ze doen schitterend werk en zetten hoogbegaafden terug in hun kracht. We delen graag wie zij zijn. Zij zijn er om jou te helpen op jouw persoonlijke zoektocht naar jouw authentieke zelf.

We wensen iedere vrouw die zichzelf, na het lezen van ons boek, herkent in hoogbegaafdheid ook het warme bad van contact met gelijkgestemden toe. Hierover geven we in het tweede deel van dit boek tips.

Dit boek geeft je een gevoel van verbondenheid, laat je af en toe emotioneel worden, brengt je soms zelfs zware melancholie, maar laat je vooral grinniken en intens genieten van de herkenning. Het laat je jouw 'anders-zijn' herkennen, maar vraagt bovenal om positief te kijken naar je hoogbegaafdheid.

We zijn iedereen die heeft meegewerkt aan dit project ontzettend dankbaar. We hopen dat jij, lieve lezer, hierna ook verder kunt met jouw zoektocht.

Veel herkenning gewenst!

Tine, Annelies, Natascha, Carolien, Margriet, Ruby, Renata, Els, Marianne, Lore, Meriëm, Noks, Marjolein, Sabine, Sharon, Kathleen, Isabelle, Kim, Lia, Mia en Alice

INHOUD

PROLOOG

Tine Geysen

11

DEEL 1

ERVARINGSVERHALEN

1 KLEINE MEISJES, TOEN

Over onze vroege jeugd

20

<i>FEMKE</i> Intens	20
<i>JENNIFER</i> Verantwoordelijk	22
<i>ANNA</i> Mentaal welzijn	24
<i>SIGRID</i> Faalangst	26
<i>ELINE</i> Zorg dragen	29
<i>ANNELEEN</i> Zelfbeeld	30
<i>LINA</i> Biculturaliteit	32

2 DIEP GEDACHT EN INTENS GEVOELD

Over onze jeugd en werkervaring

34

<i>FEMKE</i> Intens	34
<i>JENNIFER</i> Verantwoordelijk	42
<i>ANNA</i> Mentaal welzijn	48
<i>SIGRID</i> Faalangst	56
<i>SOFIE</i> Kameleon	66
<i>EMILY</i> Belichaming	72
<i>ELINE</i> Zorg dragen	79
<i>ANNELEEN</i> Zelfbeeld	85
<i>EVI</i> Veerkracht	91
<i>LINA</i> Biculturaliteit	102

3 OUDER ZIJN **106** Over ouderschap

<i>JENNIFER</i> Verantwoordelijk	106
<i>ANNA</i> Mentaal welzijn	109
<i>SOFIE</i> Kameleon	112
<i>ELINE</i> Zorg dragen	113

4 NA DE ONTDEKKING VAN HOOGBEGAAFDHEID **114** Herpakken

<i>FEMKE</i> Intens	114
<i>JENNIFER</i> Verantwoordelijk	119
<i>ANNA</i> Mentaal welzijn	120
<i>SIGRID</i> Faalangst	121
<i>SOFIE</i> Kameleon	124
<i>EMILY</i> Belichaming	126
<i>ELINE</i> Zorg dragen	128
<i>ANNELEEN</i> Zelfbeeld	130
<i>EVI</i> Veerkracht	131
<i>LINA</i> Biculturaliteit	134

DEEL 2	
EXPERTISE	137
1 UITZONDERLIJK BEGAAFD	140
Reflectie op alle ervaringsverhalen <i>Renata Hamsikova</i>	
2 BEGAAFD COMMUNICEREN	145
Reflectie bij <i>FEMKE</i> , <i>JENNIFER</i> en <i>EVI</i> <i>Lore Dewulf</i>	
3 INTENS ZIJN	157
Reflectie bij <i>FEMKE</i> <i>Annelies Engelen</i>	
4 MENTAAL WELZIJN	163
Reflectie bij <i>ANNA</i> <i>Lia Jaeqx - van Tienen</i>	
5 POSITIEF HOOGBEGAAFD	174
Reflectie bij <i>SIGRID</i> en <i>LINA</i> <i>Noks Nauta</i>	
6 FAALANGST EN PERFECTIONISME	185
Reflectie bij <i>SIGRID</i> <i>Isabelle François</i>	
7 VERVELING VOORKOMEN	194
Reflectie bij <i>SOFIE</i> en <i>EVI</i> <i>Kim Kiekens</i>	

8	TRAUMA DOOR STELSELMATIGE AANPASSING	204
	Reflectie bij <i>EMILY</i> en <i>ANNELEEN</i> <i>Mia Frumau</i>	
9	HOOGBEGAAFDE MEISJES	217
	Reflectie bij <i>ELINE</i> <i>Sabine Sypré</i>	
10	AANPASSEN	226
	Reflectie bij <i>SOFIE</i> en <i>ELINE</i> <i>Kathleen Venderickx</i>	
11	UITZONDERLIJK HOOGBEGAAFD	236
	Reflectie bij <i>FEMKE</i> , <i>SIGRID</i> en <i>SOFIE</i> <i>Els De Wit</i>	
	OVERIGE BETROKKENEN BIJ DIT BOEK	246
	<i>Tine Geysen, Carolien de Boer, Natascha Santes, Margriet Zwiers, Meriëm Najjar, Alice K. Burridge</i>	
	NAWOORD	253

PROLOOG

Tine Geysen

Starend naar de sneeuw op een zonnige januari-ochtend... Ik vraag me af hoe en waar ik mijn verhaal ga brengen. Of het zin heeft, of iets zin heeft, is er eigenlijk iets dat wel zin heeft? Heeft een mensenleven zin?

Maar het is ook mooi, dat mensenleven. Ik weiger stevast om te geloven dat we, zoals mijn zoon op zijn negende zo mooi zei, enkel hier op aarde rondlopen om mede de aarde te bevolken.

De zin van het leven is om te *léven* tot de dood erop volgt. Lees dat nog maar eens.

Alles gaat als een sneltrein door mijn hoofd. Neem gerust zo een Japanse *bullet train*, maar dan drie keer zo snel. En bij de gedachte aan doodgaan zie ik die film van mijn leven aan me voorbijschieten.

Ik wil met mijn verhaal niemand kwetsen. De mensen om mij heen deden hun best om alle ballen hoog te houden. Ik besef dat dit verhaal opschrijven een dankbetuiging is. Ik ben dankbaar voor wat ik in mijn jeugd allemaal heb mogen en moeten meemaken en leren over het leven hier op aarde.

Het verhaal zal me ook meer begrip voor mezelf brengen, dat weet ik zeker. En meer begrip voor de wereld om me heen, voor hoe alles gelopen is.

Het brengt vergeving voor veel, en zeker voor die momenten dat ik keihard was voor mezelf.



DEEL 1

ERVARINGS- VERHALEN

1

KLEINE MEISJES, TOEN

Over onze vroege jeugd

***FEMKE* | Intens**

Het begin van mijn rechtvaardigheidsgevoel

Ik voelde alles heel sterk aan, ook en vooral het onuitgesprokene, en kon hier niet mee omgaan. Ik kwam 's ochtends de klas binnen en voelde meteen of de juf goed in haar vel zat en hoe het met mijn klasgenoten was. Hier liet ik mijn dag dan grotendeels van afhangen.

Ik herinner me ook het onrecht dat ik op school zag. Zo had ik in de kleuterklas een chocoladekoekje mee, en het schoolreglement stond dit niet toe. Ik keek uit naar mijn lekkere koekje voor in de speeltijd, maar de juf pakte het af. Iets later zag ik dat de juf zelf een chocoladekoekje aan het eten was. Ik werd in stilte enorm boos: ik uitte mijn boosheid niet of nauwelijks. In plaats daarvan ging ik in een hoekje van de speelplaats zitten met mijn tranen, alleen en ongezien.

Hoewel het een kleine school was, is er maar één keer een leerkracht komen opdagen in mijn verdomhoekje voor troost of een babbel. Dat was de juf van het derde leerjaar (groep 5). Achteraf gezien was zij één van de eersten die mij wel zag.

Als ik me niet bij het onrecht neerlegde, ging ik strijden. Drie keer bracht die strijd me bij de directeur.

Dagdromen over levensvragen

Tijdens de voor mij saaie wiskundeles voelde ik me vaak dom wanneer ik mijn oefeningen niet had afgemaakt. Ik kreeg die dan mee naar huis. Een enkele keer kreeg ik extra oefeningen mee. Niet als uitdaging, maar omdat de juf dacht dat ik het waarschijnlijk niet snapte en daarom zo traag was. Ik voelde me dan de domste leerling van de klas. Ik had niet de moed of het doorzettingsvermogen om alsnog mijn oefeningen af te maken in plaats van uit het raam naar de lucht te staren terwijl ik over het leven nadacht. Ik dacht dat die andere klasgenootjes slimmer waren dan ik omdat ze de antwoorden op die prangende levensvragen al hadden, of dat alles al geregeld was voor hen. Het kwam niet in me op dat zij daar niet mee bezig waren. Ik begreep dit pas echt toen ik zelf hoogbegaafde kinderen had.

In werkelijkheid ging alles in de klas juist traag. Toch voelde ik me dom. Ik kon al goed lezen, maar wilde dat niet tonen in de klas omdat er ook kindjes waren die nog helemaal niet zo goed konden lezen als ik. Ik had geen medelijden met de kindjes die nog niet zo snel konden lezen, maar ergerde me – bedenk ik me nu – aan de juf die van elk kindje hetzelfde niveau verwachtte. Ik voelde me ook vaak geïrriteerd als het traag ging in de klas en ik zelf al hoofdstukken vooruit was bij taal en wereldoriëntatie.

Ik had niet veel vrienden in de klas. Mijn eenzaamheid op de lagere school voelde voor mij niet zomaar als eenzaamheid, maar als een zwarte, allesverzengende melancholie, een sehnsucht. Een existentiële crisis werd het vanaf de tweede helft van het tweede leerjaar (groep 4). Ik was zeven jaar oud en leerde mezelf vanaf toen om mijn melancholie te onderdrukken. Dan gaf ik die een denkbeeldige knauw, zodat die klein bleef. Cynische grappen maken hielp. Je geluk, voorbij enkel ‘carpe diem’, moest je zelf maken. Dit betekende voor mij moeite moeten doen om ergens te geraken, en daarbij niet te veel op anderen rekenen.

Ik had in mijn melancholie geen medelijden met enkel mezelf, maar met de hele mensheid. Ik bedacht me toen ik bijna acht was dat 80 jaar op een wereldbol rondlopen die al miljarden jaren oud was futiel was. Wat was de zin van het leven dan, van één mensenleven? Wat begon was een lange zoektocht naar zingeving die ik onder andere invulde met een enorme interesse in geschiedenis en godsdienst. Alle wereldgodsdiensten passeerden de revue; ik keek vooral naar hun gemeenschappelijke waarden.

JENNIFER | Verantwoordelijk

Mijn vroege jeugd in de schaduw van anderen

Mijn vroegste herinnering is dat ik als éénjarig meisje een keer de autostoel niet uit wilde, dus zeiden mijn ouders dat ze mij dan maar lieten zitten. De deuren gingen dicht en ze liepen weg. Paniek!

Vervolgens herinner ik me dat ik naar een peuterspeelzaal ging en daar een lievelingsjuf had. Ik kan me de groep nog exact voor de geest halen, inclusief geur, sfeer en gevoel.

Als driejarig meisje verkondigde ik aan iedereen die het wilde horen dat ik eindelijk naar de grote school mocht, de basisschool. Ik verheugde me hier enorm op. Ik sprak graag in de kring. Omdat ik altijd meteen mijn vinger opstak als iemand iets mocht vertellen, werd ik wel eens afgekapd door de leraar. Dat was logisch, want iedereen kwam aan de beurt, niet alleen ik.

In die klas hadden we een kast vol met werkjes, die ik het liefst allemaal zou maken, en dat zo snel mogelijk. Daar was ik goed in. Verder hield ik van puzzelen, tekenen en creatief bezig zijn. Ik was sociaal en speelde met veel kindjes. Sommige kleine situaties maakten toch een grote indruk op mij, bijvoorbeeld een jongetje dat altijd een snotneus had of een jongetje dat altijd buiten de lijntjes kleurde. Ik was erg van de regeltjes en kon absoluut niet tegen onrecht.

Toen ik vijf was, heb ik mezelf thuis leren lezen en schrijven. Ik koppelde de letters snel aan specifieke woorden en voor ik het doorhad, las ik alle straatbordjes en vervolgens Disney-boeken. Het moment dat ik die verbinding kon leggen en woorden en zinnen kon lezen vond ik fantastisch. Lezen werd meteen één van mijn favoriete hobby's. Schrijven leerde ik vervolgens door mijn ouders te vragen om puntjes te zetten in de vorm van letters, die ik dan overtrok. Daarna ging ik de letters zelf proberen na te schrijven, en voilà, ik kon schrijven. Ik begon met mijn naam en de rest volgde snel. Op school toonde ik niet dat ik dit kon.

In groep 3 (eerste leerjaar) moest ik leren lezen, rekenen en schrijven terwijl ik dit al kon. De andere kinderen hadden daar moeite mee; daarom besloot ik hen te helpen. Ik snapte soms niet waarom een ander iets wat ik simpel vond nog niet begreep. Maar ik nam wel de tijd om het uit te leggen en ze te helpen. Op een gegeven moment begon de juf zich eraan te ergeren en werd ik teruggefloten. Voor een kind van vijf toonde ik al een grote verantwoordelijkheid en had ik veel geduld.

Ik schreef slordig. Achteraf gezien was dat omdat ik het schoolwerk zo makkelijk vond, het allemaal snapte en dus snel wilde afmaken. Op elk rapport en elk rapportgesprek ging het over mijn schrijven. Dat moest netter. Mijn verdere presteren werd meestal kort benoemd, maar het ging vooral over wat nog verbeterd moest worden. Frustreerend vond ik dat.

Het draaide voor mij in die klas vooral om het sociale. Ik had een populaire positie in die tijd. Mijn moeder hielp veel op school en er werd vaak bij mij thuis gespeeld. We haalden de gekste dingen uit: ik was een rauwdouwer, bouwde hutten, klom in bomen en deed balspelletjes, maar verzoon ook graag 'clubjes'. Dan had ik weer iets bedacht, trommelde mijn vriendjes op, zette met de inkt van een stift een stempel op hun handen en dan hoorden ze bij mijn club. Ik kon wel wat bazig zijn tegen andere kinderen: ik was een leiderstype.

We hadden wekelijks een weekafsluiting en dan mochten leerlingen met een groepje iets doen op het podium. Op het podium wilde ik juist niet in het middelpunt staan. Ik heb een aantal keer op het podium gestaan en kreeg geregeld wat grotere rollen, maar vond het veel te spannend.

Ik mocht geen klas overslaan

In groep 5 (derde leerjaar) liep ik zo ver voor op school, dat er werd overwogen om mij een klas te laten overslaan en direct door te sturen naar groep 7 (vijfde leerjaar). Aangezien ik klein en tenger van stuk was, besloot de school dat dit niet handig was, want dat zou opvallen. Meer heb ik er niet van meegekregen. Er werd ook niets veranderd aan mijn schoolwerk. Mijn schrijven was nog steeds niet netjes, hoe hard ik daar ook mijn best op deed.

Ik had 's nachts vaak angsten. Ik huilde vaak in bed. Ik hoorde en zag van alles: verschijningen in mijn kamer, schaduwen op mijn muur, nare geluiden. Ook was ik bang om dood te gaan als ik zou gaan slapen. Ik riep om mijn ouders en die kwamen dan, maar voor mijn gevoel duurde dat soms uren. Ze troostten me en luisterden naar mijn verhalen over verschijningen en geluiden, aangezien ons gezin spiritueel aangelegd was. Ik mocht wel eens bij mijn ouders op de kamer slapen. Ook bij onweer, want daar was ik doodsbang voor.

Thuis had ik weinig te zeggen; ik kreeg een redelijk strenge opvoeding. Mijn vader gaf, naast zijn wat dominante houding, ook veel liefde. Waar mijn moeder wat harder kon

NA DE ONTDEKKING VAN HOOGBEGAAFDHEID

Herpakken

FEMKE | Intens

Gelijkgestemden vinden

Na de ontdekking van hoogbegaafdheid bij mijn zoon door een oplettende leerkracht van het derde leerjaar (groep 5) begon er iets te dagen, hoewel ik eerst dacht dat hij dat vast alleen van mijn echtgenoot had. Een vriendin die ik al kende sinds mijn studententijd maakte diezelfde week de opmerking dat zij hoogbegaafd was en dat ze dacht dat ik dat ook was.

Nadat we met onze beide kinderen bij een testcentrum geweest waren, ging bij mij een lichtje branden. Vanuit rechtvaardigheidsgevoel hadden we niet alleen onze zoon, maar ook onze dochter laten testen. Ook zij bleek hoogbegaafd. Noch mensen uit onze omgeving noch wijzelf hadden deze testuitslag verwacht. Ze paste zich zo goed aan wat betreft de sociale verwachtingen en wat van haar verwacht werd op school. Haar talenten vielen niet op, ze gedroeg zich net als andere kinderen.

Zo begon voor mij ook een zoektocht. Ik las me in en zocht vanuit hyperfocus van alles uit. Ik kon niet geloven dat dit nooit eerder gezien was. Ik kon ook niet geloven dat wat ik voelde en de manier waarop ik gebeurtenissen in mijn leven meemaakte, verbonden waren met hoogbegaafdheid. Voor mij was een hoogbegaafde vooral een

hoogintelligent persoon die alles als vanzelfsprekend doorzag, wijsheid bezat en zich nooit ongerust hoefde te maken. Zo had ik me nog nooit gevoeld.

Vanaf mijn 36^e kon ik omarmen dat ik hoogbegaafd was. Toen ik de reflecties in dit boek las, en zeker die over mijn ervaringsverhaal, hilde ik tranen met tuiten; het was zo logisch. Gebeurtenissen uit mijn hele leven waren ineens verklaarbaar en veel viel op zijn plaats, vooral hoe ik me voelde bij sociale interacties, de diepgang die ik vaak miste, het intens kunnen doorratelen, het van de hak op de tak kunnen springen met een gesprekspartner en associaties maken waar er nog geen waren.

Niet lang daarna ontmoette ik gelijkgestemden: *peers* die aan een halve zin genoeg hadden om perfect te begrijpen waar ik het over had. Mijn mond viel open van verbazing. De herkenning in elkaars verhalen was groot. Van daaruit groeide het mooie idee om deze intense beleving voor meer hoogbegaafde vrouwen mogelijk te maken. We beschreven onze ervaringen in dit boek.

Een gifted leven

Als je het in het Engels *gifted* wil noemen, ben je dan klaar om het cadeau dat dit leven is aan te nemen? Volop genietend van de kleine dingen, een onbevangen lach van een peuter, hoe het gras zindert in de zon op een zomerdag, hoe krekels tsjirpen? Hoe stil een winters sneeuwlandschap is, hoe hoog het blauw van de hemel doorgaat, tot het verandert in een oneindig zwart van het heelal? Hoe de zwarte hemel elke avond opnieuw zorgt voor letterlijke lichtpuntjes in onze levens, ook als een situatie hopeloos lijkt? Een mooi liedje horen en de emotie die erin zit helemaal laten binnenkomen?

Misschien betekent *gifted* wel oog hebben voor de details die het leven hier op aarde wonderschoon maken en hierbij je emoties in al hun kleuren kunnen toelaten.

Ik sta er nog steeds voor open om mijn IQ uitgebreid te laten testen, maar door de kennis die ik heb gekregen en de inzichten die ik heb opgedaan over hoogbegaafdheid is dit voor mij niet zo belangrijk meer. Ik heb ook veel respect voor mensen die de nood helemaal niet hebben om zichzelf te laten testen en toch zeker weten dat ze hoogbegaafd zijn. Het is mooi dat je zelfvertrouwen zo heeft mogen groeien dat je dit kunt omarmen zonder de bevestiging van een test.

Kinderlijk enthousiasme of grote emoties? Een anekdote

Na een half jaar zoeken is hij daar dan eindelijk, de nieuwe stofzuiger. Een half jaar kenmerken vergelijken en rondvraag doen ging eraan vooraf. Vol enthousiasme deed ik de doos open en ging ik ermee aan de slag. In mijn hoofd schoot ik de ruimte in en stelde ik me voor dat de stofzuigersteel een zwart gat was waarmee je brokstukken en ruimtestof opzooog. Ik zag gewoon de aantrekkingskracht van zo een zwart gat in werking. Mijn enthousiasme deelde ik met onze kindjes en mijn echtgenoot en stak hen aan. Zowaar kwamen we iets te laat aan bij vrienden. Het eerste dat ik eruit kreeg: 'Hij zuigt!' Wat ik bedoelde was: 'Joh, je moet het écht zien, het zwarte gat dat alle ruimtestof opvreet.' En de reactie was een lauwe 'Ja, je kocht een stofzuiger.' Ik was dus 'te'. Te enthousiast over een stomme stofzuiger, wat me vroeger die bekende schaamte zou hebben opgeleverd. 'Te'. Alweer.

Nu ik dit opschrijf moet ik in mezelf lachen. Lachen om mijn kinderlijke enthousiasme voor de wereld. Intussen heb ik enkele goede vrienden die blij zijn dat ik hen 'aansteek' met mijn kinderlijke enthousiasme en die graag met ons afspreken om mee toezicht te houden op een groot springkasteel. We doen het voor de kinderen, maar ook voor onszelf, voor onze 'homo ludens', onze spelende mens vanbinnen. *Don't grow up, it's a trap*. Die gedachte schiet door mijn hoofd; had Peter Pan daar geen gelijk in?

Hoe ik de kracht van hoogbegaafdheid ben gaan benutten

'Hoe kunnen we dit verbeteren?' is een levensmotto. Ik heb het niet over saaie recepten voor paprikasoep of over ruimtemissies om Mars te gaan koloniseren, hoewel deze 'denkkracht' bij allebei ingezet kan worden. Ik heb het over alles wat je in je leven tegenkomt. En dit gebeurt gewoon automatisch, je hebt hier geen 'bewust-zijn' voor nodig: deze capaciteit staat altijd aan.

Hoogbegaafd zijn is rust vinden door mijn brein genoeg voer te geven. Het is na mijn werk nog een extra project oppakken dat ook deadlines meebrengt, dat me uitdaagt, dat me bang maakt, dat me over mijn persoonlijke limieten pusht, op mijn tempo. Het is mezelf die ruimte geven, wetende dat ik in sommige weken net genoeg energie heb om te doen wat ik moet doen om rond te komen met de zorg voor mijn gezin en mijn betaalde job. Dit terwijl ik op andere dagen volop voor extra projecten kan en wil gaan, en hierdoor mijn hersenen weer even kan opladen.

DEEL 2
EXPERTISE

© Patti
Smith-Dyck

BEGAAFD COMMUNICEREN

Reflectie bij *FEMKE*, *JENNIFER* en *EVI*

Lore Dewulf

De eerste signalen van communicatie bij hoogbegaafdheid

Nog voor woorden betekenis krijgen, ontstaat de zoektocht naar verbinding (Vaivre-Douret, 2011). Een hoogbegaafde baby kijkt niet zomaar, maar doorziet. Al vanaf de geboorte is er een opmerkelijke alertheid. Ze luisteren, observeren en scannen hun omgeving alsof ze intuïtief begrijpen dat elk detail informatie draagt. Ze pikken signalen op die anderen niet opmerken en verwerken prikkels zonder filter, waardoor nuances sterker binnenkomen. Hoogbegaafdheid zie je niet alleen in wat ze als baby doen, maar ook in hoe ze waarnemen: aandachtig, intens en onderzoekend. Hun brein zoekt betekenis, hun blik zoekt wederkerigheid.

Wat de terrible too's zichtbaar maken

Hoogbegaafdheid reikt verder dan sterke cognitieve vermogens. Hoogbegaafde kinderen laten vaak een uitgesproken gedrevenheid, kritische blik, groot invoelingsvermogen, sterke behoefte aan autonomie en sterk verlangen naar authentiek contact zien (Dewulf, 2025).

In samenhang resulteren deze eigenschappen al vroeg in een communicatiestijl die zich onderscheidt door openheid en een directe toon (*JENNIFER*). Hoogbegaafde kinderen tonen een grote emotionele en sociale betrokkenheid en hebben een

spontaan verlangen om intense ervaringen, diepgaande ideeën, onverwachte gedachten en gevoelens te delen (*EVI*).

Diezelfde intensiteit zie ik in de ervaringsverhalen terug in sterk ontwikkelde morele gevoeligheid. Waar deze hoogbegaafde meisjes doorgaans onbevangen communiceren vanuit oprechte leergierigheid en een spontane drang om te begrijpen (*EVI*), reageren ze in situaties die niet eerlijk of niet logisch aanvoelen even direct. Ze zoeken afstemming tussen woorden en daden (Daniels & Piechowski, 2009). Dat sluit aan bij hun behoefte aan congruentie en hun pure communicatiestijl. Wanneer die congruentie ontbreekt, valt hen dat meteen op (*FEMKE, JENNIFER*).

Ze nemen het spontaan op voor wie buitengesloten wordt en verwachten dat afspraken consequent worden toegepast. Hun reactie is daarbij vooral een uitdrukking van hun behoefte aan congruentie en harmonie (*FEMKE*): ze spreken omdat iets moet kloppen, niet om gelijk te krijgen. Zo wordt communicatie voor hen een manier om denken, voelen en handelen op elkaar af te stemmen, een interne coherentie die kenmerkend is voor hoogbegaafden (*FEMKE*). Wanneer een hoogbegaafd meisje tussenbeide komt wanneer een klasgenoot onterecht wordt aangesproken, doet zij dat vanuit zorg en moreel besef, terwijl de omgeving dit soms ziet als bemoeizucht of betweterigheid.

Voor hun omgeving is het niet altijd eenvoudig om zich op hun eigenheid af te stemmen. In hun communicatie worden bepaalde kenmerken gezien als ‘te’: te aanwezig, te kritisch, te sensitief, te autonoom. Gatto-Walden (2021) benoemt dit als de *terrible too's*: gedragingen die voortkomen uit een intensere, hoogbegaafde manier van waarnemen, voelen en reageren.

Hoogbegaafde meisjes merken al vroeg dat hun manier van communiceren afwijkt van wat sociaal-cultureel van meisjes wordt verwacht. Ze spreken sneller, dieper, directer en onbevanger en voelen precies aan dat die openheid niet altijd wordt beantwoord, gewaardeerd of goedgekeurd. Hun drang naar congruentie en coherentie wordt dan vaak anders geïnterpreteerd: ‘je bent zo kritisch’ klinkt als een verwijt, ‘je bent zo gevoelig’ als een subtiele correctie, en ‘je bent zo aanwezig’ als een zachte aansporing om zichzelf wat in te houden.

Omdat ze nog niet kunnen uitzoomen naar de bredere context, zoeken ze de verklaring vaak bij zichzelf. In plaats van te denken dat de omgeving niet aansluit bij hun hoogbegaafde noden, concluderen ze sneller: ‘ik voel me anders, dus zal er wel iets mis zijn met mij’ (*EVI*; Ryan, 1999), terwijl dat helemaal niet zo is.

Wanneer die authentieke en onbevangen communicatie herhaaldelijk wordt afgewezen of gecorrigeerd, laat dat sporen na. Een kind houdt zich in: woorden worden gewikt en gewogen, de toon wordt zachter, spontane gedachten blijven onuitgesproken. Spontaniteit verschuift naar gereserveerd en gecontroleerd gedrag terwijl de behoefte aan expressief contact blijft bestaan (*FEMKE, JENNIFER, EVI*). Communicatie bestaat dan minder uit zelfexpressie en meer uit zelfcensuur. Zo groeit terughoudendheid en ontstaan overtuigingen als 'ik pas niet' en 'ik hoor er niet bij'. Daardoor blijft het gevoel aanwezig dat aansluiting vinden moeilijk is, omdat de omgeving hen niet volledig ziet of begrijpt (Kline & Short, 1991; Silverman, 2012).

Vanuit die overtuigingen zoeken meisjes hun eigen manieren om met de spanning om te gaan. Sommige zoeken veiligheid in afzondering, andere proberen zich te conformeren door hun gedrag, taal of uiterlijk aan te passen (*JENNIFER*). In beide gevallen verliest communicatie haar oorspronkelijke doel: tot verbinding en wederzijds begrip komen. Daaruit kan een minderwaardigheidscomplex ontstaan, wat paradoxaal lijkt omdat hun directe manier van communiceren door de buitenwereld soms wordt geïnterpreteerd als arrogant, betweterig of superieur, en dus als een meerwaardigheidscomplex. In werkelijkheid ontstaat geleidelijk de neiging zichzelf te filteren, dempen, censureren en kleiner te maken, gevoed door terugkerende ervaringen van afwijzing en onbegrip (*FEMKE, EVI*).

Het minderwaardigheidscomplex van hoogbegaafde meisjes ontstaat dan ook niet vanuit een gebrek aan zelfinzicht, maar vanuit een patroon van niet gezien, niet begrepen en regelmatig verkeerd geïnterpreteerd worden. Een belangrijke uitdaging in hun ontwikkeling is om die intensiteit opnieuw te zien als kracht. Dit is een proces van ontleren, erkennen en weer durven spreken met de oorspronkelijke helderheid en natuurlijke expressie waarmee het ooit begon (*FEMKE, JENNIFER, EVI*).

Asynchrone ontwikkeling begrijpen

Bij hoogbegaafde kinderen verloopt de ontwikkeling niet gelijkmatig. Cognitief lopen ze vaak ver vooruit op hun kalenderleeftijd. Hun sociale, emotionele en morele ontwikkeling versnellen mee, maar niet altijd in dezelfde mate (Gross, 2004; Kerr, 2009). Deze discrepantie zorgt dat hoogbegaafde kinderen tegelijk overschat en onderschat worden (*FEMKE, JENNIFER, EVI*).