

Kern van mijn HB-voorlichtingswerk

- Hoogbegaafden zitten psychologisch en emotioneel anders in elkaar dan de meeste mensen.
- Die verschillen zijn wezenlijk, op het niveau van identiteit.
- Intens, gedreven, complex, snel.
- Dit anders-zijn heeft invloed op gedrag, denken en voelen.
- Daardoor werkt duiding van gedrag, sturing/begeleiding en communicatie ook anders.

Diagnoses, labels en etiketten

- Nuttig indien en voor zover ze bijdragen aan zelfinzicht en daarmee aanknopingspunten bieden voor sturing van de eigen situatie.
- Voor iedereen zijn meerdere etiketten van toepassing.
- Hoogbegaafd is niet gek, maar normaal is anders. En “gek” is niet verkeerd of minderwaardig.
- Diagnostiek is een vak, maar het is geen wiskunde.

Hoe gebruik je een diagnose/etiket

- Per element/aspect bekijken of en hoe het over jouzelf gaat
- Helpt accepteren – dat kost wel tijd
- Negatief aspect: je kunt nadelen ondervangen of omzeilen of compenseren of negeren. Soms is mogelijk om het te verminderen.
- Vaak niet nodig het 100% zeker te weten
- Niet altijd nuttig het anderen te vertellen

what the hell is that?



oh,
just my mind

3 groepen hoogbegaafden in de GGZ

- Sommigen kregen ten onrechte een diagnose doordat hb-kenmerken verkeerd werden geïdentificeerd.
- Sommigen zijn hoogbegaafd en hebben ook een psychiatrische aandoening.
- Sommigen hebben psychiatrische problemen doordat ze hoogbegaafd zijn.

En sommigen hebben geen hulp van ggz terwijl ze daar wel baat bij zouden hebben.

De GGZ

- Veel protocollen en vaste werkwijzen
- Hiërarchisch en autoritair
- Huidig beleid is zoveel mogelijk 'lichte' zorg (basis ggz) en korte trajecten
- Zelden kennis over hoogbegaafdheid

De behandelaar

- heeft meestal cliënten die trager denken en minder vragen stellen dan jij, en die in de war raken van veel/complex informatie
- is gewend dat cliënten soms hun probleem ontkennen of vermijden
- heeft verstand van het vak en jij hebt verstand van jou.
- Vrijgevestigden hebben meer ruimte voor eigen visie, zijn vaak prettig eigenwijs, en bieden persoonlijke aanpak

Hoe vind je een passende hulpverlener

- Bij goede relatie: vraag de huisarts
- Vraag naasten om ervaringen, suggesties
- www.ihbv.nl of www.ikbenhoogbegaafd.nl
- Patiëntenverenigingen en belangenorganisaties

Tips bij het behandelproces

- Besef dat jij sneller denkt, meer ziet, makkelijker onthoudt dan de meeste mensen.
- Inzicht gaat altijd sneller dan ontwikkeling in gevoel en gedrag: dat is geen falen, dat hoort zo.
- Spreek je uit en stel vragen: het is een dialoog
- Als het niet klikt, kun je om een andere behandelaar vragen
- De klik gebeurt niet altijd direct, geef het tijd
- Benut zo mogelijk een naaste als klankbord
- Bij sommige therapieën voelt de aanpak als kunstmatig, gekunsteld, een trucje: meestal tijdelijk
- Focus niet continu op het behandelproces; organiseer afleiding tussendoor

HB aspecten die invloed hebben

- Veel nadenken en/of piekeren
- Snelheid, leidt soms tot ongeduld met jezelf, proces, behandelaar
- Weinig ervaring met de frustratie die bij leren hoort -> paniek, angst, zelfverwijt. Geduld helpt.
- Onbalans denken-voelen of denken-lichaam
- Overzicht hebben, risico: niet in eigen rol blijven
- Rigiditeit, alles-of-niets

Twijfel over diagnose

- Kenmerken van hb overlappen met kenmerken van ggz-diagnoses.
 - Soms worden kenmerken niet goed geduid
 - In de loop van de tijd kan het beeld verschuiven
 - De inzichten in de ggz kunnen veranderen (autisme bij vrouwen)
-
- Stel vragen en uit je twijfels bij behandelaar
 - Je hebt recht op een second opinion via verzekeraar

Websites

- www.zorgbelang-brabant.nl
- www.crisiskaartnederland.nl
- www.celevt.nl
- www.platformggz.nl
- www.pgb.nl

Boeken

- Misdiagnose van hoogbegaafden, James T. Webb
- PAAZ, Myrthe van der Meer
- Lang niet gek, Diane van Drie
- Van MAVO tot Harvard, Peter Riezebos
- Ongeleide projectielen op koers, Noks Nauta
- Het verstoorde leven, ETTY Hillesum