

# Hoogbegaafd, en meer dan dat

instituut  
hoogbegaafdheid  
volwassenen



*Hoogbegaafdheid gaat soms samen met kenmerken van adhd, autisme, depressie en/of persoonlijkheidsproblemen. Zulke diagnoses kunnen juist zijn, maar worden soms ook ten onrechte gesteld. De kans op een onjuiste diagnose is het grootst bij mensen met grote verschillen in vaardigheden op verschillende levensgebieden ('asynchroniteit') en bij mensen bij wie de hoogbegaafdheid niet of pas laat is ontdekt en/of niet goed is begeleid. Wetenschappelijk onderzoek op dit gebied is er nauwelijks. Helaas wel veel schrijnende ervaringen. Kennis over je eigen kenmerken en valkuilen kan je helpen beter te gaan functioneren en gelukkiger te worden, met of zonder diagnose. De adviezen in dit leaflet zijn gebaseerd op de beschikbare wetenschappelijke literatuur en interviews met mensen die vragen hadden bij hun diagnoses.*

## Dubbele diagnoses en misdiagnoses

Onder hoogbegaafden horen we nogal eens verhalen over misdiagnoses en dubbele diagnoses. Het gaat dan met name over adhd of add, autisme, depressie en persoonlijkheidsproblematiek. Niemand weet echter precies hoe de samenhang tussen deze verschijnselen precies ligt. Dat heeft er enerzijds mee te maken, dat er voor hoogbegaafdheid veel verschillende definities bestaan, en anderzijds dat het vaststellen van adhd en autisme niet makkelijk is, zeker bij volwassenen. Daarbij komt dat maar weinig hulpverleners op beide gebieden voldoende deskundig zijn.

Beschrijvingen van adhd en sommige vormen van autisme overlappen sterk met die van hoogbegaafdheid. Adhd is geen harde 'diagnose' maar een complex van symptomen. Bij veel hoogbegaafden die kenmerken van adhd lijken te hebben, blijkt al snel een groot deel van hun klachten of symptomen te verdwijnen bij coaching die alleen op hun hoogbegaafdheid gericht is. Het onderscheid tussen adhd en hoogbegaafdheid is wel relevant wanneer medicatie wordt overwogen (waar altijd een op dit gebied gespecialiseerde arts aan te pas moet komen).

De diagnose 'stoornis in het autismespectrum' zou bij hoogbegaafde volwassenen eigenlijk pas overwogen moeten worden wanneer coaching met betrekking tot hoogbegaafdheid bij hen onvoldoende effect heeft. Nogal wat hoogbegaafden krijgen deze diagnose ten onrechte omdat zij zich van jongs af aan anders hebben gevoeld dan hun omgeving en zich ook anders zijn gaan gedragen.

## Niet elk probleem is een ziekte

Het komt ook voor dat hoogbegaafden een psychiatrische diagnose krijgen zoals depressie of een narcistische (of andere) persoonlijkheidsstoornis. Somberheid en teleurstelling komen nogal eens voor bij hoogbegaafden zonder dat er sprake is van een 'depressie' in de psychiatrische betekenis. Aandacht voor de specifieke behoeften van hoogbegaafden (liefst van jongs af aan) kan wonderen doen. Depressiviteit blijkt bij hoogbegaafden nogal eens te maken te hebben met grote levensvragen en vragen rond zingeving. Dan heeft de betrokkene meestal meer baat bij counseling of coaching dan bij therapie. Het ten onrechte toeschrijven van levensproblemen aan een persoonlijkheidsstoornis kan iemand totaal op het verkeerde been zetten en daardoor zeer beschadigend zijn.

Wanneer er wel sprake is van een persoonlijkheidsstoornis en/of een depressie, is het van groot belang dat er bij de diagnostiek en in de behandeling aandacht is voor de hoogbegaafdheid van de betrokkene en voor de impact daarvan op diens leven. Een goed gestelde diagnose kan rust geven en tot acceptatie leiden, en een startpunt zijn van gerichte begeleiding. Ook bij het bepalen van de arbeids(on)geschiktheid is een heldere diagnose, waarbij de eventuele hoogbegaafdheid wordt meegenomen, van groot belang.

## Aanbevelingen

- Vaak weet je diep van binnen al lang dat je hoogbegaafd bent, maar heb je nooit de link gelegd tussen je hoogbegaafdheid en je klachten en/of beperkingen. Realiseer je dat je die door je hoogbegaafdheid goed hebt kunnen compenseren en camoufleren.
- Zoek en vraag dóór tot er voor jou voldoende duidelijkheid is. Verdiep je in eventuele extra diagnoses en kijk zelf of je die accepteert of afwijst. Inzicht in jouw unieke combinatie van hoogbegaafdheid en eventuele extra diagnoses geeft rust en zelfvertrouwen.
- Wees je ervan bewust dat er in de GGZ vooral aandacht is voor een eventuele stoornis. Kennis over hoogbegaafdheid is meestal maar bij een enkeling aanwezig. Het is belangrijk dat jij je veilig en begrepen voelt bij een hulpverlener.
- Je hoogbegaafdheid kan degene die de diagnostiek doet op het verkeerde been zetten. Je bent bijvoorbeeld zo slim dat je de regie van het gesprek overneemt (men zegt dat je 'manipuleert'). Tegelijk ben je vaak (te) eerlijk en kunt geen dingen achterhouden. Dat levert vaak misverstanden op.
- Zorg voor inzicht in je eigen beperkingen en maak concrete beschrijvingen van je gedrag. Bedenk zelf oplossingen voor je beperkingen. Dat kunnen hele praktische zaken zijn, bijvoorbeeld hulp bij opruimen.
- Als je dat kunt, wees dan zo open mogelijk over jezelf; vertel aan bijvoorbeeld collega's, leidinggevenden, familie en vrienden concreet waar jij behoefte aan hebt.
- Zeg tegen anderen waar je moeite mee hebt, maar stel je niet te kwetsbaar op. Je wordt er te snel op afgerekend; mensen gebruiken een extra diagnose vaak om jou de 'schuld' te geven als er iets mis gaat.