

Verslag IHBV HB-Café 12-09-2014 Utrecht

Op vrijdag 12 september 2014 werd in de Kargadoor in Utrecht voor de vierde keer het HB-café voor hoogbegaafde volwassenen gehouden. Dit keer als onderwerp het vertellen dat je hoogbegaafd bent. Is dat belangrijk en zinvol? Hoe kun je dat het beste aanpakken? Wat zijn de voor- en nadelen van uit de kast komen?

Veel hoogbegaafden worstelen met de vraag of ze wel of niet zullen vertellen dat ze hoogbegaafd zijn. Op deze avond werd hierover met elkaar van gedachten gewisseld. Aan wie vertel je het wel en aan wie niet? Denk daarbij aan familie, vrienden, collega's, leidinggevend. Hoe doe je dat op een manier die goed overkomt bij anderen en die ook recht doet aan wat het voor jou betekent? Wat vertel je wel en wat vertel je niet? Wat houdt je tegen om er over te praten?.

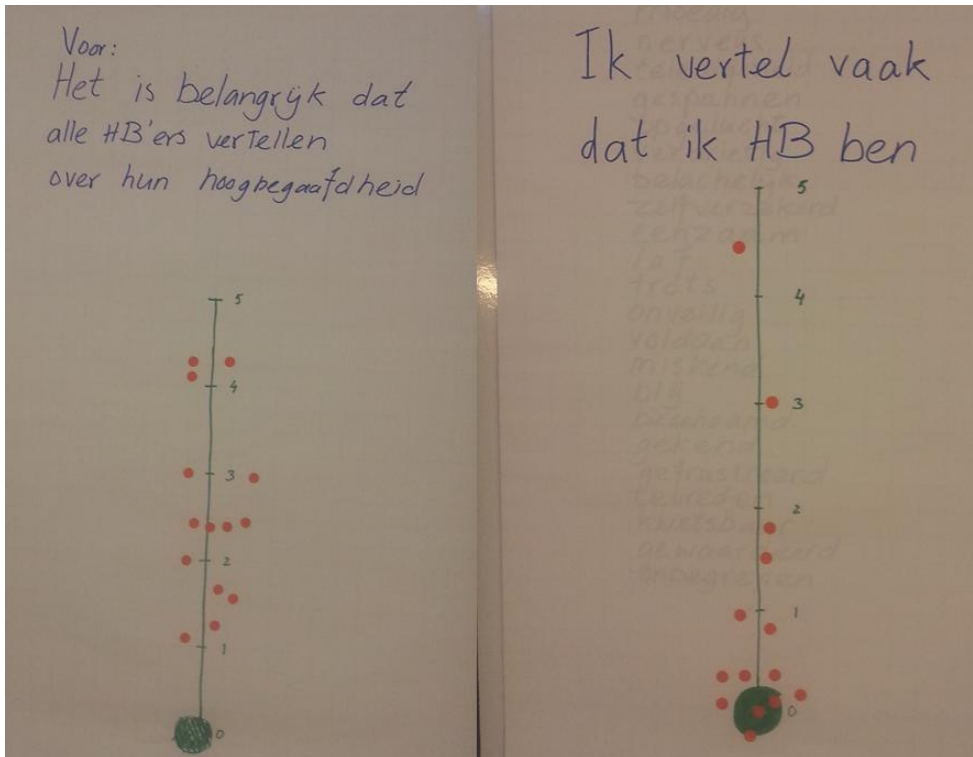
Onder leiding van [Margreeth Menkveld](#) zijn ervaringen en tips uitgewisseld en is met elkaar een lijst met do's en dont's gemaakt. In de avond is meer inzicht verkregen in hoe wel of niet en wanneer aan wie vertellen dat je hoogbegaafd bent. Het resultaat van de avond.... Leest u zelf!



Aan de hand van een eenvoudige oefening werd geïllustreerd en ervaren hoe de deelnemers zelf voor verschillende onderwerpen uitkomen. Op de vraag wie uit de provincie Utrecht kwam werd zonder aarzelen gereageerd. Op de vraag wie hoogbegaafd is werd heel wat aarzelender gereageerd. De laatste vraag brengt duidelijk meer lading dan de eerste.

Wel of niet vertellen?

Met behulp van een thermometer werd aangegeven wie het belangrijk vindt om te vertellen hoogbegaafd te zijn en wie het daadwerkelijk vertelt. De meerderheid koos er toch voor om het niet te vertellen. Ook werd het gemiddeld genomen niet heel belangrijk gevonden om het te vertellen.



Enkele reacties:

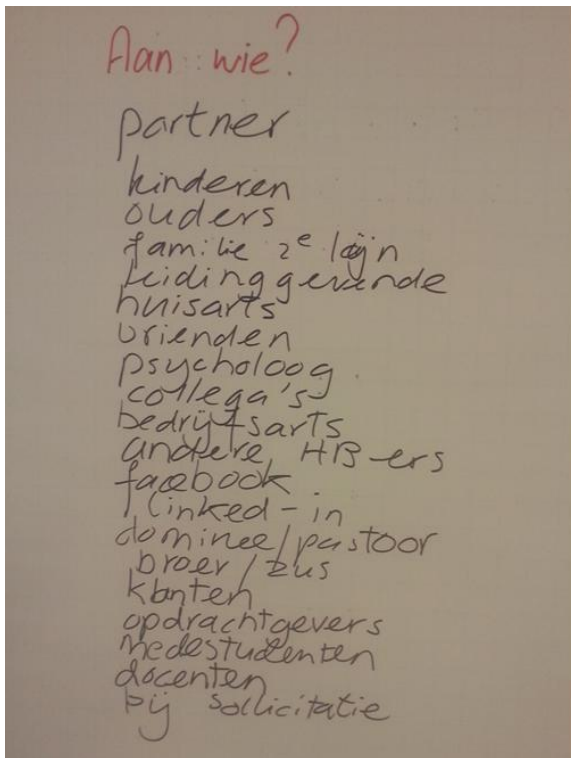
- Gemiddeld:
 - nu vertel ik het wel. Eigenlijk zou het niet belangrijk moeten zijn.
 - Wel, omdat het herkenning geeft. Toch ook weer niet omdat je er niet mee te koop wilt lopen.
- Onderaan: omdat het vaak niet van toepassing is of geen meerwaarde biedt. Wat wel telt is het gedrag van iemand.
- hoog, om juist een taboe te doorbreken, speciaal op de werkvloer.

Onderliggende beweeg redenen zijn ook hoe goed iemand de eigen kwaliteiten kent / waardeert. Hier ligt mogelijk ook een relatie met de ontwikkeling van het taboe. Het zou niet moeten maar moeten kunnen.

Wie kun je het vertellen?

Als je bedenkt aan wie je het vertelt is een brede groep te definiëren. Toch ligt er een grens bij veel personen in die groep. Zo is het op het werk bijvoorbeeld niet belangrijk: "Als ik mijn werk maar goed doe". Ook de angst voor het hokjes-denken speelt een grote rol.

Opvallend genoeg is in de groep de ervaring aanwezig dat melden via Facebook juist als laagdrempelig wordt ervaren. Evenals dat het vertellen tot buitengewoon positieve reacties leidde. Hierbij wordt wel opgemerkt dat het vertellen vaak aan mede hoogbegaafden gebeurt, die lijken anders te reageren dan niet-hoogbegaafden. Iets wat het dilemma niet kleiner maakt.



Op de vraag of je in het eerste gesprek aangeeft dat je hoogbegaafd bent geeft de meerderheid aan dit liever niet te doen of hiervan de noodzaak niet inziet.

Natuurlijk heeft het wel of niet vertellen voor- en nadelen. Deze zijn in groepjes op een rij gezet.

Een nadeel om het wel te vertellen is bijvoorbeeld het verklaren van gedrag. 'goedpraten' Ook afgunstige reacties (reactie met een negatieve lading) zijn een bekend nadeel. Het wel of niet vertellen wordt vooral als heel situationeel ervaren. Ook hier blijkt dat de fase waarin je zelf zit een belangrijke rol speelt. Hoe goed ken je jezelf of kun je voor jezelf opkomen, danwel durf je ronduit te komen voor wie en hoe je bent?

Gevoel bij het wel of niet vertellen.

Het gevoel bij het wel vertellen is overwegend negatief. Door stickers te plakken bij gevoelens in de stelling: "Als ik over mijn hoogbegaafdheid wil vertellen maar ik doe het niet dan voel ik me..." Hier voerden eenzaamheid en onbegrip de boventoon. Niet begrepen worden en daarmee niet jezelf kunnen toelichten / verduidelijken schept een afstand waardoor je niet tot elkaar kunt komen.



De andere stelling: "Als ik over mijn hoogbegaafdheid vertel, of me voorstel dat ik er over vertel, dan voel ik me..." leidde tot nerveus en kwetsbaar. Ook hier overwegend gevoelens met een negatieve lading. Als het dan verteld wordt dan is familie toch wel de eerste aangewezen groep waaraan het verteld wordt.

Do's en don'ts bij vertellen

Alle gevoelens en situaties overwegende is een lijst met do's en don'ts opgesteld.

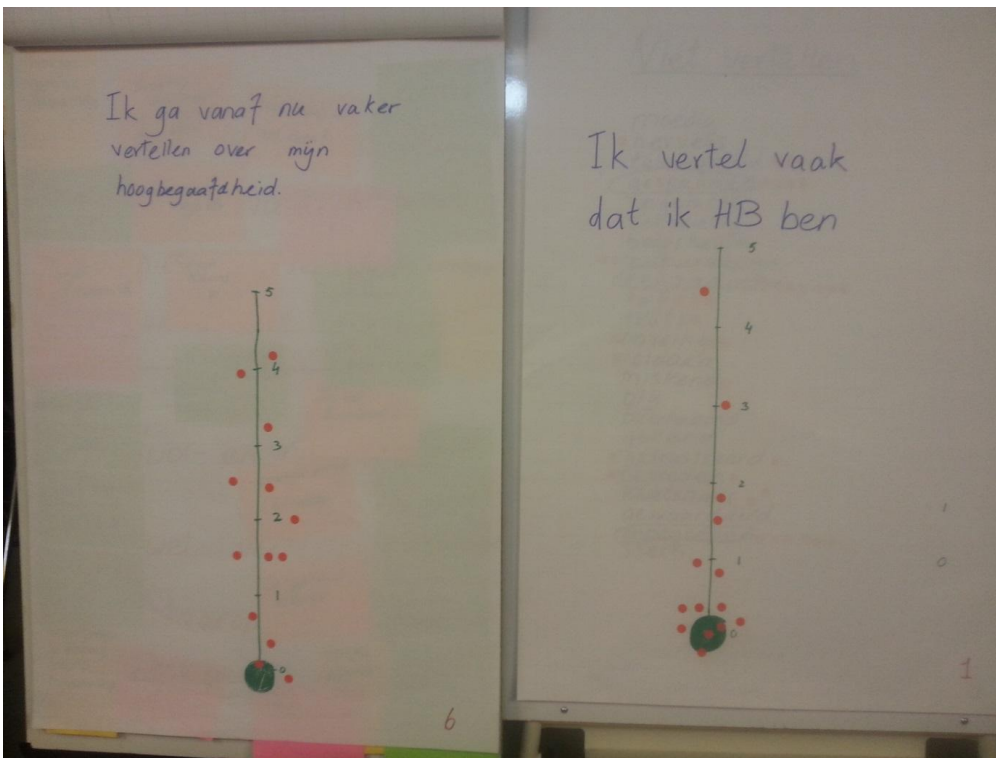
Een positieve toon in het wel vertellen wordt ook als belangrijk gezien, samen met het beschrijven van het gedrag of de kenmerken. Dit laatste met name om de mogelijke vooroordelen te ontwijken.

Wat vooral afgeraden wordt is drammen of het per se willen uitleggen. Ook Hb als excuus gebruiken is af te raden.



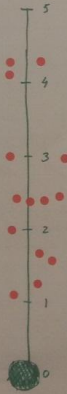
De ontwikkeling

Gesterkt door alle tips en wijzer door elkaars ervaringen vroeg Margreeth nog een keer de thermometer in te vullen. Opvallend was het verschil met het begin van de avond. Gaan we nu meer vertellen aan onze omgeving dat we hoogbegaafd zijn...?



YSD M.S.J

Voor:
Het is belangrijk dat
alle HB'ers vertellen
over hun hoogbegaafdheid



Na:
Het is belangrijk dat
alle HB'ers vertellen over hun
hoogbegaafdheid

