

## Hoe kies ik een passende hulpverlener of begeleider?

*"Ik wil wel professionele hulp, maar hoe weet ik of die wel wat van hoogbegaafdheid weet? Ik heb zoveel slechte ervaringen.... ik wil eigenlijk nooit meer therapie."*

*Helaas zijn er hoogbegaafden die door slechte ervaringen zeer op hun hoede zijn. Eerdere hulpverleners besteedden vaak geen aandacht aan de hoogbegaafdheid. Soms waren ze uitgesproken negatief hierover. Ook zijn er hoogbegaafden die in conflict kwamen met een hulpverlener. Dit leaflet bespreekt enkele aspecten die meespelen bij het zoeken naar een bij jou passende professionele hulpverlener en bevat aanbevelingen.*

instituut  
hoogbegaafdheid  
volwassenen



### Waarom professionele hulp?

We raden professionele hulp dringend aan wanneer je al langere tijd problemen hebt die je blijkbaar niet zelf kunt oplossen, wanneer je ernstige klachten hebt (ook lichamelijk) en wanneer de problemen forse gevolgen kunnen hebben op belangrijke levensgebieden, zoals werk en persoonlijke relaties.

Het zoeken van professionele hulp is geen teken van zwakte. Schaam je er dus niet voor. Bedenk dat het lange tijd doorgaan zonder ondersteuning jou en je naasten niet helpt en dat je problemen niet vanzelf weggaan. De positieve kant is dat je met goede hulp werkelijk verder kunt komen in je leven en een stuk gelukkiger kunt worden.

Professionals kunnen aandacht besteden aan cognitieve, emotionele en lichamelijke aspecten, of een mix daarvan. De meeste hoogbegaafden kunnen zeer goed argumenteren; een aanpak die niet alleen cognitief is kan voor hen heel verhelderend zijn.

Wees wel kritisch bij het zoeken. Bij het vragen van professionele hulp ben jij de 'klant' die met de hulpverlener in overleg gaat over de invulling van het traject en heb je natuurlijk een grote inbreng. Een standaardaanpak is voor hoogbegaafden zelden geschikt.

### Waar let je op bij het zoeken?

**Soort hulp:** Probeer vooraf voor jezelf helder te krijgen wat je zoekt. Bijvoorbeeld: ontwikkelen van je sterke kanten, steunende gesprekken, probleemverheldering, bespreekbaar maken van je ervaringen en behoeften, diagnostiek, therapie. Bij klachten die mogelijk samenhangen met een psychisch of psychiatrisch probleem zoek je een psycholoog, psychotherapeut of psychiater. Voor probleemverheldering en het verder ontwikkelen van sterke kanten kun je ook goed terecht bij een coach of counselor.

**Achtergrond en ervaring van de hulpverlener:** Allereerst is van belang dat de aanpak van een hulpverlener in principe bij jou zou passen. Vraag daarover vooraf informatie. Ga na wat de kwalificaties en registraties van de hulpverlener zijn. Artsen en psychologen staan vermeld in het BIG-register; daar kun je zelf in zoeken. Een BIG-registratie houdt in dat de hulpverlener voldoet aan eisen op het gebied van diploma's en bevoegdheden, en dat hij/zij ook tuchtrechtelijk aansprakelijk is. Voor coaches zijn er registraties bij o.a. NOBCO en NOLOC; ook die organisaties stellen kwaliteitseisen. Vraag zo mogelijk in je omgeving of mensen ervaringen hebben met de hulpverleners die je op het oog hebt. Ook op de site van Zorgkaart Nederland vind je ervaringen van anderen.

**Ervaring met hoogbegaafdheid:** Als een hulpverlener hoogbegaafdheid niet meeneemt in de diagnostiek en behandeling, is er weinig kans dat hij/zij in de begeleiding of behandeling recht zal doen aan de bijzondere kenmerken en eigenschappen die bij jouw hoogbegaafdheid horen en aan de unieke ervaringen die jij daardoor hebt opgedaan. Juist in het contact met een hulpverlener is het 'anders zijn' een belangrijk element dat aandacht verdient. Vaak is het essentieel dat een hulpverlener zelf hoogbegaafd is, soms is dat niet direct van belang. Jij bepaalt dat zelf.

**Persoon:** Veel mensen hebben het liefst een hulpverlener van een bepaald geslacht. Ook leeftijd kan van belang zijn. Bedenk wat voor jou relevant is en wees daar eerlijk in. De persoonlijke klik met de hulpverlener is vaak de belangrijkste succesfactor.

**Afstand:** Voor een goede hulpverlener moet je vaak wat verder reizen. Dat kan het waard zijn. Ook kun je tijdens de reis nadenken over wat je hebt meegemaakt en/of wat je wilt bespreken. Wel moet je nagaan of je er de energie voor hebt.

**Wat mag je verwachten?** Je problemen zullen niet meteen opgelost zijn. Je moet zelf veel dingen doen om verder te komen. Daar is moed voor nodig. Je kunt wel, afhankelijk van je soort problemen en de hulp daarbij, uit een dal komen, manieren vinden om met moeilijke situaties om te gaan, en anders naar jezelf gaan kijken door nieuwe inzichten die je opdoet.

**Vergoeding:** Afhankelijk van je financiële situatie heb je de volgende mogelijkheden: je kunt zoeken naar iemand van wie de consulten worden vergoed door je zorgverzekering of je werkgever, of je gaat het zelf betalen. Voor hulpverleners die worden vergoed door de zorgverzekering heb je een verwijzing door de huisarts nodig en moet er een DSM-diagnose zijn gesteld (een wereldwijde afspraak over wat een bepaalde psychische diagnose inhoudt). Hoogbegaafdheid is geen DSM-diagnose; bijkomende klachten kunnen dat wel zijn. Zo'n DSM-diagnose blijft wel in je medische dossier staan. Denk hier goed over na en bespreek de voor- en nadelen daarvan met je huisarts.

Soms vergoeden werkgevers psychische hulp of coaching. Bespreek dit bijvoorbeeld met je bedrijfsarts of met iemand van P&O (er is een IHBV-leaflet speciaal voor bedrijfsartsen). Soms zijn er aftrekmogelijkheden bij de belasting.

Zelf betalen van een hulpverlener betekent investeren in jezelf!

**Praktisch:** Maak op basis van de bovengenoemde aandachtspunten een lijstje van criteria waaraan jouw hulpverlener dient te voldoen en schrijf je vragen op. Wij raden je aan om met minimaal twee potentiële hulpverleners contact op te nemen.

### Samenwerking met je hulpverlener

Het opbouwen van een goede werkrelatie met een hulpverlener vraagt inzet van twee kanten. Het is belangrijk dat je voor jezelf nagaat waar jouw behoeften liggen in het contact en dat je die telkens als dat nodig is ter sprake brengt.

Heb je in het verleden slechte ervaringen met hulpverleners opgedaan, dan is het goed om die ter sprake te brengen. Dat helpt de hulpverlener jouw reacties te plaatsen en het kan jou helpen om vertrouwen in deze hulpverlener op te bouwen.

Vertel je of je hoogbegaafd bent of over je vermoeden daarvan? Weeg voor- en nadelen daarvan af. Is de hulpverlener expliciet bekend met hoogbegaafdheid, dan kun je het concreet benoemen en erover praten. In andere gevallen kun je beginnen met het concreet benoemen van jouw eigen kenmerken.

Als het eerste gesprek niet verloopt zoals jij zou willen, wees daar dan eerlijk in. Als je al met iemand in een traject zit en het bevalt toch niet, is het moeilijker om te stoppen en naar iemand anders te gaan. In veel gevallen heb je dan ook een nieuwe verwijzing nodig. Voorkom hoe dan ook dat je in een machtsstrijd met de hulpverlener terecht komt, en gebruik eventuele knelpunten in het contact om ervan te leren. Voor het voeren van dergelijk soms lastige gesprekken kun je tips vinden in het IHBV-leaflet 'Slimme patiënt kan lastig zijn voor arts.' Veel van die tips kun je vertalen naar het contact met andere zorg- en hulpverleners.