

Hoogbegaafd en toch leerproblemen, hoe kan dat?

Over hoogbegaafd zijn en vastlopen in school en studie



instituut
hoogbegaafdheid
volwassenen



Intelligentie is het vermogen tot leren, redeneren en het aankunnen van complexe ideeën. Hoe kan het dan dat er hoogbegaafden zijn die de ervaring hebben dat ze niet goed kunnen leren, vooral op de manier waarop het schoolsysteem is ingericht, waardoor ze geen diploma's halen? En dat er hoogbegaafden zijn die nare herinneringen hebben aan school en denken dat ze 'dom' zijn?

In dit leaflet benoemen we factoren die hierbij een rol kunnen spelen. Vaak is het probleem al in de vroege jeugd begonnen, en het kan voor volwassen hoogbegaafden een uitdaging zijn om hiermee aan de slag te gaan. Dit leaflet is bedoeld om je te laten weten dat er meer hoogbegaafden zijn die zich onzeker voelen en zich afvragen: "Als ik dan zo slim ben, waarom heb ik dan geen (of zo weinig) diploma's?"

Door te begrijpen hoe deze situatie is ontstaan, hopen we dat dit leaflet je helpt om er anders mee om te gaan, positiever naar jezelf te kijken, belemmerende overtuigingen los te laten en (als je dat wilt) alsnog een opleiding te volgen die je aanspreekt. Professionele hulp kan hierbij nuttig zijn.

Hoe kan dit gebeuren?

Er is niet één oorzaak die deze situatie verklaart. Meerdere factoren spelen een rol en beïnvloeden elkaar. Als basisvoorwaarden voor leren in je vroege jeugd ontbreken, kan dit leiden tot blijvende leerproblemen. Maar het goede nieuws is: je kunt als volwassene nog steeds nieuwe vaardigheden aanleren, al kan dat soms wat meer moeite kosten.

Basisvertrouwen, autonomie, competentie

Om te kunnen leren, is een gevoel van veiligheid essentieel. Je hebt vertrouwen nodig in de mensen om je heen en in jezelf. Daarnaast zijn autonomie en competenties van belang.

Bij een gebrek aan basisveiligheid, (zelf)vertrouwen of een positief zelfbeeld kunnen de volgende problemen ontstaan:

- Je bent voortdurend alert of er gevaar dreigt;
- Je wilt niet opvallen;
- Je wilt alles goed doen;
- Je voelt je eenzaam en onbegrepen;
- Je voelt verwachtingen van anderen, maar weet niet wát er wordt verwacht;
- Je vertoont mogelijk problematisch gedrag.

Pas op latere leeftijd kun je erachter komen wat de verklaringen voor dit gedrag zijn geweest. Als kind snap je dit niet en je doet het niet bewust.

Situationele factoren

Hoogbegaafden zijn van nature nieuwsgierig en willen continu nieuwe dingen leren. Maar soms remt een school- of thuisklimaat deze nieuwsgierigheid. Dit kan gebeuren door bijvoorbeeld:

- Gebrek aan stimulans vanuit school of ouders;
- Een docent die geen aansluiting vond bij jouw leerstijl;
- Onbegrip over hoe jouw hoogbegaafdheid zich uit.

Negatieve leerervaringen

Veel hoogbegaafden herkennen zich in de volgende situaties:

- Je begrijpt niet wat 'leren' inhoudt en bedenkt zelf strategieën, zoals alles opschrijven, die in het begin werken maar later minder effectief worden;
- Hoogbegaafdheid wordt alleen geassocieerd met academische prestaties, terwijl jouw talenten bijvoorbeeld technisch of creatief zijn;
- Je voelt je onzeker door vage uitleg of omdat je 'te ingewikkeld' denkt;
- Je hebt moeite met onderscheid maken tussen hoofd- en bijzaken;
- Je bent snel afgeleid of verliest motivatie door onderbrekingen;
- Door een gebrek aan uitdagingen heb je weinig geleerd hoe je met moeilijke leerstof omgaat.

Gevolgen van niet goed leren

Als je niet of te weinig vaardigheden hebt ontwikkeld om te leren en geen goede cijfers haalt, kun je je dom gaan voelen. Het is dan verwarrend als je weet dat je hoogbegaafd bent. Dit kan bijvoorbeeld leiden tot:

- Aanpassingsgedrag (een 'kameleon' worden);
- Faalangst en perfectionisme;
- Vermijden van uitdagingen uit schaamte of angst;
- Chronische vermoeidheid, somberheid of middelengebruik.

Hoe kun je hiermee omgaan?

Groeimindset

- Een belangrijke stap is het ontwikkelen van een groeimindset: het idee dat je jezelf kunt ontwikkelen door inspanning en leren. Probeer te denken: "Ik kan dit nog niet" in plaats van "Ik kan dit niet". Richt je op het proces, niet alleen op het resultaat.
- Manieren om een groeimindset te stimuleren:
- Focus op inspanning: Wat heb je geleerd van een ervaring, zelfs als het niet perfect ging?
- Vier kleine successen: Breek taken op in behapbare delen en geniet van elk afgerond onderdeel.
- Omarm fouten: Zie fouten als kansen om te leren.

Praktische aanbevelingen

- Reflecteer: Welke negatieve leerervaringen herken je? Zijn deze realistisch? Kun je ze herinterpreteren?
- Vind jouw leerstijl: Kies een cursusvorm die bij je past (online, praktisch, groepsverband).
- Werk samen: Zoek andere hoogbegaafden met soortgelijke ervaringen en steun elkaar.
- Gebruik hulpmiddelen: Probeer technieken zoals de Pomodoro-methode om je concentratie te verbeteren.

Inspiratie en succesverhaal

Veel hoogbegaafden hebben met succes gewerkt aan hun leerproblemen en mindset. Een voorbeeld:

Sarah's verhaal:

"Ik dacht altijd dat ik niet goed genoeg was omdat ik nooit een diploma heb gehaald. Door met een coach te praten en korte, praktische cursussen te volgen, ontdekte ik dat ik wel kon leren. Het was niet makkelijk, maar stap voor stap kreeg ik meer vertrouwen. Nu volg ik een opleiding die echt bij me past."

Verder lezen

- Ballast, I. (2017). Hoe leren hoogbegaafden? Hoofdstuk 10 in: Nauta, N. & Van de Ven, R. (red.) (2017). *Hoogbegaafde volwassenen. Zet je gaven intelligent en positief in*. Delft/Utrecht: IHBV/ Big Business Publishers. [IHBV | Instituut Hoogbegaafdheid Volwassenen | Hoogbegaafde volwassenen](#)
- Hoiting, L. & Nauta, N. (2022). *Hoogbegaafde Hulpzoekers*. BigBusinesspublishers en IHBV. [Hoogbegaafde hulpzoekers - IHBV](#)
- Van de Ven, R. (2021). *Hoogbegaafd in praktijk. Versterken van persoonlijk leiderschap bij hoogbegaafde volwassenen*. Bigbusiness Publishers