

Niet iedereen is gemiddeld!

*Hoogbegaafde senioren: door herkenning meer begrip
(voor -mogelijk- hoogbegaafden)*

instituut
hoogbegaafdheid
volwassenen



Hoogbegaafdheid wordt nog altijd vooral gekoppeld aan kinderen. Gelukkig wordt steeds meer erkend dat een aantal van deze kinderen aparte aandacht en soms een aparte school nodig heeft. Hoogbegaafde volwassenen krijgen inmiddels iets meer aandacht dan twintig jaar geleden. Over hoogbegaafde senioren lees je echter bijna nooit iets, terwijl er vele duizenden moeten zijn. Het is ook voor senioren van groot belang om van jezelf te weten of je hoogbegaafd bent, omdat je door kennis over je eigen kenmerken en valkuilen gelukkiger en minder eenzaam kunt worden. Wetenschappelijk onderzoek naar hoogbegaafde senioren is eigenlijk niet aanwezig. We moeten het daarom vooral doen met ervaringsverhalen.

Hoogbegaafdheid

Veel hoogbegaafden weten niet van hun eigen hoogbegaafdheid. Ze komen er nooit, of pas heel laat in hun leven, achter dat ze hoogbegaafd zijn. Dat is jammer, want het herkennen van deze oorzaak van 'anders zijn' en 'anders voelen' kan je helpen om beter te gaan functioneren en meer aansluiting te krijgen. Hoogbegaafde mensen vinden het vaak moeilijk om aansluiting te krijgen bij anderen die minder snel denken dan zij en vaak ook heel andere interesses hebben. Ze vervelen zich ook snel wanneer ze niet worden uitgedaagd.

In hun laatste levensfase trekken hoogbegaafde senioren zich vaak terug omdat ze onvoldoende mensen om zich heen vinden met wie ze op hun belevingsniveau kunnen praten. Van het reguliere aanbod aan activiteiten voor hun leeftijdsgroep worden ze ook al niet blij. Het gevolg is dan dat ze eenzamer zijn dan ze eigenlijk zouden willen.

Herkennen hoogbegaafdheid helpt!

Het herkennen van de eigen hoogbegaafdheid is vaak een eyeopener voor de betrokkene. Dat betekent niet dat het pad van herkenning altijd eenvoudig is. Voor sommigen heeft het zelfs meer het karakter van een rouwproces. De ervaring leert gelukkig dat mensen achteraf meestal heel blij zijn dat ze deze weg zijn gegaan.

In contacten met andere mensen met kenmerken van hoogbegaafdheid voelen ze zich beter begrepen. Gesprekken verlopen dan vaak zo geanimeerd dat ze de tijd vergeten. Toch is niet elke hoogbegaafde automatisch een vriend of vriendin. De onderlinge verschillen zijn groot.

Ook in grotere woongemeenschappen, zoals appartementengebouwen zijn er vaak maar weinig mensen met wie een hoogbegaafde een echte 'klik' heeft. Activiteiten rond een inhoudelijk thema geven de grootste kans op het ontmoeten van gelijkgestemden.

Dat kunnen bijvoorbeeld lezingen zijn (met discussie achteraf), muziekkuitvoeringen of denkspelen zoals scrabble, bridge, schaken en mahjong.

Weten dat je kenmerken van hoogbegaafdheid hebt, helpt om jezelf beter te leren kennen. Dan kun je gericht zoeken naar activiteiten die bij je passen en naar mensen met wie je iets gemeenschappelijks hebt.

Zorg krijgen en autonomie kunnen botsen

We zien nogal eens dat hoogbegaafde senioren die zorg nodig hebben, daar veel moeite mee hebben. Hoewel het voor iedereen lastig is om te aanvaarden dat je niet alles meer zelf kunt, lijkt dat voor een hoogbegaafde nog sterker het geval te zijn. Je krijgt dan conflicten omdat je alles onder controle wilt houden, je aan je eigen gewoontes tot in details wilt vasthouden, daar heb je immers goed over nagedacht. Maar dat blijkt dan voor de hulpgever niet werkbaar. Ook kan het lastig zijn als de communicatie met een hulpverlener niet goed loopt en je het gevoel hebt dat je totaal niet wordt begrepen. Dat geldt voor contacten met alle soorten hulpverleners, ook met artsen, terwijl je juist hoopte dat je met hen wél op niveau kon praten. Voor hulpverleners heeft het IHBV daarom ook leaflets over hoogbegaafdheid geschreven om hen uit te leggen wat hoogbegaafd zijn betekent.

Wellicht kun je die leaflets gebruiken om de communicatie te verbeteren.

Hoogbegaafd en dementie

De combinatie van hoogbegaafdheid met dementie is complex. We weten er alleen iets van op basis van verhalen. De hoogbegaafde kan door de intelligentie heel lang maskeren dat er verschijnselen zijn van dementie. En ook al zijn de verschijnselen wel duidelijk en wordt de diagnose gesteld, dan ben je nog steeds als persoon hoogbegaafd. Je hebt een leven als hoogbegaafde geleefd. Dat uit zich bijvoorbeeld in je belangstelling en in je manier van voelen en reageren. Dat is belangrijk om aan hulpverleners in de ouderenzorg uit te leggen. In het boek 'Hoogbegaafde senioren' wordt dat aan de hand van concrete beschrijvingen gedaan.

Hoe herken je hoogbegaafdheid bij jezelf?

Herken je jezelf in veel van de vragen en kenmerken in het kader hieronder, dan is dat een sterke indicatie voor hoogbegaafdheid. Ook als je je niet in alles herkent, kunt je behoefte hebben aan meer uitdagende en verdiepende activiteiten. Dat is waar het uiteindelijk om gaat.

Vragen van hoogbegaafde senioren

1. Ik voel me mijn hele leven al anders dan anderen. Wat is er toch met me aan de hand?
2. Waarom kan ik met de andere mensen hier geen echt gesprek voeren?
3. Waarom bieden ze hier alleen maar activiteiten aan die niets voor mij zijn?
4. Waarom behandelen ze me als een klein kind?
5. Waarom begrijpen ze mijn vragen zo vaak niet?

Kenmerken die kunnen wijzen op hoogbegaafdheid

1. Je hebt een brede belangstelling en een of meer bijzondere hobby's.
(PM hoogbegaafden hebben niet allemaal een hogere opleiding.)
2. Je bent zeer nieuwsgierig en leert graag nieuwe dingen.
3. Je bent creatief en kunt goed associatief denken.
4. Je bent zeer gesteld op uw autonomie.
5. Eén of meer van je eigen kinderen en/of kleinkinderen is hoogbegaafd.
6. Je voelt je vaak niet prettig in groepen en gaat niet graag naar verjaardagen en feestjes.
Je leest liever een boek of gaat alleen naar buiten.
7. Je hebt een bijzondere schooltijd achter de rug, bijvoorbeeld: Je wilde studeren, maar dat kon of mocht niet.
Of je liep vast op school, maar hebt op latere leeftijd alsnog een opleiding afgerond.
8. Je hebt veel verschillende banen gehad en soms ook conflicten op het werk en privé.

Verder lezen:

·IHBV Kennisdossier Hoogbegaafde senioren: <https://ihbv.nl/hb-senioren/>

·Nauta, N. & Schouwstra, I. (2020). <https://ihbv.nl/hoogbegaafde-senioren-boek/>