

Hoogsensitiviteit en Hoogbegaafdheid

Lezing Marga Spaanjaars
Coach, trainer en oprichter HB-trainingen

Congres Hoogsensitiviteit – 21 juni 2019



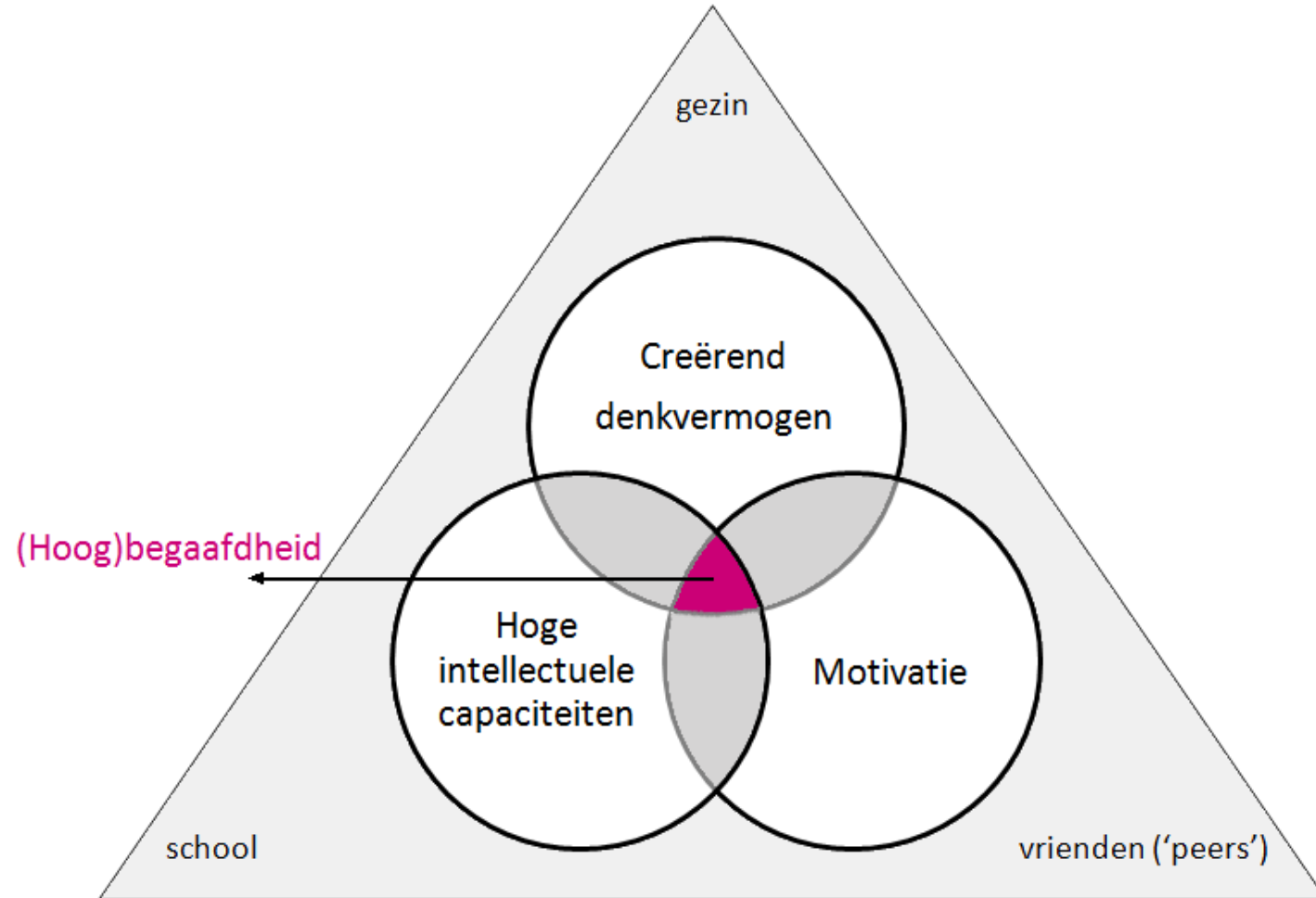
- Het kan anders - coaching
- Oprichter HB-trainingen
- Voormalig logopedist, manager Public Health
- Ervaringsdeskundige
- Moeder van hoogbegaafde en hoogsensitieve kinderen

- Modellen / kenmerken hoogbegaafdheid
- Relatie hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit
- Voordelen HB en HS
- Risico's HB en HS
- Begeleiding
- Onze uitdaging
- Bijzondere Breinen
- Bronnen en literatuur

- Renzulli/Mönks
- Delphimodel hoogbegaafdheid
- Overexcitabilities Dabrowski
- Neuroscience
- Kenmerken

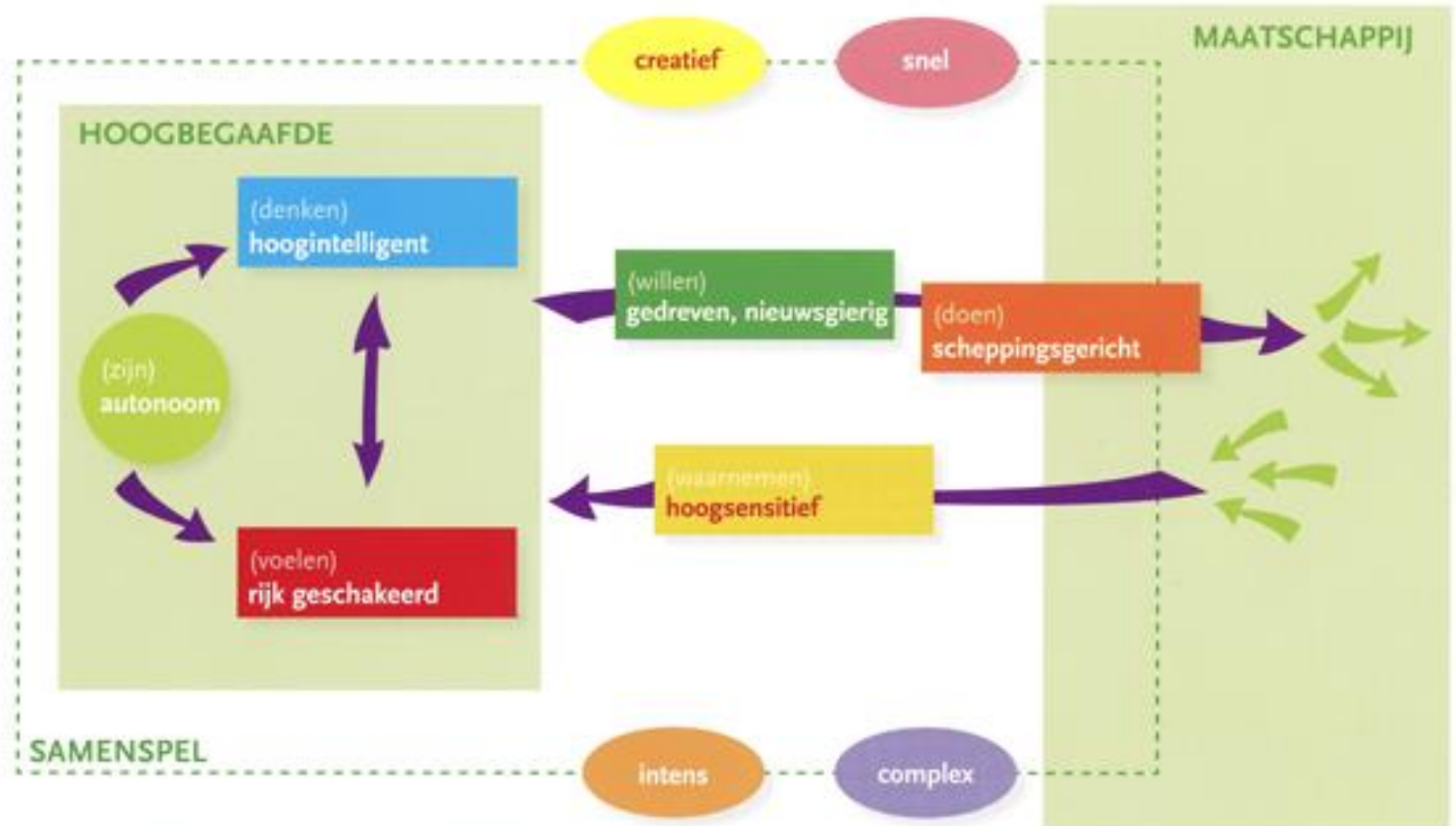
Renzulli/Mönks:

Meerfactorenmodel (Mönks, 1985)



Delphimodel hoogbegaafdheid

DELPHI-MODEL HOOGBEGAAFDHEID ©



Delphimodel hoogbegaafdheid

“Een hoogbegaafde is een snelle en slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonoom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij schept plezier in creëren.”

Overexcitabilities Dabrowski

Hoogbegaafdheid hangt samen met verhoogde responsiviteit van het centrale zenuwstelsel op stimuli: 'overexcitabilities':

- Intellectueel
- Emotioneel
- Beeldend
- Psychomotorisch
- Sensueel

Pad van zelfactualisatie tot Persoonlijkheid – Theory of Positive Disintegration (TPD)

Kenmerken vanuit ervaring:

- Hoge lat
- Meer levels tegelijk
- Helicopterview
- Sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Visual-spatial learners (t.o. sequential learner)
- Goed geheugen?
- Veel kennis?
- Goede concentratie?
- Motivatie?

Neuroscience

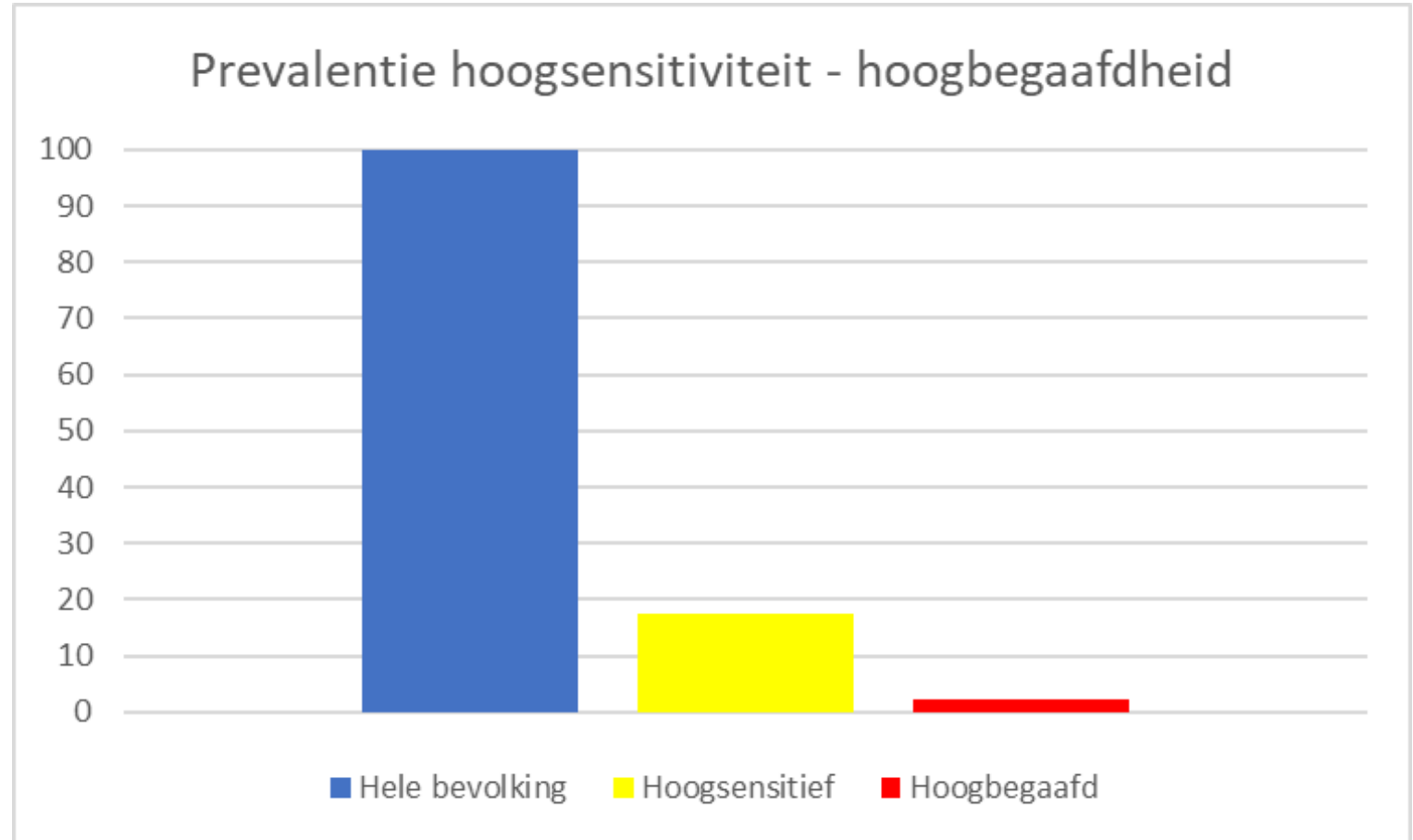
6 differences:

1. Increased regional brain volumes
2. Greater connectivity across brain regions
3. Brains that operate more efficiently
4. Greater sensory sensitivity
5. Expanded brain areas dedicated to emotional intelligence
6. Expanded brain areas that respond more actively to challenges

Relatie hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid

Ongeveer 15-20%
is hoogsensitief.

Ongeveer 2,3%
is hoogbegaafd.



Relatie hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid

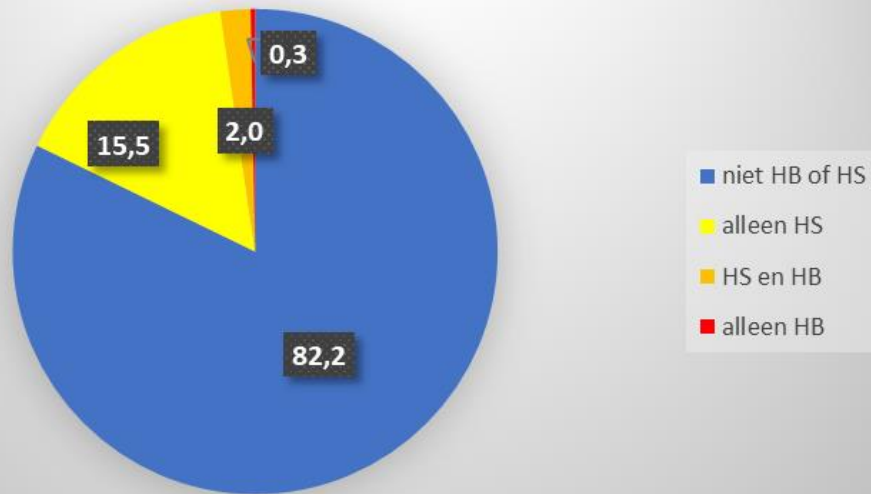
ECHA - Onderzoek Rianne van de Ven (voorzitter IHBV en HB-coach):

87% van hoogbegaafden is tevens hoogsensitief.

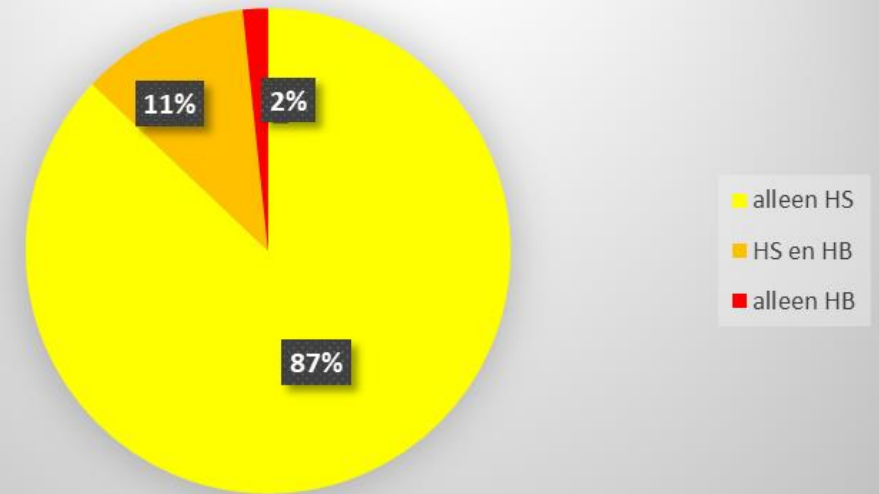
Ergo: van de hoogsensitieven is ongeveer 10% tevens hoogbegaafd.

Relatie hoogsensitiviteit en hoogbegaafdheid

Prevalentie HS - HB - combi tov totaal



Prevalentie HS - HB - combi



- Beter in staat alle prikkels en informatie te duiden.
- Beter leerbaar

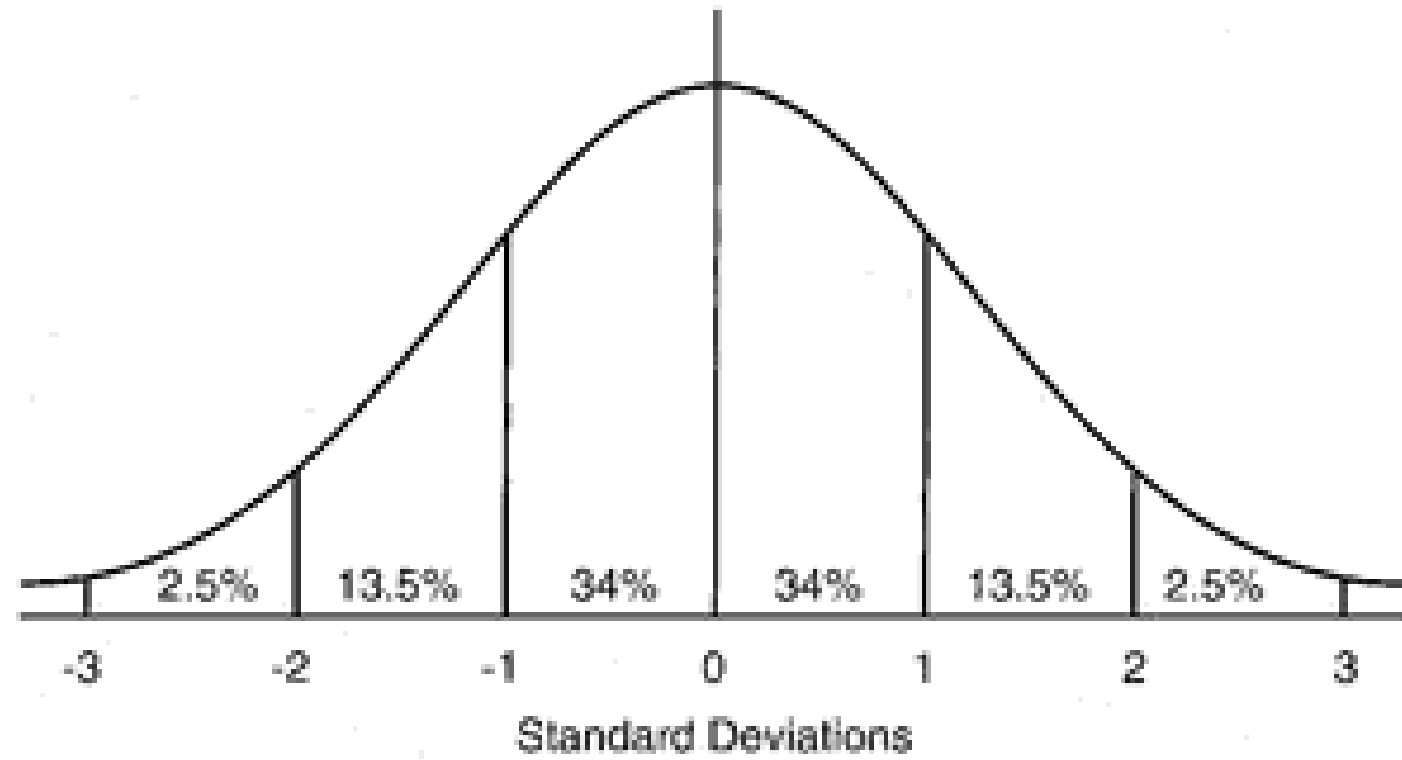
Voorwaarde:

Inzicht in en acceptatie van eigen aard en aanleg.

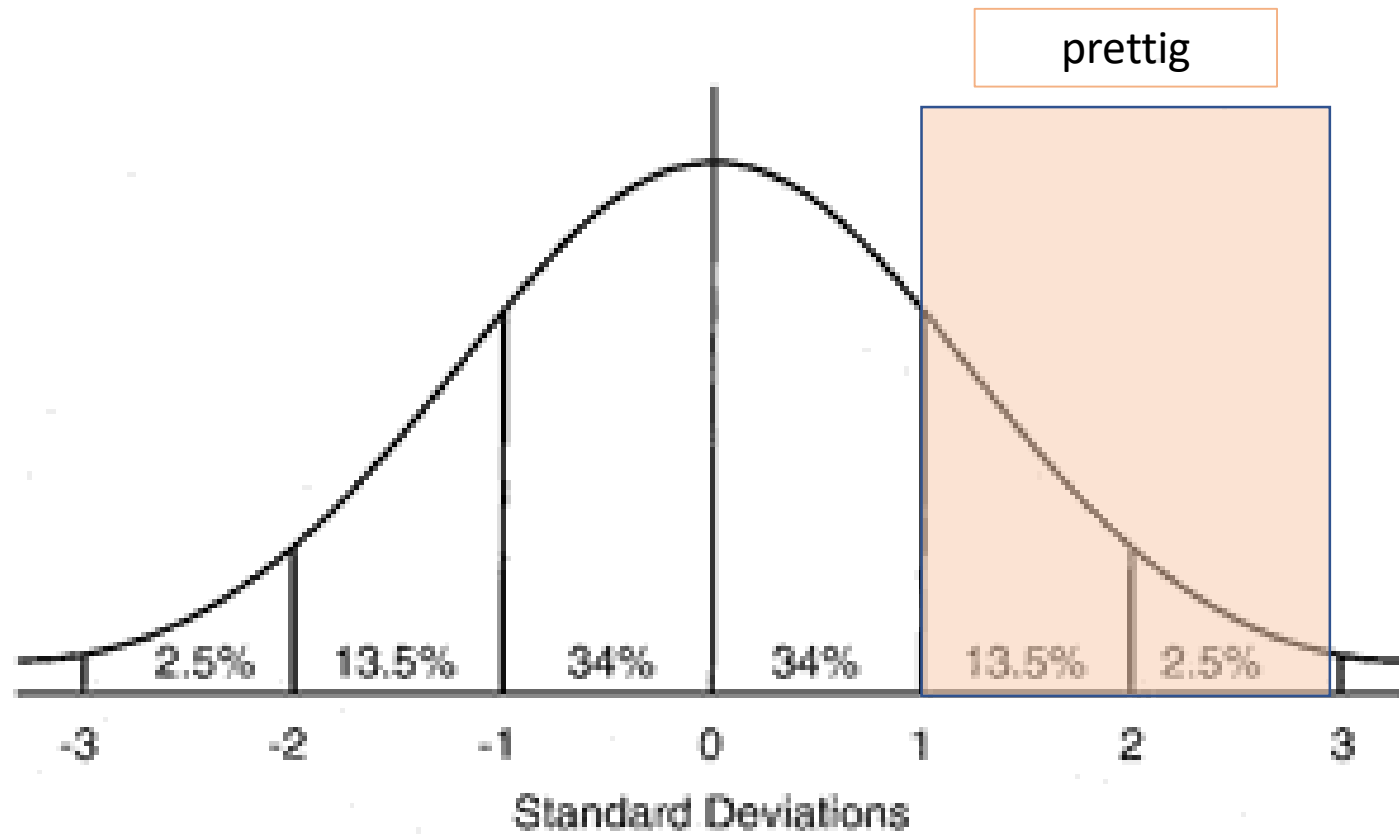
- Teveel in hoofd; het voelen afsluiten.
- Problemen in contact:
 - Terugtrekken
 - Zenden
 - Aanpassen
 - Cumulatief Relationale Trauma (Maggie Brown NZ)
- Ontwikkeling executieve functies:
 - Uitstelgedrag
 - Anti-focus
- Mis-/dubbeldiagnose

Voorwaarden begeleiding:

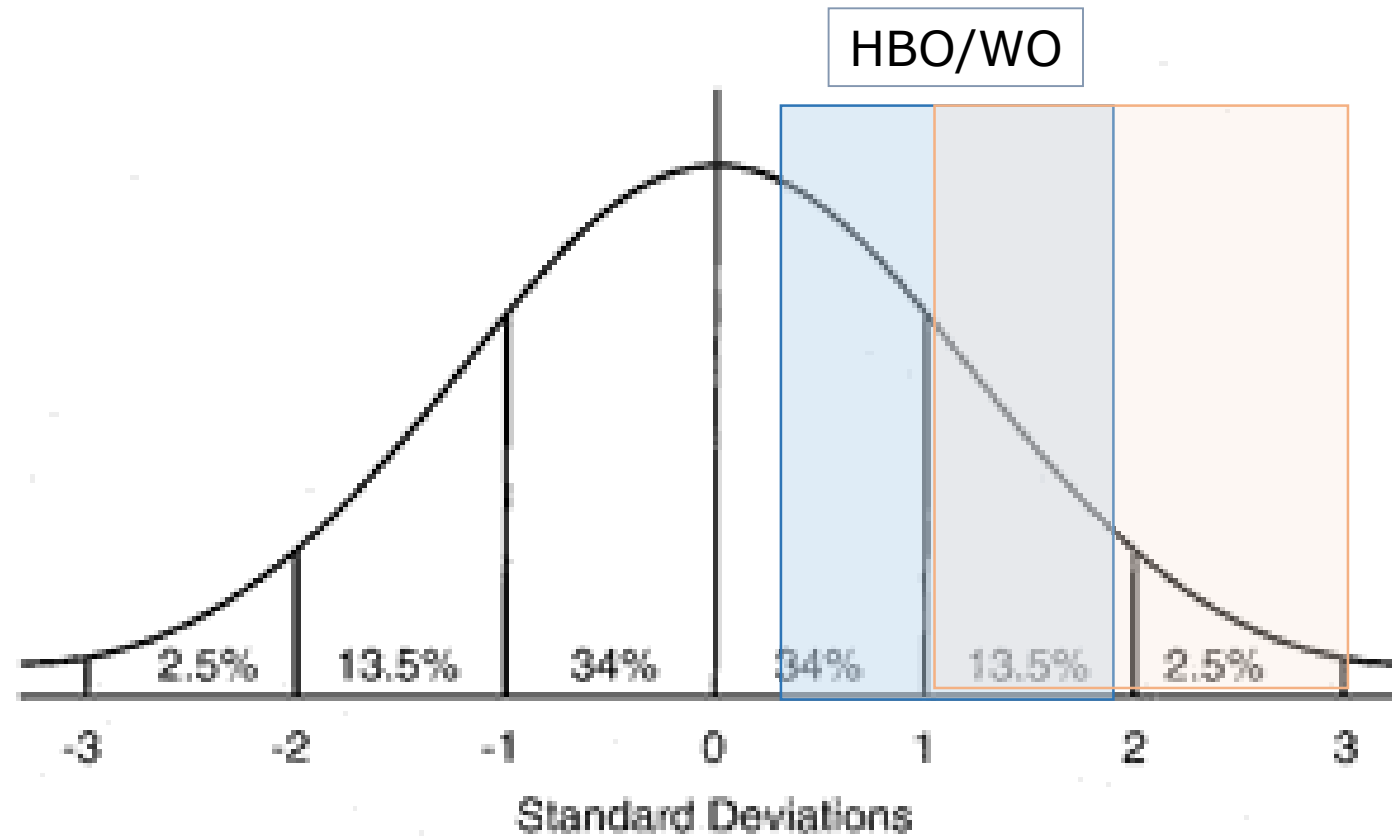
- Begeleider kan hoogbegaafd denkniveau aan
- Enige kennis AD(H)D / autisme / trauma
- Erg belangrijk: geen grotere schade aanrichten (CRT)



HB in relatie tot omgeving

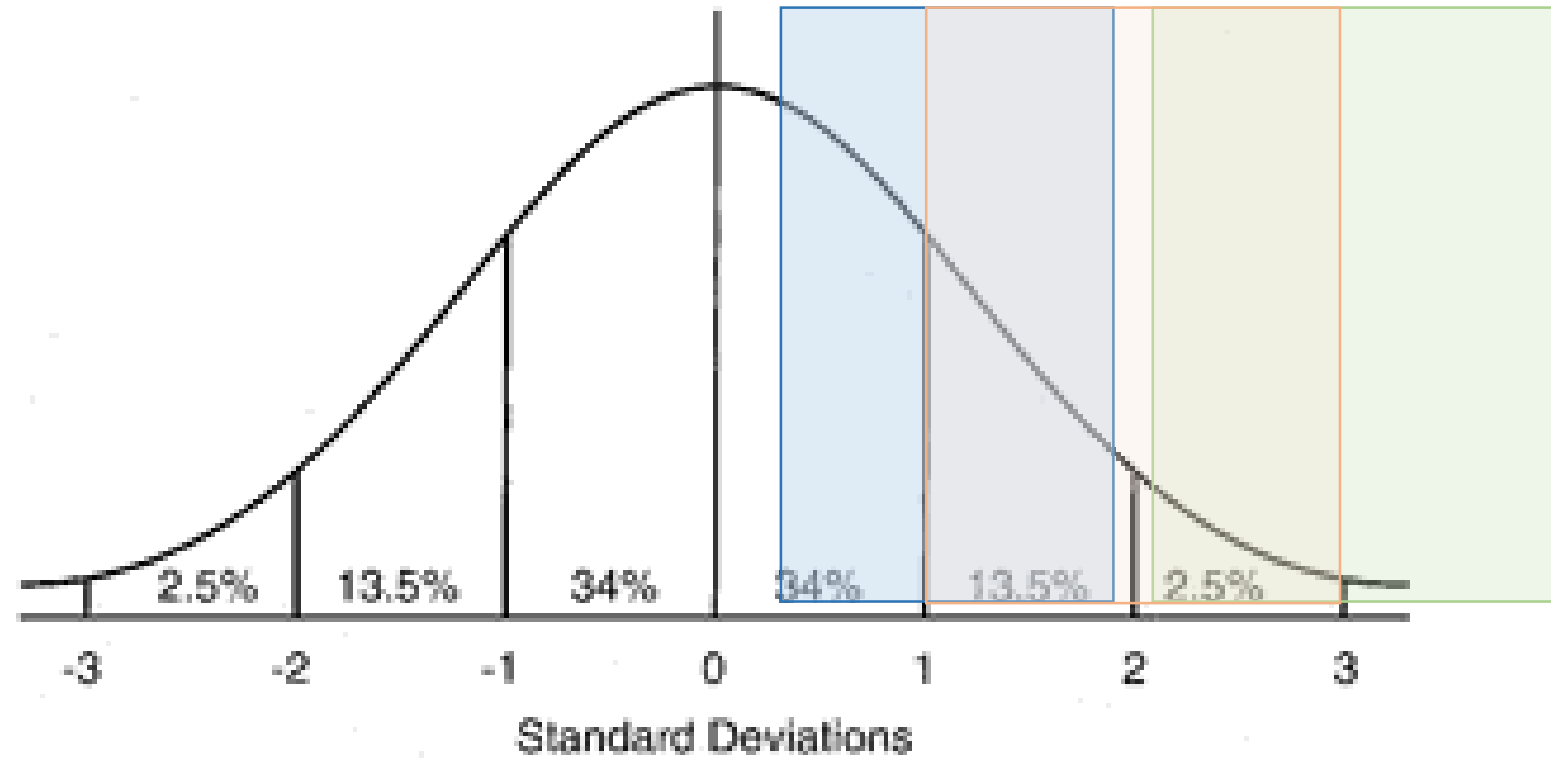


HB in relatie tot omgeving



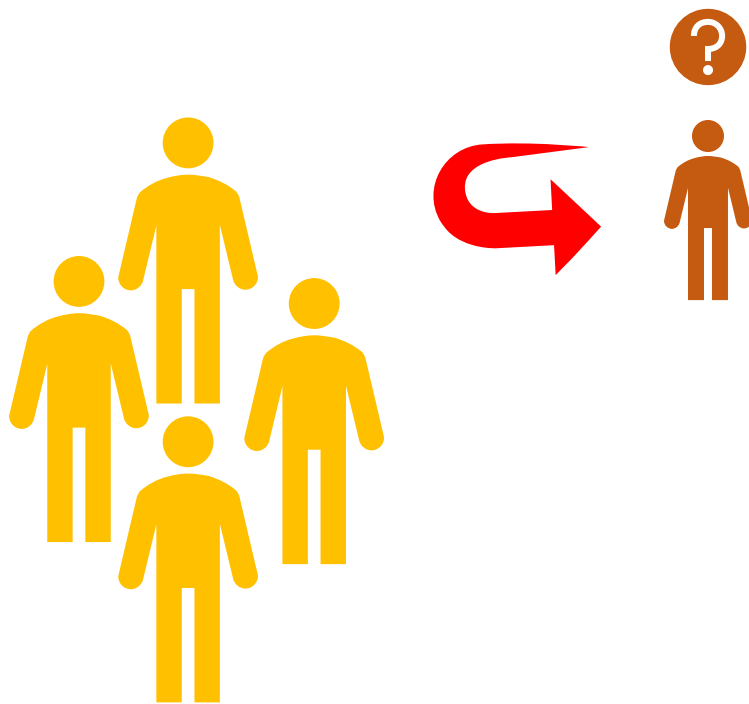
HB in relatie tot omgeving

IQ 145

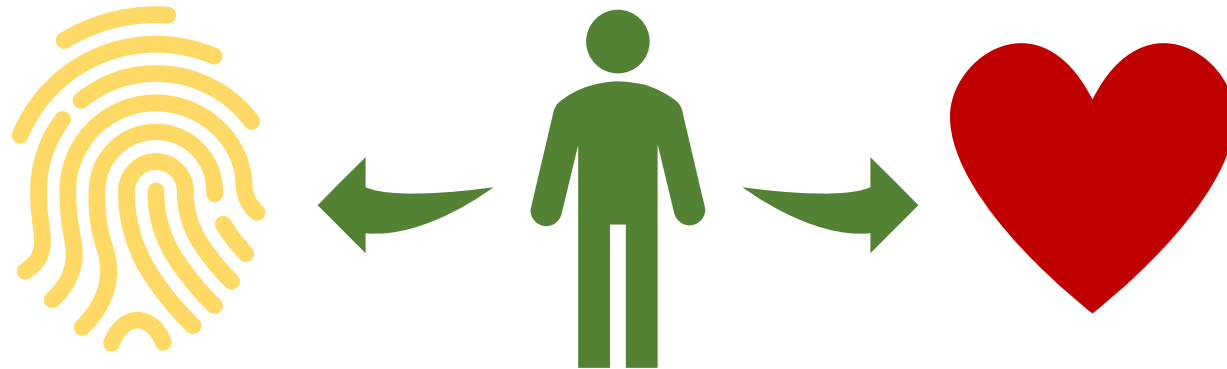


Belangrijke onderwerpen:

Realistisch zelfbeeld + acceptatie anders zijn



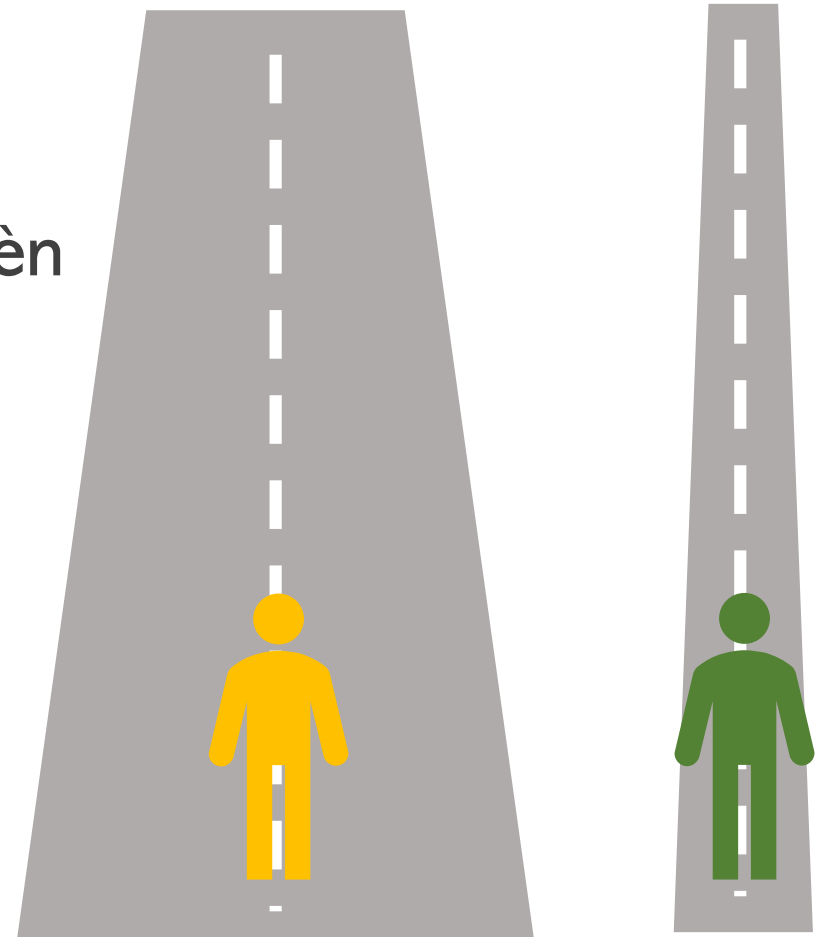
Weer leren voelen/contact lichaam



Balans vanwege grote intensiteit:

Veel behoefte aan input (veel prikkels) èn
veel behoefte aan rust (weinig prikkels)

Dus risico op overprikkeling èn op
onderprikkeling is groter
(burn-out / bore-out)

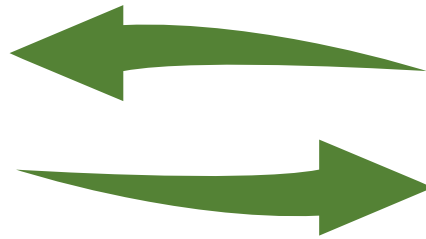
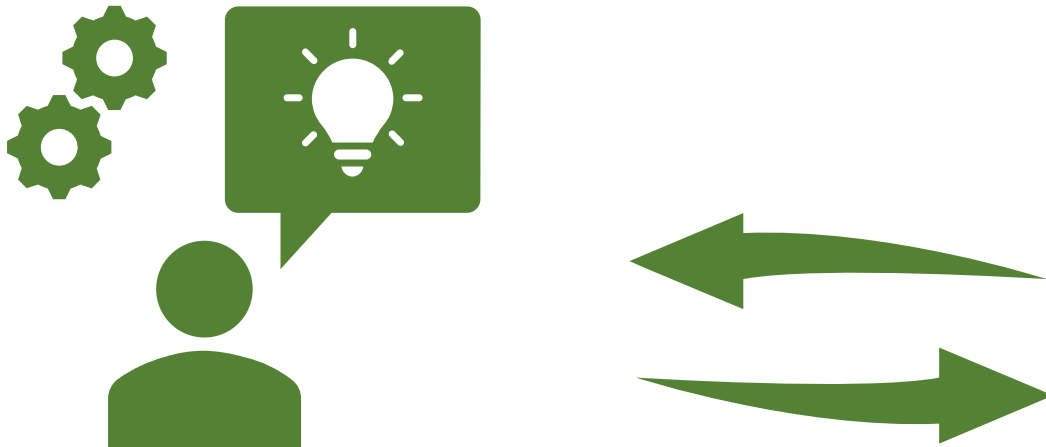


Van denken naar DOEN:

kleine stappen, growth mindset



Afstemmen op omgeving



Contact gelijkgestemden



- Erkenning van hoogbegaafdheid en hoogsensitiviteit als persoonskenmerken en essentieel onderdeel van de **identiteit**.
- Erkennen dat deze persoonskenmerken door hun grote intensiteit tot disbalans in de ontwikkeling kunnen leiden: het vraagt grotere **levenskunst**!
- Gebruik maken van de **kracht** van de persoon met deze kenmerken om in balans te leren leven.
- **Naast de cliënt gaan staan** en samen naar oplossingen zoeken: ze zijn vanwege hun aard tot heel veel in staat.

Informatie voor werkgevers en werknemers over medewerkers met AD(H)D, dyslexie, autisme, hoogbegaafdheid



<https://www.europeanbrainsatwork.nl/>

HB-trainingen verzorgt workshops, lezingen en trainingen voor hoogsensitieve en hoogbegaafde volwassenen:

- Workshop Hooggevoelig èn hoogbegaafd?
- Module Effectief Samenwerken
- Training Effectief Communiceren
- Incompany trainingen/workshops (HRM, management)

Het kan anders – coaching biedt individuele coaching en KernTalentenassessments met specialisatie hoogsensitiviteit, hoogbegaafdheid en combinatie met AD(H)D/ASS.

- Website [Gifted research and outreach](#)
- Website [Sengifted](#)
- Website [Linda Silverman over visueelspatial learning](#)
- Website over [Positieve Desintegratie en Dabrowski's overexcitabilities](#).
- Website [IHBV - literatuur](#)
- Website [Mensa - literatuur](#)
- Boek "Hoogbegaafd. Dat zie je zo!" Maud van Thiel, OYA productions
- Boek "Hoogbegaafde volwassenen" Noks Nauta & Rianne van de Ven, bigbusiness publishers
- Boek: "Talent-Vaardig, methode voor het aanleren van vaardigheden bij (hoog)begaafde kinderen", Yvonne Buijsen-Duran.

- Boek: "Mindset", Carol Dweck
- Boek: "How the gifted brain learns", David A. Sousa
- Boek: "Misdiagnoses and dual diagnoses of gifted children and adults", J.T. Webb e.a.
- Boek: "Living with intensity", Susan Daniels, Michael M. Piechowski
- Artikel [Overexcitability and the gifted](#)
- Artikel [The Gifted Brain](#) (Neuroscience o.a.)
- Artikel [10 jaar Delphimodel hoogbegaafdheid](#)
- Artikel: Van de Ven, R., van Weerdenburg, M., & van Hoof, E. (2016). [Working with intensity; The relationship between giftedness and sensitivity in working adults in Flanders and the Netherlands.](#) Unpublished manuscript.