

Als je me echt zou kennen...

Over misdiagnoses & hoogbegaafdheid



Marianne Rietveld

Deze brief is voor ouders, kinderen, leerkrachten, IB, directeuren, pedagogisch medewerkers, docenten in het VO en iedereen die hoogbegaafdheid beter wil leren begrijpen...

Beste lezer, lieve lezer,
Vandaag een brief aan jullie.

Als je wilt reageren mag dat. Stuur me dan een mailtje: marianne@dewijswijzer.nl

ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN...

Zou je weten dat ik een groot **rechtvaardigheidsgevoel** heb en slecht tegen onrecht kan.

- ♥ Zou je weten dat ik daardoor een hekel heb aan verborgen agenda's
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor de afspraak = afspraakregel heel belangrijk vind
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor graag regels wil nakomen en dat ik dat ook van jou verwacht
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor soms best vaak een confrontatie met gezaghebbers heb als dat niet gebeurt
- ♥ Zou je weten dat ik vasthoudend ben vanuit mijn emotie tegen onrecht
- ♥ Maar zou je ook weten dat ik daardoor een heel groot **hulpvaardigheidsgevoel** heb

Dat betekent niet dat ik een bemoeial ben, of een dwarse denker.

En dat is wel wat vaak tegen me gezegd wordt.

ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN...

Zou je weten dat ik een sterke behoefte heb aan **autonomie**.

- ♥ Zou je weten dat ik daardoor wederkerigheid in afspraken belangrijk vind
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor heel goed zelf weet wat goed voor me voelt en is
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor graag een keuze wil hebben en daar dan ook heel graag de verantwoording voor wil nemen
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor jouw respect voor mijn eigenheid heel erg waardeer en daar blij van word
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor mijn creatieve eigenzinnigheid heel graag met je wil delen

Dat betekent niet dat ik eigenwijs ben, of een prinsje of prinsesje waarbij alles moet gaan zoals ik het wil.

En dat is wel wat vaak tegen me gezegd wordt.

ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN...

Zou je weten dat ik **(hoog)gevoelig** ben.

- ♥ Zou je weten dat ik daardoor soms bang en ongerust ben, omdat ik me ervan bewust ben wat er zou kunnen gebeuren (en daarom niet met je naar school durfde te fietsen toen ik zonder zijwieltjes naast je kon fietsen. Omdat ik bang was dat niet iedereen mij zou zien als ik voorrang had...)
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor van een mug een olifant kan maken
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor ook intens kan genieten van al het moois dat om me heen is
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor heel empathisch ben en goed voor anderen kan zorgen
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor een intense emotionele beleving heb (en het daardoor soms echt heel lang duurt voordat ik uit de boosheid ben)
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor dingen voel en weet die anderen niet voelen en dat niet uit kan leggen
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor emotioneel best heel kwetsbaar ben

- ♥ Zou je weten dat ik daardoor liefdevol, consciëntieus, rechtvaardig en loyaal ben
 - ♥ En zou je weten dat kaartjes, labeltjes en naadjes in kleding echt pijn doen
- Dat betekent niet dat ik een aansteller ben.
- En dat is wel wat vaak tegen me gezegd wordt.

ALS JE ME ECHT ZOU KENNEN...

Zou je weten dat ik een **kritische levensinstelling** heb en graag wil delen wat ik ergens van vind.

- ♥ Zou je weten dat ik daardoor kritisch naar mezelf maar ook naar anderen ben
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor intrinsiek gemotiveerd ben om dingen te willen veranderen
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor soms pijnlijk eerlijk ben
- ♥ Zou je weten dat ik daardoor graag met jou mijn kritische blik over iets wil delen
- ♥ Zou je weten dat mijn drive naar een betere wereld mij voedt...

Dat betekent niet dat ik brutaal of een betweter ben. En dat is wel wat vaak tegen me gezegd wordt.

Terwijl je alleen maar graag ook een font wilt kunnen maken zonder daar op afgerekend te worden...

Dat betekent niet dat ik faalangstig ben.
En dat is wel wat vaak tegen me gezegd
wordt.

... dat je zo perfectionistisch en eigenzinnig bent,
dat alles moet zoals jij het wil of dat ze zeggen
dat je faalangstig bent en op school de juf dat
gaat aanpakken.

Herken je dat? Dat ze dat van je denken en verwachten?

Terwijl je alleen maar graag ook een fout wilt kunnen maken zonder daar op afgerekend te worden... Dat de juf of je vriendinnetjes dan ook tegen jou zeggen dat je het goed geprobeerd hebt, dat iets je al steeds beter lukt, dat ze zien dat je het spannend vindt en je daarin geruststellen. Dat ze weten dat je geen wonderkind bent maar een gewoon kind, met alles erop en eraan. En dat daar ook onzekerheden bij horen? Is dat niet wat je eigenlijk

heel diep van binnen heel graag zou willen?

Dat ik het heel fijn vind als ik mee mag praten als het over mij gaat? Dat ik heel blij word als er met mij in plaats van over mij gepraat wordt. En dat ik vaak best goede ideeën heb over hoe we samen tot nieuwe afspraken kunnen komen. Dat vooral samen heel belangrijk voor me is?



Dat je als HB heel intens voelt dat iets wat je nog nooit gedaan hebt, misschien wel een gevoel van mislukking geeft als het niet wordt wat de omgeving, en jezelf, ervan verwacht.

Herken je dat? Ik wel.

Dat gevoel van terughoudendheid en in een split second beslissen dat je iets niet gaat doen, ondanks dat je het eigenlijk wel heel

graag zou willen? Dat
jouw intense nieuws-
gierigheid ook gevoed
wil worden? Maar dat je
het niet doet omdat je
bang bent dat mensen
je misschien ineens niet
meer zo slim en leuk
vinden omdat je niet
dat wonderkind blijkt
te zijn die ze denken
dat je bent. Of omdat ze
misschien wel vinden dat
je raar doet omdat je best
zenuwachtig bent...

Als je me echt zou kennen...

Alles mag er zijn. Geen oordeel. Dit is wie ik ben en da ar ben ik inmiddels blij mee. Nu mijn omgeving nog!

HERKEN JE DAT?

Dat is geen fijn gevoel kan ik je zeggen. Want soms wil je iets best heel graag proberen, gewoon omdat het je leuk lijkt of omdat je denkt als Pippi Langkous: "Ik heb dat nog nooit gedaan dus ik denk dat ik dat wel kan". Dat je het soms juist wel wil proberen maar dat de reacties van de omgeving uit het verleden je juist tegenhouden.

DIT BEN IK DUS...

Nu ik wat ouder ben, weet ik dat ik eigenlijk zelf die gedachte over mezelf in stand hou door zo te blijven doen of dingen te vermijden. Ik heb best hoge doelstellingen en verwachtingen van mezelf. Pffft... dat is soms best lastig, hoor. En ik wil eigenlijk ook graag de beste ergens in zijn. Niet echt een realistische gedachte natuurlijk. Maar die heeft me wel gevormd. En gemaakt dat ik mijn eigen lat zo verschrikkelijk hoog ben gaan leggen.

Tegenwoordig probeer ik het. Die lat wat naar beneden te laten zakken. Mondjesmaat, dat dan wel. En het voelt goed. Heel goed eigenlijk. Misschien heeft het er ook mee te maken dat ik nu iets ouder ben en anders tegen dingen

aankijk? Feit is dat het me wel verrijkt EN blij maakt. Een soort van bevrijding.

Zo ben ik gaan hardlopen. Vroeger zei ik dat ik niet snapte wat daar leuk aan was...maar ik was bang dat ik raar zou lopen of niet mee zou kunnen komen met een 'loopgroepje'. En nu dacht ik dat ik gelijk een rondje om ons dorp zou kunnen hardlopen. Ik sport immers 3x in de week, dus daar zou het niet aan liggen.



Ik ging, in de overtuiging dat een half uurtje wel zou lukken... Na 10 minuten kwam ik erachter dat een half uurtje niet haalbaar was. Grrr... schouders omhoog en opnieuw aanzetten. Lopen. Zo lang mogelijk, doorgaan, niet opgeven. Dit kan je... Dit moet je kunnen. Ik ging elke dag en elke dag moest ik van mezelf verder komen dan de dag ervoor. Met uiteindelijk blessures tot gevolg natuurlijk. Dat betekende een paar weken rust op advies van de fysio... Het gevolg daarvan was dat ik in eerste instantie 'boos' werd op de fysio omdat ik 'toch zo goed bezig was en nu stilstond in mijn vorderingen betreffende hardlopen'... Intens boos, ik voelde dat zo diep van binnen. Het was de schuld van de ander dat het me niet lukte

om beter te kunnen hardlopen. Toch? Ik moest dat immers gewoon heel snel kunnen. Nog net geen marathon als doel van de volgende dag maar wel minstens 5 kilometer. Maar eigenlijk was ik boos op mezelf, leerde ik later. Die lat lag onrealistisch hoog.

Inmiddels weet ik beter. En kan ik steeds beter naar mezelf kijken, mijn perfectionisme, mijn behoefte aan autonomie, mijn rechtvaardigheidsgevoel, kritische levensinstelling en mijn gevoeligheden. Alles mag er zijn. Geen oordeel. Dit is wie ik ben en daar ben ik inmiddels heel blij mee. Nu mijn omgeving nog.

En het hardlopen gaat steeds beter. Als jullie deze brief lezen heb ik mijn eerst echte georganiseerde run erop zitten. Op Texel. De '6 van den Horn'. Zes kilometer dus, samen met mijn dochter en schoonzusje. Voelt spannend maar ook heel fijn. Ik durf het gewoon te doen terwijl anderen kijken en kunnen oordelen over mij.

En weet je, beste lezer van deze brief, in mijn dagelijkse leven begeleid ik hoogbegaafde kinderen, geef ik teamtrainingen op scholen en help ik ouders inzicht te krijgen in de intense gevoelswereld van hun hoogbegaafde kind.

En is het bijna een missie om deze kant van hoogbegaafdheid met jullie te delen. Zodat we geen misdiagnose opplakken maar kijken naar het kind dat voor ons staat en dat we in staat zijn te kijken achter het gedrag dat we zien. Een pareltje op deze wereld.

O ja, wat heel fijn is... positief waarderen taalgebruik. Daar groeit ieder kind van en ik dus ook. Want ik ben eigenlijk ook een heel gewoon mens. Ik kijk alleen anders tegen de wereld en alles daaromheen aan. En dat maakt me soms andersdenkend. Maar in wezen ben ik heel gewoon. En heb ik jou dus ook nodig als ik iets nieuws ga leren, heb ik het ook nodig dat je me daarbij helpt en samen met mij na afloop kijkt wat er goed gegaan is en wat ik de volgende keer nog kan verbeteren.

Herken je me nu? Wil je me helpen? Zullen we samen de wereld een beetje mooier maken?

Ik reken op je.

Lieve groet van
Marianne Rietveld
www.dewijswijzer.nl

