

# Wat als je jezelf (niet) kan zijn? Over hoogbegaafdheid en identiteitsontwikkeling.



## [Andries Rhebergen](#)

Kartrekker zichtlijn Talentontwikkeling @ het LEF / Docent Psychologie en Talentontwikkeling.

[2 articles](#) Follow

February 8, 2023

## Wat als je jezelf (niet) kan zijn?

### Over identiteitsontwikkeling en hoogbegaafdheid.

*“Er zitten duizenden hoogbegaafden thuis. Wat gaat er precies mis?”, Vraagt Eva Jinek aan Dolores Leeuwijn tijdens aflevering 22 van het praatprogramma Jinek. “Ze worden niet gehoord en niet gezien en er wordt iets aangeboden waar ze niet op aan gaan”, antwoordt Dolores. “Stel dat je in de norm past, dan heb je overal spiegels om je heen. Als je niet in de norm past, dan denk je: iedereen doet dat, dus dan ga ik maar mee. Je bent je continu aan het aanpassen en nog steeds niet wetende waar je wel goed in bent. Je wordt altijd afgerekend op wat je niet goed doet: praat niet zoveel, huil niet zo snel, doe eens gezellig, etc.”.*

Hoogbegaafdheid kwam de laatste weken weer volop in de media. [De NOS had op instagram een story](#) over een hoogbegaafde schooluitvaller die uiteindelijk bij [Spirare Talent Valley - Spirare Inspiration Valley](#) haar plek vond. [Verschillende nieuwssites](#) berichtten over een 4-jarig jongetje dat Mensa-lid was geworden, in [Jinek](#) was een heel item over hoogbegaafdheid en deze week werd ook op [Radio 1](#) ook uitgebreid aandacht besteed aan het onderwerp. Nu ik vanuit mijn werk steeds meer met hoogbegaafdheid bezig ben, valt me iedere keer weer iets op: veel hoogbegaafden worstelen met hun hoogbegaafdheid. Ze worstelen met wat het überhaupt betekent om hoogbegaafd te zijn, maar ook met hoe ze hun potentieel

kunnen ontwikkelen en hun innerlijke drive kunnen verwezenlijken. Uitspraken als 'ik heb me altijd al anders gevoeld', of 'op school kon ik nooit mezelf zijn' komen dan regelmatig voorbij. Dit alles riep bij mij de vraag op: wat gebeurt er met je als je jezelf niet kan zijn? En hoe werkt dat eigenlijk, jezelf zijn? Wat als het niet lukt om een gedegen identiteit, een beeld van wie je bent, op te bouwen? Hoe werkt dat in combinatie met hoogbegaafdheid? Hoogste tijd dus om eens de literatuur in te duiken!

### ***Identiteit en de ontwikkeling ervan.***

Vanuit mijn vakgebied, de psychologie, was ik al bekend met termen als het Zelf en identiteit. In de literatuur wordt nog wel eens onderscheid gemaakt tussen deze twee, maar voor dit artikel wil ik me richten op de concepten identiteit en identiteitsontwikkeling, in het licht van hoogbegaafdheid.

Eerst maar even een korte toelichting op het begrip identiteit.

Naarmate we (op)groeien, hebben we een aantal belangrijk ontwikkelingsstaken te vervullen. Eén daarvan is de ontwikkeling van identiteit: de zoektocht naar een gevoel van zelf en het accepteren van jezelf als individu. Daarnaast is het ontwikkelen van autonomie belangrijk: naarmate je opgroeit, word je langzaam een autonoom en zelfbepalend individu. Daarnaast is de zoektocht naar intimiteit belangrijk: het vinden van vriendschappen en later ook intieme relaties waarbij vertrouwen, openheid en gelijkheid in waarden een belangrijke rol spelen. Ook speelt de behoefte om iets te bereiken in je leven en daarvoor erkenning te krijgen een belangrijke rol in onze ontwikkeling.

Volgens Erik Erikson, die het concept in de vorige eeuw introduceerde, gaat identiteitsontwikkeling dus over het proces van begrijpen en accepteren van wie je bent. Dit doe je door uit het grote aanbod van mogelijke identiteiten diegene uit te kiezen, die het beste passen bij wie je denkt te zijn op dat moment. Dit proces gaat vaak gepaard met experimenteren in verschillende rollen, om uiteindelijk er eentje uit te kiezen. Men vermoedt ook dat kinderspel, waarin vaak diverse rollen worden gespeeld, een belangrijk startpunt is van identiteitsontwikkeling, net als een behoefte-ondersteunende opvoedstijl.

Identiteitsontwikkeling is dus een belangrijk proces dat begint in de vroege kindertijd en je hele leven een rol blijft spelen. Idealiter is een identiteit een vrije keuze: je kiest voor een studie en bijbehorende baan - let er maar eens op hoe vaak mensen zichzelf voorstellen aan de hand van hun naam en beroep, een belangrijk deel van je identiteit dus - je kiest voor een partner, je kiest ervoor om het ouderschap aan te gaan, etc. Soms wordt een identiteit je ook toebedeeld: je wordt ineens chronisch ziek, je wordt weduwe, je verliest je baan, etc. Verzoening met- en acceptatie van een

toebedeelde identiteit is dan een belangrijk en vaak lastig proces. Hierover later meer.

"De hoogtijdagen van identiteitsontwikkeling vinden plaats tijdens de adolescentie. In deze levensfase maak je veel belangrijke keuzes die bepalend zijn voor wie je bent en wie je wil worden".

De hoogtijdagen van identiteitsontwikkeling vinden plaats tijdens de adolescentie. In deze levensfase maak je veel belangrijke keuzes die bepalend zijn voor wie je bent en wie je wil worden. Denk hierbij aan je studiekeuze, je loopbaan, je partner, je hobby's enzoverder. Belangrijk hierbij is dat iemand tijd en ruimte krijgt om te exploreren, zodat er uiteindelijk een weloverwogen identiteitskeuze gemaakt wordt waar iemand ook helemaal achterstaat. Constante reflectie, observatie en contact met gelijkgestemden is van groot belang bij de ontwikkeling van identiteit. Ook een omgeving die autonomie-ondersteunend is en een gevoel van verbondenheid geeft met voldoende uitdaging, helpt bij het ontwikkelen van identiteit. Zo ontstaat er langzaam een steeds beter beeld van wie je bent, waar je vandaan komt en waar je naartoe wil.

### ***Identiteitsontwikkeling bij hoogbegaafdheid.***

Het proces van identiteitsontwikkeling bij hoogbegaafde kinderen en jongeren kan behoorlijk complex zijn. Vermoedelijk komt dit omdat er grote aangeboren verschillen zijn ten opzichte van leeftijdsgenoten. Denk hierbij aan het voorlopen op cognitief en emotioneel gebied of het voorlopen in de morele ontwikkeling. Voor deze kinderen kan de zoektocht naar identiteit, autonomie en iets bereiken in je leven, tegenstrijdig zijn aan de zoektocht naar intimiteit en de behoefte om bij de groep te horen. De enorme leerbehoefte en soms afwijkende interesses sluiten niet aan bij waar de groep leeftijdgenoten mee bezig is. Dit kan behoorlijk verwarrend zijn in bijvoorbeeld de klas. Gevolg hiervan is dat het kind een keuze moet maken: zet je een masker op en kies je voor de groep? Of ga je voor het ontwikkelen van je talenten en het vervullen van je leerbehoeften maar dan met het risico om buiten de groep te vallen? Als de behoefte aan intimiteit het grootste is, wat heel normaal is bij jonge kinderen, zal een hoogbegaafd kind dus de sterke leerbehoefte moeten verbergen om op die manier aansluiting te vinden bij vriendjes en vriendinnetjes. Ook zal het kind zich aanpassen aan het emotionele- en morele niveau van de groep. Dit aanpassen, wat je vaak hoort en ziet bij hoogbegaafde kinderen, kost enorm veel energie. Het conflict tussen de zoektocht naar intimiteit en de enorme leerbehoefte, is mogelijk het grootste psychosociale dilemma dat een hoogbegaafd kind op te lossen heeft en kan voor veel wederzijds onbegrip zorgen. Helaas kiezen veel kinderen ervoor om een masker op te zetten en zich te conformeren naar de groep. Als je dit maar lang genoeg volhoudt, wordt het steeds lastiger om je ware zelf te ontdekken. Je accepteert dan als het ware een identiteit waar je je eigenlijk niet

prettig bij voelt. Dit hele proces gebeurt overigens voornamelijk onbewust, maar uit zich in gevoelens van onrust, angst, onzekerheid, eenzaamheid, twijfel en dergelijke.

### ***De verwachting van anderen.***

Een ander facet dat identiteitsontwikkeling bij hoogbegaafde kinderen moeilijk maakt, is het feit dat ze al op vrij jonge leeftijd bewust zijn van wat een ander van hem of haar vindt. Hierdoor gaat een kind zich aanpassen aan de wensen van de ander. Emotionele sensitiviteit, een grote mate van empathie en compassie voelen voor de ander is bij hoogbegaafde kinderen al op verassend jonge leeftijd aanwezig. Hierdoor is een hoogbegaafd kind eigenlijk al vóór de adolescentie bezig met de zoektocht naar identiteit, autonomie en intimiteit. Ook dit kan een gevoel van vervreemding met zich meebrengen, omdat leeftijdsgenootjes met hele andere dingen bezig zijn. Als het begaafde kind denkt dat het niet geaccepteerd wordt door leeftijdgenoten, is de kans groot dat er flink wat tijd en energie gaat naar het bepalen van welke gedrag dan wel acceptabel is. Dit gedrag wordt vervolgens overgenomen als een vorm van zelfbescherming. Aangepast gedrag wordt dan langzaam geïntegreerd in je zelfbeeld. Zo worden hoogbegaafde kinderen meesters in het camoufleren en verbergen van wie ze zijn en wat ze kunnen.

"Zo worden hoogbegaafde kinderen meesters in het camoufleren en verbergen van wie ze zijn en wat ze kunnen".

Een bekend voorbeeld hiervan is het hoogbegaafde kind dat al kan lezen voordat het naar school gaat. Als de leerkracht dit echter niet ziet, dan stopt het kind al na een paar weken met lezen in de klas en past het zich aan. Of een kind dat thuis al mooie en gedetailleerde tekeningen maakt, maar van school thuiskomt met hetzelfde kraswerk als het kindje wat ernaast zat. Als een kind al vanaf dag één leert om op school zijn of haar ware potentieel te verbergen, dan wordt het steeds lastiger om je ware zelf te laten zien. Zo kan het zijn dat adolescenten hun begaafdheid stellig ontkennen, bewust of onbewust. Alle activiteiten die erop zouden kunnen wijzen dat je intelligent bent, worden dan opzij geschoven en in plaats daarvan worden identiteiten aangenomen die meer sociaal geaccepteerd zijn. Maar diep van binnen ontstaat er dan toch onrust op een gegeven moment.

### ***Opeens hoogbegaafd?***

Als je jarenlang je ware zelf verbergt achter een masker, loop je het risico om verbinding met je ware gevoelens en zelf te verliezen. Als je er dan op latere leeftijd toch achter komt dat je hoogbegaafd bent, een zogenaamde toebedeelde identiteit, kan dat een behoorlijk lastig proces met zich meebrengen. Puzzelstukjes vallen op zijn plek, moeilijke schooltijd wordt ineens verklaard en je identiteit verandert van de één op de andere dag. Zeer geregeld spreek ik hoogbegaafde volwassenen, die een lastige school- en studietijd hebben gehad en die een groot deel van hun leven

hebben gedacht dat ze niet al te slim waren. Leren om anders naar jezelf te gaan kijken en je ware zelf te ontdekken, kan dan echter een zeer helend proces zijn. Contact met andere hoogbegaafden is hierin belangrijk, omdat je daarmee jezelf kan identificeren en leren kennen. Je hebt eindelijk de juiste spiegels om je heen. Uiteindelijk gaat het erom dat je jezelf leert herdefiniëren en dat je daar vrede mee hebt, dat je je nieuwe en ware zelf accepteert. Daarom is vroeg signalering ook zo belangrijk bij hoogbegaafdheid, omdat je daarmee jarenlange onzekerheid, twijfel en aanpassing kunt voorkomen en keuzes kunt maken die passen bij je echte interesses en talenten.

Uit onderzoek blijkt ook dat een goede identiteitsontwikkeling een voorspeller is van succes. Het bekende en longitudinale onderzoek naar hoogbegaafdheid van Lewis Terman, is ook gebruikt om te onderzoeken wat het effect is van een goede identiteitsontwikkeling. De groep hoogbegaafden die in staat is geweest om een goede identiteit te ontwikkelen, die zich bewust waren van hun doelen en de richting die ze op wilden in het leven, waren in dit onderzoek het meest succesvol in hun werk. De groep die de ontwikkeling van identiteit niet goed heeft doorlopen, waren minder succesvol en gingen min of meer richtingloos door het leven. Weten wat hoogbegaafdheid inhoudt en een goed ontwikkeld gevoel van identiteit is dus cruciaal voor een goede ontwikkeling en het bereiken van successen op bijvoorbeeld het gebied van werk. Je hebt zicht op je talenten, interesses waarden en drijfveren wat vervolgens weer richting geeft in je leven. Daarom ben ik ook groot voorstander van het in kaart brengen van interesses, drijfveren en talenten en andere eigenschappen, los van alleen een intelligentieonderzoek.

### ***Tot slot: het belang van een goed intern kompas***

Bij identiteitsontwikkeling helpt een goed intern kompas om keuzes te maken. Een intern kompas vormt een stevige basis en bestaat uit jouw eigen waarden, doelen en interesses die richting geven en betekenis verlenen aan identiteitsontwikkeling. "Een intern kompas is als een rots in de branding bij zwaar weer", schrijven Vansteenskiste & Soenens in het prachtige boek Vitamines voor Groei.

"Een intern kompas is als een rots in de branding bij zwaar weer"

Een intern kompas geeft houvast en rust bij het maken van belangrijke identiteitskeuzes, zoals bijvoorbeeld het kiezen van een studie. Met de huidige hoeveelheid aan opleidingen, kan een studiekeuze best overweldigend zijn. Als een keuze eenmaal gemaakt is, moet deze ook onderhouden worden. Daarmee heeft een intern kompas ook een regulerende functie: doelen, waarden en interesses moeten constant op elkaar afgestemd worden en blijven. Een intern kompas maakt je daarnaast ook veerkrachtig omdat je bij zwaar weer weet waar je op terug kunt vallen en van waaruit je keuzes kan maken.

Hopelijk wordt in dit artikel duidelijk hoe belangrijk het is om een goede identiteit te ontwikkelen. Omdat de basis in de kindertijd en adolescentie wordt gelegd, wil ik als laatste nog wat ideeën opperen om kinderen en jongeren hierin te begeleiden:

- Het belang van peergroups wordt nogmaals duidelijk. Dat hoeft niet perse gekoppeld te zijn aan- of gericht te worden op school. Ik denk dat elk contact met gelijkgestemden belangrijk is voor de ontwikkeling van identiteit.
- Vroegsignalering: al op jonge leeftijd zijn signalen van ontwikkelingsvoorsprong zichtbaar. Juist als een kind zich nog niet aangepast heeft, is het belangrijk om passende interventies in te zetten. De voorschoolse sector heeft hier, samen met de ouders uiteraard, een belangrijke rol in.
- Diagnostiek: ik ben voorstander van intelligentie en hoogbegaafdheidsonderzoek, maar dan wel door een specialist en een hiervoor geschikte test (KIQT+). Zicht krijgen op eigenschappen van hoogbegaafdheid kan heel fijn zijn voor ouders, omdat daarmee veel gedrag wordt verklaard. Ook kan je het kind, naarmate het opgroeit, dingen leren over hoogbegaafdheid zodat het zicht krijgt op zichzelf en zo dit stukje van identiteit kan integreren in het zelfbeeld.
- Onderwijs aan hoogbegaafden kan ook aandacht besteden aan identiteitsontwikkeling en vragen als 'wie ben ik', 'hoe zit ik in elkaar', 'waar liggen mijn interesses en talenten?', zodat een goed intern kompas ontwikkeld kan worden.
- Geef kinderen en jongeren de tijd en ruimte om te experimenteren en te exploreren, ook als interesses afwijken van de norm.
- Net als voor elk kind: geef ruimte aan de psychologische basisbehoeften autonomie, verbondenheid en competentie. Hoe deze behoeftes worden vervuld verschilt per kind, maar het is cruciaal voor een gezonde ontwikkeling.
- Geef een kind nooit het gevoel dat het anders is dan de rest. De behoefte aan intimiteit en de sterke leerbehoefte is een groot dilemma. Kijk of je het kind hierin kan zien en begeleiden.

Uiteindelijk wil iedereen zichzelf kunnen zijn en tot bloei komen. Hopelijk draagt dit artikel daar een klein beetje aan bij.

Andries Rhebergen

*Bronnen:*

Baudson, T. G., & Ziemer, J. F. (2016). The importance of being gifted: Stages of gifted identity development, their correlates and predictors. *Gifted and Talented International*, 31(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/15332276.2016.1194675>

Glaeser, C. (2003). Why Be Normal? The Search for Identity and Acceptance in the Gifted Adolescent. *The English Journal*, 92(4), 33. <https://doi.org/10.2307/3650454>

Gross, M. U. (1998). The “me” behind the mask: *Intellectually gifted students and the search for identity*. *Roeper Review*, 20(3), 167–174. <https://doi.org/10.1080/02783199809553885>

Mahoney, A. S. (1998). In search of the gifted identity: *From abstract concept to workable counseling constructs*, *Roeper Review*, 20(3), 222-226, <https://doi.org/10.1080/02783199809553895>

Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-determinatie theorie*. Acco.

Zuo, L., & Cramond, B. (2001). An Examination of Terman’s Gifted Children From the Theory of Identity. *Gifted Child Quarterly*, 45(4), 251–259. <https://doi.org/10.1177/001698620104500403>