HB NAVIGATIEGIDS

WEGWIJS OP DE HB-ROUTE

VERSIE NAJAAR 2025

1 VAN START

2 HOOGBEGAAFDHEID: WAT IS HET EIGENLIJK?

3 SIGNALEREN EN HERKENNEN

4 ONDERWIJS EN HOOGBEGAAFDHEID

5 OPVOEDING EN GEZIN

6 SOCIALE UITDAGINGEN EN VERBINDING

7 PROFESSIONAL INSCHAKELEN?

8 TESTEN EN DIAGNOSTIEK

9 DUBBEL BIJZONDER (HB + IETS ANDERS)

10 ZELFZORG VOOR OUDERS

11 DE REIS GAANDE HOUDEN

wat is belangrijk?

wat kun je tegenkomen?

wat kun je doen?

tips over: boeken, podcasts, websites, platforms en nog veel meer! op pagina 13 en 14

VOOR OUDERS, ZORG- EN ONDERWIJS-PROFESSIONALS

©
SLEGERSMIEKE@HOTMAIL.COM
VRAGEN, OPMERKINGEN OF AANVULLINGEN?

1. VAN START

Je kind is hoogbegaafd (hb), of er is een vermoeden daarvan. Soms komt deze boodschap als **donderslag** bij heldere hemel. Soms voelt het als een **opluchting**; eindelijk duidelijkheid na een periode van vragen en twijfels. Hoe jouw situatie ook is, je staat aan het begin van een reis.

Deze gids biedt een verzameling **mogelijkheden**. Afhankelijk van wat van toepassing is op jullie situatie en wat **bij jullie past**, ga je zelf aan de slag. Als ouder en opvoeder en wettelijk vertegenwoordiger van jouw hoogbegaafde kind moet je **goed geïnformeerd** bent. Er komt veel op je pad en dat kan overweldigend zijn. Deze gids helpt navigeren: **wat is belangrijk om te weten, wat kom je onderweg tegen en wat kun je doen?**

De informatie is in de eerste plaats bedoeld voor **ouders en verzorgers** van hb-kinderen en is ook waardevol voor **onderwijs-en zorgprofessionals**. Samen werk je aan een plek in de maatschappij waar het kind tot bloei kan komen - met ruimte voor ontwikkeling, eigenheid en verbinding.

OVER MiJ

Ik ben Mieke, moeder van drie kinderen, waarvan er in ieder geval twee hoogbegaafd zijn. Toen de oudste twee op de basisschool zaten, in groep 1 en groep 3, ontstonden er problemen op school. In die periode heb ik veel onzin gehoord over mijn kinderen, uit de monden van leerkrachten. Ik voelde dat het niet klopte, maar had de kaders en kennis niet om dit te weerleggen. En door de dominante houding van de school, had ik ook de moed niet.
In die tijd heb ik het heft in eigen hand genomen en zelf mijn 'huiswerk' gedaan. Het is een hele zoektocht geweest. De hoeveelheid informatie vond ik veel. En waar moest ik beginnen?
Ik heb avonden zitten zoeken op internet. En ik heb steun gekregen van lieve mensen om mij heen die ervaring hebben met hoogbegaafdheid, op verschillende gebieden. Dit heeft mij erg geholpen om keuzes te maken, om te groeien als moeder en als vertegenwoordiger voor mijn kind.
En dat gun ik iedereen!

WELKE MANiER VAN iNFORMATiEVERWERKiNG PAST BiJ JOU?

Heb je zin en tijd om te lezen in een goed boek over hoogbegaafdheid? Of kies je juist voor een Podcast die je luistert tijdens een autorit? Hou je van het uitpluizen van websites? Neem jij liever informatie tot je door een (online) cursus? Heb je de behoefte om je verhaal te delen met ouders die in eenzelfde situatie hebben gezeten? Denk eens goed na over bovenstaande vragen. **Maak keuzes. Je kunt niet alles.** Wat past het meest bij je en wat is het meest nodig?
In deze gids vind je allerlei tips over uiteenlopende onderwerpen. Kijk wat op jouw kind en jullie situatie van toepassing is.

2. HOOGBEGAAFDHEID: WAT IS HET EIGENLIJK?

- Definitie(s) en misvattingen
- Hoogbegaafd, hoogintelligent, ontwikkelingsvoorsprong
- Asynchrone ontwikkeling
- De levels van hoogbegaafdheid

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

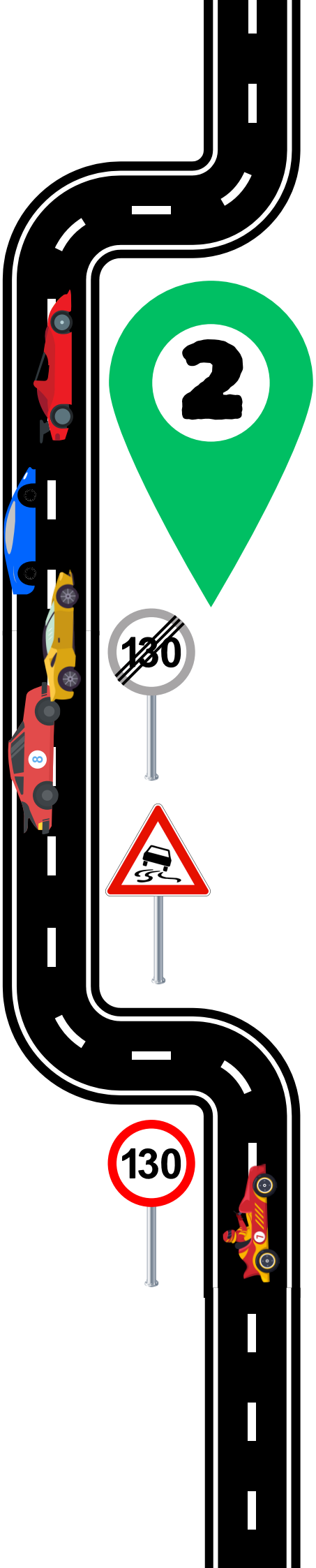
Het beeld over hb klopt lang niet altijd. Het gaat over méér dan alleen slim zijn. Inzicht hierin helpt je om je kind **beter** te **begrijpen** en te **begeleiden** en om je kind goed te **vertegenwoordigen** richting school en anderen.

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Verwarring over wat hb inhoudt.
- Mensen die zeggen: “Wat fijn dat jouw kind zo slim is!” terwijl jij en je kind vooral worstelen.
- Een kind dat uitblinkt in denken, maar vastloopt in emoties of gedrag.
- Schoolresultaten die niet kloppen met wat je kind thuis laat zien.

WAT JE KUNT DOEN

- Verdiep je in het brede plaatje van hb. Het gaat niet alleen om **intelligentie** (IQ), maar ook om **gevoeligheid**, **creativiteit**, **snelle verwerking** en een **intense binnenwereld**. Er worden verschillende definities en modellen gebruikt om hb te beschrijven, zoals bijvoorbeeld: **Delphi-model, model van Heller, model van Renzulli en Monks, model van Gangé, de luiken van Tessa Kieboom.**
- Lees over de verschillende termen: **hoogbegaafd, hoogintelligent en ontwikkelingsvoorsprong.**
- Lees over **asynchrone ontwikkeling.** Dit is een kenmerk van hb, geen stoornis.
- Lees over de **overexcitabilities van Dabrowski**.
- Wees alert op **stereotype** beelden. Niet elk hb-kind is een nerd of een top-leerling.
- Hb is niet altijd zichtbaar in schoolprestaties.
- Er zijn verschillende **levels van intelligentie**, uitgedrukt in een IQscore. Er is echt een verschil tussen een IQ van 125 of 145, en dus ook een andere **aanpak** nodig.
- Je hoeft het niet meteen zeker te weten. Een vermoeden is vaak al genoeg om **anders te gaan kijken**.
- Hb komt voor bij **elke leeftijd**, in **elke laag van de samenleving** en bij **elke nationaliteit**.
- Sluit je aan bij een **community** op bijvoorbeeld Facebook voor advies, ervaringsverhalen en herkenning van andere ouders.



3. SIGNALEREN EN HERKENNEN

- Vroege signalen thuis en op school
- Onderpresteren
- Onderprikkeling en overprikkeling
- Hb bij meisjes, jongens en diverse achtergronden.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Hoogbegaafdheid is niet altijd makkelijk te herkennen. Sommige kinderen **steken duidelijk boven het maaiveld uit**, anderen **passen zich juist extreem goed** aan. Ouders voelen vaak intuïtief dat er 'iets' is, lang voordat school of anderen het opmerken. Door signalen te herkennen, kun je eerder passende stappen zetten. Dit komt de **gezonde ontwikkeling** van je kind ten goede.

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Je kind stelt diepzinnige vragen, slaat stappen over, is snel verveeld.
- Je ziet gevoeligheid voor prikkels of onrecht bij je kind.
- Vroege taalontwikkeling of juist vertraagde motoriek.
- Perfectionisme of blokkeren bij 'simpele' opdrachten.
- Op school: niet laten zien wat het kan, verveling, of juist gedrag dat als 'druk', 'brutaal' of 'moeilijk' wordt ervaren.

WAT JE KUNT DOEN

- Zoek een **screeningslijst** met kenmerken van hb en observeer je kind.
- Let op gedrag thuis én op school. Dat kan flink **verschillen** en is **juist een reden** om in gesprek te gaan met school.
- Vertrouw op je gevoel als ouder. Jij kent je kind het beste.
- Spreek met de leerkracht over observaties, maar verwacht niet dat school kenmerken van hb altijd meteen herkent.
- Hou gedrag bij (eventueel in een dagboekje of observatieschema).
- Wees alert op **overprikkeling** (overspoeld worden door (zintuigelijke) prikkels) en **onderprikkeling** (te weinig (cognitieve) prikkels passend bij de leerhonger). Van beide kan een kind vervelend worden en ongewenst gedrag gaan vertonen. Lees hierover.
- Wees je bewust van **aanpassingsgedrag**. Sommige kinderen willen zo graag 'normaal' zijn dat ze zich aanpassen tot het **schadelijk** wordt. Lees over **onderpresteren**.
- Over het algemeen duiken **meisjes** meer 'onder' en laten **jongens** brutaal gedrag zien om om te gaan met hun gevoel van anders-zijn.
- Uit onderzoek is gebleken dat kinderen met een **allochtone achtergrond** vaker niet herkend worden als hb terwijl ze dat wel kunnen zijn.
- Ook een **vermoeden** van hb is genoeg om aanpassingen te doen: je kind heeft thuis, op school en in zijn/haar sociale leven meer uitdagingen nodig.

4. ONDERWIJS EN HOOGBEGAAFDHEID

- Wetgeving en rechten van je kind
- Wat mag je van school verwachten?
- Differentiatie, compacten, verrijken
- Plusklassen, voltijds hb-onderwijs
- Samenwerken (of botsen) met school

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Hb-kinderen kunnen er tegenaan lopen dat **onderwijs niet past**. Sommige kinderen worden **stil en trekken zich terug**, anderen gaan juist **dwarsliggen**. Als ouder speel jij hierin een belangrijke rol: jij ziet als eerste wat je kind nodig heeft. Het is meestal de ouder die het gesprek hierover op school **begint en gaande houdt**.

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Je kind zegt: “School is saai,” of “Ik leer niks.”
- Verveling, onderpresteren of zelfs gedragsproblemen
- Onbegrip van leerkrachten: “Hij moet gewoon beter zijn best doen.”
- Geen passende uitdaging of extra aanbod, bijvoorbeeld omdat school een one-size-fits-all aanpak heeft voor hb-ers
- Je voelt je een ‘zeur-ouder’.

WAT JE KUNT DOEN

- Ga het **gesprek** aan met school. Begin bij de mentor of intern begeleider.
- Lees over de d**ramadriehoek** om hier juist uit te blijven tijdens een gesprek.
- Bereid je gesprek voor door een **lijstje** te maken met vragen.
- Kijk op de website van de school en bestudeer het **ondersteuningsprofiel**, wat betreft hb. Of het staat in de **schoolgids**.
- Verdiep je in de profielen van **Bett’s & Neihart** en in aanbevolen onderwijsaanpassingen.
- Vraag om **aanpassing,** niet om extra’s. Hb-leerlingen hebben aangepast onderwijs nodig, niet meer van hetzelfde.
- De gangbare aanpassingen zijn: **differentiëren** (dezelfde stof moeilijker maken), **compacten** (minder van hetzelfde, minder herhaling) en **verrijking** (andere complexere stof).
- Sommige scholen hebben **plusklassen**: meestal twee uur in de week met andere hb-ers thematisch onderwijs gericht op uitdaging. Dit kan heel helpend zijn. Wees alert op wat het kind dan de **rest van de week** voor aanpassing krijgt.
- In iedere regio is er een **Oudersteunpunt,** meestal georganiseerd door het **samenwerkingsverband** van de po (basis-) of vo (middelbare-) scholen uit de regio. Pluis de website uit. Je vindt hier informatie over je **rechten**, wat je wel en niet kunt verwachten.
- Op de website van Ouder&Onderwijs en van Ouderverening Balans vind je informatie over wat scholen zouden moeten of kunnen doen. Je kunt ook bellen met deze organisaties om je **vraag voor te leggen**.
- Let op! Veel leerkrachten zijn onvoldoende geschoold in hb. Weet met **wie** je praat.
- School heeft de **plicht** om onderwijs af te stemmen, maar vaak moet de ouder het balletje aan het rollen brengen.
- Onderpresteren wordt regelmatig niet herkend.
- Recht hebben op iets betekent niet dat je het automatisch krijgt.
- Als je weinig vertrouwen hebt in de aanpak bij jouw hb-kind, overweeg dan een externe **hoogbegaafdheidsspecialist** in te schakelen.
- Laat je niet ontmoedigen als het stroef loopt, **vasthoudendheid** loont.
- Als je het vermoeden hebt dat er geen ‘match’ is tussen school en je hb-kind, oriënteer je dan op een **andere school** of **voltijds hb-onderwijs**. Vraag om ervaringsverhalen over scholen in jouw regio in verschillende Facebookgroepen.

5. OPVOEDING EN GEZIN

- Je rol als ouder
- Opvoedstijlen
- Hoe daag ik mijn kind uit?
- Wat herken ik bij mijzelf?

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Hoogbegaafde kinderen zijn **intens en denken anders**, voelen diepgang en stellen grote vragen. Ook hebben ze meer behoefte aan **autonomie** (zelf mogen beslissen en doen). Dit kan voor hen als voor hun ouders (en broers of zussen) uitdagend zijn. Als ouder moet je zowel de **sterke kanten** van je kind erkennen als de **unieke uitdagingen** die het met zich meebrengt. Jouw rol als opvoeder is cruciaal.
Hoogbegaafdheid is **erfelijk**. Dat zou kunnen betekenen dat jullie gezin bestaat uit **meer intense mensen**. Soms is het 'ontdekken' dat je kind hb is, ook het begin van het 'ontdekken' van je **eigen** hb.

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Je voelt je onzeker omdat de standaard opvoedingstips niet werken.
- Een tante die zegt: "Geef maar een weekendje mee met mij, dan zal hij zich wel leren gedragen."
- Grote levensvragen van je kind die niet lijken te passen bij de leeftijd.
- 1000 waarom-vragen per dag.
- Zeer intense emoties van je kind.

WAT JE KUNT DOEN

- Wees een veilige haven. Laat je kind zich **begrepen en geaccepteerd** voelen.
- Zorg voor een open communicatie. **Praat samen** over gevoelens, verlangens, angsten en onzekerheden.
- Stel **grenzen**, maar wees **flexibel.** Je kind heeft meer ruimte nodig om zichzelf te ontdekken.
- Gebruik **humor**. Veel hb-kinderen hebben een scherp gevoel voor humor, dat kan helpen om de sfeer in huis luchtiger te maken.
- Je kind heeft behoefte aan autonomie, maak ruimte voor zelf keuzes maken, zelf nadenken, zelf-doen.
- Oefen zelfzorg. Je rol als ouder kan intens zijn, dus zorg ook voor jezelf.
- Geef **broers en zussen** aandacht. Zorg dat je hun behoeften en gevoelens ook erkent. Zij kunnen ook worstelen met het feit dat hun broertje of zusje zoveel aandacht vraagt.
- Lees boeken over verschillende **opvoedstijlen** en methoden en kies wat er bij jullie past, dit is bijna altijd een **mix** van verschillende stijlen.
- Erken de (onzichtbare) druk die het kind zichzelf kan opleggen, en steun het om dat te herkennen.
- Jouw reacties als ouder zijn bepalend voor het **zelfbeeld** van je kind.
- Zorg dat er veel verschillende **interessante prikkels** zijn in huis: speelgoed (bijvoorbeeld Smartgames), hobby's (bijvoorbeeld haken), boeken (bijvoorbeeld of de kinderatlas) en wissel dit regelmatig af. Hb-kinderen kunnen snel uitgekeken raken, dus wordt lid van de bibliotheek, de spelotheek of koop tweedehands of ruil.
- Zorg voor **rustige hoekjes** in huis. Bijvoorbeeld een speeltentje in de speelhoek met kussens erin of een klamboe met een zitzak op een kleed in de slaapkamer.

6. SOCIALE UITDAGINGEN EN VERBINDING

- Peers, gelijkgestemden
- Eenzaamheid

6

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Hoogbegaafde kinderen kunnen op sociaal vlak moeite hebben met **aansluiting bij leeftijdsgenoten**, door hun andere manier van denken, andere interesses. Ook het grote rechtvaardigheidsgevoel kan in de weg staan om verbinding te maken omdat de omgeving niet betrouwbaar lijkt. Dit kan leiden tot gevoelens van **eenzaamheid**.
Aanpassings- of terugtrekkingsgedrag kan het gevolg zijn.
Voor het ontwikkelen van **zelfbeeld**, is het belangrijk dat kinderen zich kunnen spiegelen aan kinderen waar ze overeenkomsten mee hebben (**peers**).

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Het kost je kind moeite om vrienden te maken of te behouden.
- Verveling en frustratie als gesprekken of activiteiten niet interessant genoeg zijn.
- Er is een verlangen naar diepere gesprekken die anderen niet lijken te begrijpen.
- Je kind heeft moeite met het inlevingsvermogen van leeftijdsgenoten of begrijpt sociale signalen niet altijd goed.
- Sociale angsten of terugtrekking door eerdere ervaringen van afwijzing.

WAT JE KUNT DOEN

- Zoek naar **gelijkgestemden**. Kijk of er mogelijkheden zijn om met andere hoogbegaafde kinderen te socialiseren, bijvoorbeeld via hb-clubs, kampen of speciale bijeenkomsten.
- Leer sociale vaardigheden. Help je kind om zich bewust te worden van sociale regels, non-verbale signalen en inlevingsvermogen. Dit kan in kleine, stap-voor-stap-benaderingen.
- Erken het verlangen naar **diepgang**. Steun je kind in het vinden van een vriend(in) die dezelfde interesse en denkwijze deelt, ook al is die misschien ouder.
- Bouw vertrouwen op. Zorg ervoor dat je kind zich veilig voelt om sociaal te experimenteren en met nieuwe mensen om te gaan, zonder angst voor afwijzing.
- Stimuleer **samenwerking en gezamenlijke activiteiten**. Zoek mogelijkheden waarbij je kind kan samenwerken met anderen, zoals in creatieve workshops, wetenschapsclubs, sport of op de muziekschool.
- Laat je kind in zijn eigen tempo ontwikkelen. Het is belangrijk dat je kind zich niet gehaast voelt om 'te passen' in een sociale omgeving. Gun ruimte voor eigen ritme.
- **Eenzaamheid** kan verergeren als je kind geen aansluiting vindt. Het is dus essentieel om sociale opties te blijven verkennen.
- Verschillende levensfases brengen nieuwe sociale behoeften, uitdagingen en groepen met zich mee. Beweeg mee als ouder en begeleid je kind.

7. PROFESSIONELE HULP INSCHAKELEN?

- Wanneer heb je hulp nodig?
- Vastlopen op school
- Vastlopen thuis

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

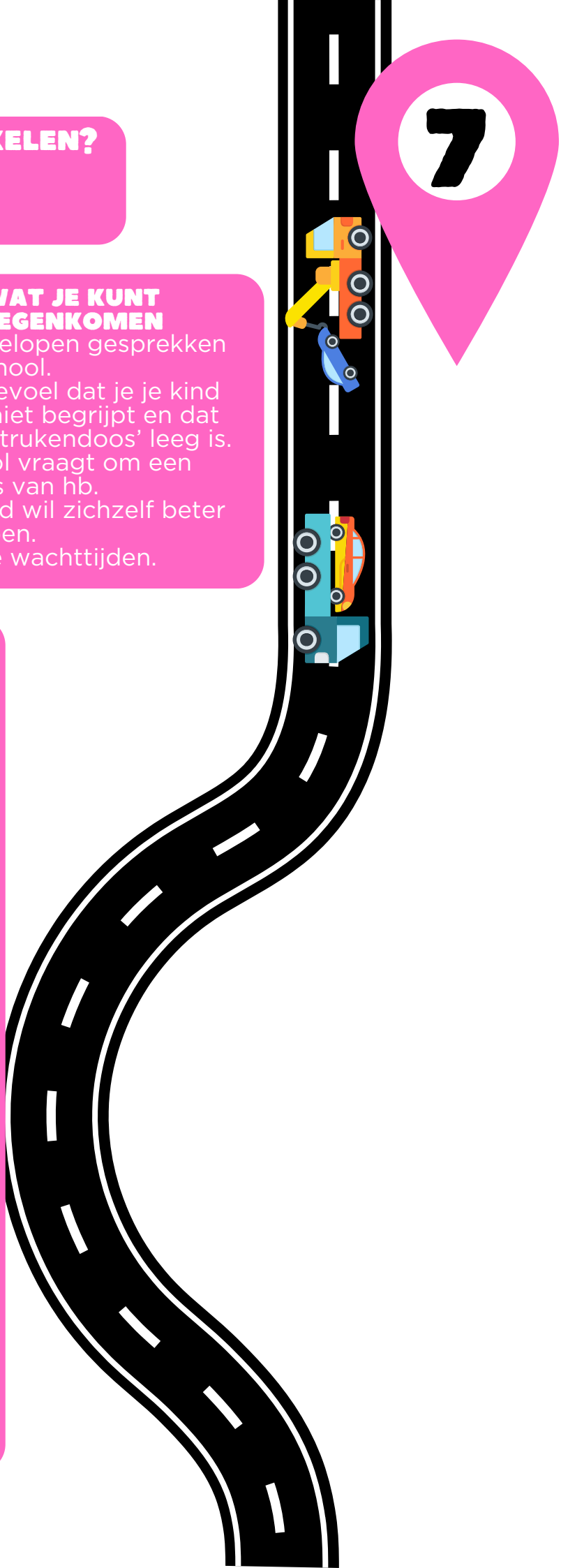
Vaak is het fijn om er als ouder **niet alleen** voor te staan. De opvoeding, het contact met school en het fasciliteren van een stimulerende omgeving kan een zware taak zijn. Of je kind blijft maar 'niet lekker in zijn vel zitten'. Vraag hulp, voor jou en je kind.

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Vastgelopen gesprekken op school.
- Het gevoel dat je je kind echt niet begrijpt en dat jouw 'trukendoos' leeg is.
- School vraagt om een bewijs van hb.
- Je kind wil zichzelf beter snappen.
- Lange wachttijden.

WAT JE KUNT DOEN

- Zoek een coach of therapeut die **verstand** heeft van hb. De meeste 'gewone' aanpakken bij 'lastige' kinderen werken niet goed bij hb-kinderen.
- Vraag op de platforms als Facebook naar **ervaringsverhalen** van coaches of therapeuten in jouw regio.
- Kijk naar de **opleiding en ervaring** van de coach of therapeut. Sommigen hebben een vierjarige opleiding gedaan (bijvoorbeeld Echa), sommigen hebben drie dagen cursus gevolgd.
- Zet je vragen op papier, dat maakt het intakegesprek **doelgericht**.
- Bedenk **duidelijk** wat je nodig hebt: Hulp bij de **opvoeding**? Hulp bij de **gesprekken** op school? Dat je kind zelf **therapie** krijgt?
- Ervaar jij of je kind geen goede **klik** met deze hulpverlener: zoek verder!
- Hulp voor je kind om zichzelf beter te begrijpen heet **psycho-educatie**.
- Overleg met de huisarts als je een **verwijzing** nodig hebt.
- Hoe de zorg **bekostigd** wordt, is wisselend. Soms betaalt je ziektekostenverzekering, soms betaalt de gemeente (dit heet dan PGB), soms moet je het zelf betalen. Laat je hier goed over informeren om financiële verrassingen te voorkomen.



8. TESTEN EN DIAGNOSTIEK

- Waarom testen?
- Verschillende testen
- Het zoeken van een tester

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Je vraagt je af: “Moeten we ons kind laten testen?” Of: “Wat zegt zo’n test eigenlijk?” Niet elk kind hoeft getest te worden, maar soms is het wel helpend, bijvoorbeeld voor **bevestiging**, voor meer **begrip**, of om **school** in beweging te krijgen. Het is belangrijk om te weten wát je test, waarom en wie de test afneemt.

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- School vraagt om ‘bewijs’ voordat ze iets willen aanpassen.
- Je kind twijfelt aan zichzelf: “Ben ik wel slim genoeg?”
- De ene professional adviseert testen, de ander juist niet.
- Verwarring en onduidelijkheid over IQ-scores, onderpresteren.
- Vragen over wie dit mag doen: een psycholoog of orthopedagoog?
- Vragen over wie er betaalt.

WAT JE KUNT DOEN

- Bepaal het **doel** van de test. Wie wil wat weten, en waarom?
- Kies een **specialist** in hoogbegaafdheid. Niet iedereen die test, begrijpt hb-kinderen goed. Een goede observatie van de tester is zeer belangrijk voor de **betrouwbaarheid** van de testuitslag.
- Ervaart je kind geen goede klik met de tester? Wees eerlijk en zoek verder. Hoe veilig en gezien je kind zich voelt tijdens de test, heeft invloed op hoe je kind de test maakt.
- Lees over verschillende testen: **WISC-V, RAKIT2, KIQT, WPPSI, SON-R**.
- Overleg met de tester welke test het meest **geschikt** is.
- Informeer vooraf naar de **werkwijze**. Wordt alleen een test afgenomen, of worden andere (observatie of interview) instrumenten gebruikt? Wordt er alleen een **testuitslag** gegeven of worden ook **adviezen** gegeven?
- Hoe wordt de uitslag van de test **geïnterpreteerd**? Wat zegt de totaalscore? Wat zeggen de deelscores? Wat zegt de discrepantie tussen de deelscores? Heeft hoe het kind in zijn vel zit, of al lange tijd onderpresteert op school, invloed op de testuitslag?
- Informeer of en hoe de test **vergoed** wordt. Soms moet je het zelf betalen, soms betaalt school (een deel), soms betaalt de gemeente.
- Het komt voor dat een school één bepaalde test vraagt, bijvoorbeeld om mee te mogen doen met de plusklas.
- Bereid je kind rustig voor. Geen druk, geen verwachtingen.
- Laat de uitkomst niet allesbepalend zijn. Zie het als één puzzelstukje. Een test is ook maar een **momentopname**.
- Bedenk welke **informatie je wilt delen** met school. Je bent namelijk niet verplicht om het (hele) testverslag te delen. Spreek af dat de tester het verslag alleen eerst met jou deelt. Je kunt delen wat in het belang van je kind en de school is.

9. DUBBEL BIJZONDER (HB + IETS ANDERS)

- Misdiagnose en gemiste diagnose
- ADHD, Autisme, dyslexie, dyscalculie enzovoorts

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

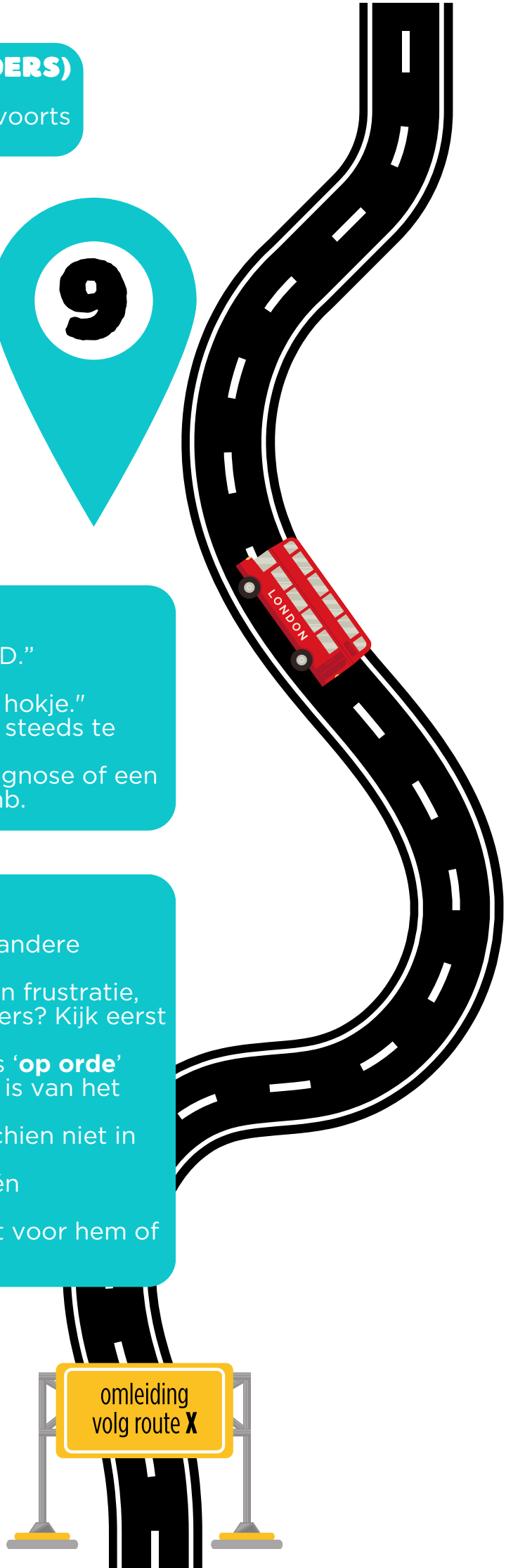
Hoogbegaafdheid sluit andere uitdagingen niet uit. Sommige kinderen zijn **dubbel bijzonder**: ze zijn én hoogbegaafd én hebben bijvoorbeeld **ADHD, autisme, dyslexie, hoogsensitiviteit TOS (taalontwikkelingsstoornis) of angstproblemen.** Dit wordt ook wel **Twice Exceptionel** genoemd. Dit maakt de signalering en de begeleiding complexer en vraagt om maatwerk.

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- De leerkracht zegt: “Hij is te slim voor ADHD.”
- Ongelijke testresultaten: pieken én dalen.
- Verwarring bij school: "Het past niet in één hokje."
- Een kind wat moeite heeft met lezen, maar steeds te hoge scores haalt voor dyslexie
- Hb wordt gemaskeerd door een andere diagnose of een andere diagnose wordt gemaskeerd door hb.

WAT JE KUNT DOEN

- Zoek begeleiding bij iemand die hb én het andere aspect begrijpt.
- Kijk **breed** naar gedrag. Is het een uiting van frustratie, overvraging, ondervraging of echt iets anders? Kijk eerst of het onderwijsaanbod, een stimulerende thuisomgeving en een contacten met peers ‘**op orde**’ zijn. Als dat zo is kun je kijken wat er ‘**over**’ is van het gedrag dat in de weg zit.
- Accepteer **complexiteit**. Je kind past misschien niet in standaard labels — dat is oké.
- Zorg voor balans. Focus op sterke kanten én ondersteuning waar nodig.
- Blijf luisteren naar je kind. En kijk wat werkt voor hem of haar.



10. ZELFZORG VOOR OUDERS

- Emotionele belasting en onzekerheid
- Grenzen stellen aan instanties en professionals
- Lotgenoten, netwerken en steun zoeken
- Opgeladen blijven voor je kind

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Als ouder van een hoogbegaafd kind ben je vaak intensief betrokken bij het begeleiden, ondersteunen en beschermen van je kind. Dit kan veel **energie kosten**, zowel mentaal als emotioneel. Het is belangrijk om goed voor jezelf te zorgen, zodat je in staat blijft om je kind te steunen. Zelfzorg is geen luxe, het is **noodzaak**!

WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Voortdurende druk om te voldoen aan verwachtingen van school, andere ouders of jezelf.
- Onzekerheid over hoe je het beste kunt handelen in bepaalde situaties.
- Stress door voortdurende aanpassingen en de zoektocht naar de juiste ondersteuning voor je kind.
- Schuldgevoelens: “Ben ik wel genoeg voor mijn kind?”
- Emotionele uitputting door intensieve zorg en begeleiding.
- Isolement: je voelt je misschien niet begrepen door anderen.
- Een gevoel van ‘eeuwig on the go’ — er is altijd iets te regelen voor school, diagnostiek, of therapieën.

WAT JE KUNT DOEN

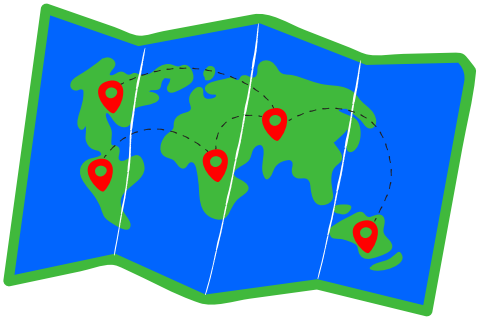
- Stel **grenzen**. Zorg ervoor dat je tijd voor jezelf maakt, ook al lijkt het onmogelijk. Je hoeft niet alles perfect te doen.
- Geef in gesprekken met bijvoorbeeld school gewoon aan dat je ergens nog **over na wilt denken**. Dan kun je ruggespraak houden over je antwoord.
- Vraag om **hulp**. Dit kan van familie, vrienden, of professionals zijn. Je hoeft niet alles alleen te doen.
- Neem tijd voor ontspanning. Zoek momenten van rust en dingen die je energie geven: wandelen, lezen, mediteren, of iets creatiefs doen.
- Blijf verbonden. Zoek contact met **andere ouders** van hoogbegaafde kinderen. Dit kan via oudergroepen, sociale netwerken, of online fora. Er is kracht in gedeelde ervaringen.
- Verlies je eigen identiteit niet uit het oog. Je bent meer dan de ouder van een hoogbegaafd kind. Maak tijd voor je eigen passies en interesses.
- Zorg voor je relatie. Als je samen een kind opvoedt, is het belangrijk om ook de relatie met je partner te onderhouden. Dit kan door samen quality time te hebben of eerlijk met elkaar te praten over de uitdagingen en zorgen.
- Zoek professionele begeleiding. Een coach of therapeut kan je helpen met de emotionele uitdagingen van het ouderschap en het vinden van balans.

11. DE REiS GAANDE HOUDEN

- Steeds anders, in elke levensfase

WAAROM DiT BELANGRiJK iS

In iedere levensfase komen er **andere uitdagingen** op je pad. Blijf hier alert op zodat je kunt blijven anticiperen.
Je hebt de nodige tools en kennis om samen met je hb-kind de juiste stappen te zetten. De weg van ondersteuning is vaak niet recht, maar hobbelig en kronkelig, blijf **flexibel, geduldig en volhardend.**



WAT JE KUNT TEGENKOMEN

- Denken dat als het kind eenmaal op de middelbare school zit, het dan wel met plezier naar school zal gaan.
- Bij een andere leerkracht blijkt de huidige aanpak niet te werken. Een andere aanpak is nodig.

WAT JE KUNT DOEN

- Verdiep je in wat je kunt tegenkomen in welke levensfase.
- Soms zijn ontwikkelingssprongen **kalenderleeftijd** gebonden. Soms zijn ontwikkelingssprongen **levensfase** gebonden. De ontwikkeling loopt niet altijd zoals bij kinderen die niet hb zijn.
- Blijf anticiperen op de behoeften van je kind
- Accepteer dat je kind **sneller uitgekeken** kan zijn op situaties (school, sport, vrienden).
- Blijf flexibel en (her)ken de signalen die je kind afgeeft op het moment dat het minder goed gaat. Zo kun je snel **bijsturen**.
- Steeds nieuwe dingen leren en nieuwe ervaringen opdoen is voor veel hb-kinderen noodzaak. Blijf meezoeken naar nieuwe vrienden, nieuwe hobbies, nieuwe tvseries, enz.
- **Deel** jouw kennis en ervaring andere ouders, bijvoorbeeld op de verschillende fora.
- Voor ouders met pubers en jong volwassenen (jonger kan ook): leer je kind ook hoe het zelf zijn reis gaande kan houden, hoe het goed voor zichzelf kan zorgen en hoe het voor zichzelf passend onderwijs, passende werkplek, passende vriendengroep, passende zingeving kan organiseren.

BOEKENTiPS

Over hb

- Hoogbegaafd, als je kind (g)een Einstein is - Tessa Kieboom
- Meer dan intelligent - Tessa Kieboom & Katleen Venderickx
- De paradox van de vroege ontwikkeling - Lianne Hoogeveen
- De 7 uitdagingen van hoogbegaafdheid - Ilse Dorresteijn & Marianne van Zuilen
- Het hoogbegaafde kind - James T. Webb
- Hoogbegaafd.... nou en? - Wendy Lammers van Toorenburg
- Ik ben een kind, gelukkig en gevoelig hoogbegaafd - Rineke Derksen
- Een leven lang hoogbegaafd - Bertine de Dood-Zaalberg & Marianne Mirales Blay-Krijnsen

Over school

- Het slimme onderpresteerdertje - Tijl Koenderink
- Als alle breinen leren - Saskia Schepers
- Slim maar.... - Peg Dawson

Over opvoeding

- Hoogbegaafd opvoeden in de praktijk - Tessa Kieboom
- Mijn hoogbegaafde kind en ik - Suzanne Buis
- Hoogbegaafd opgroeien - Michelle Dewulf
- Moeiteloos opvoeden - Merel Sprong
- De 5 talen van de Liefde van kinderen - Gary Chapman
- Grenzen & kinderen - Henri Cloud
- Lastige kinderen? Heb jij even geluk - Berthold Gunster
- How2talk2Kids Effectief communiceren met kinderen en Broers en zussen zonder rivaliteit - Adele Faber
- Leer je kind omgaan met boosheid - Ross Campbell

Over dubbelbijzonder en uitzonderlijk hb (uhb)

- Misdiagnose en dubbeldiagnose bij hoogbegaafdheid - James T. Webb e.a.
- Slapende leeuwen - Els de Wit

Voor kinderen

- Ik en hoogbegaafd - Nathalie van Kordelaar
- De hoogbegaafd survivalgids - Tessa Kieboom
- Ben jij een cheetah - Marianne van Zetten
- Zeno en co - Inne van den Bossche
- Gewoon Tom - Tom de Boevere
- Het meisje dat nooit fouten maakte - Pett Rubinstein
- De Droomdenker - Suzanne Buis
- Ben ik in beeld - Marion van de Coolwijk
- Je Fantastische Elastische Brein - JoAnn Deak
- Mathilda - Roald Dahl (ook als film)
- Brammetje Baas - Tamara Bos (ook als film)

Deze gids biedt een verzameling van bestaande informatie en adviezen.
De inhoud is met zorg samengesteld, maar is niet volledig en kan in de loop van de tijd veranderen.

WEBSITETIPS

Veel info over hb
- https://npokennis.nl/story/760/wanneer-ben-je-hoogbegaafd
- www.praktijksherpa.nl
- kenniscentrumhb.nl
- kimhovestad.nl, de praatplaten over hb

Over dubbelbijzonder uitzonderlijk hb
- www.ieku.nl
- www.talentissimo.nl

Over school
- www.slo.nl
- google ‘oudersteunpunt’ en je woonplaats
- www.steunpuntpassendonderwijs-povo.nl
- www.oudersenonderwijs.nl
- Volg Sofie van de Waart op LinkedIn

Over opvoeding
- www.hulpbijhb.nl

Belangenvereeningingen, communities
- www,balansdigitaal
- www.pharosnl.nl
- www.choochem.nl
- Volg op LinkedIn professionals die je aanspreken
- www.ikbenhoogbegaafd.nl
- Op Facebook: Pharos hoogbegaafd, Hoogbegaafd! ouders Basisonderwijs, Hoogbegaafd Opvoeden, Hoogbegaafd! Speelgoedtips

PODCASTTIPS

- Hoogbegaafd de Podcast - Irma van Schaijk
- Hoogbegaafd en Opvoeden Podcast - Saskia Huizer
- Meesterwerk Hoogbegaafd - Jan Jaap Hubeek
- Ik ben gewoon normaal! - Renata Hamsikova

WEBINARS, CURSUSSEN

- kenniscentrumhb.nl
- balansdigitaal.nl
- weekvandehoogbegaafdheid.nl
- jufsofie.nl
- academie.saskiahuizer.nl
- ieku.nl

RUIMTE VOOR EIGEN AANTEKENINGEN

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Het kan zijn dat de verwijzingen naar boeken, websites, podcasts
na verloop van tijd verouderd zijn, veranderd zijn door de bron, of niet meer werken.