

Hoogbegaafdheid en NAH bij volwassenen: Een vergeten combinatie

In deze whitepaper vind je informatie en advies over hoogbegaafdheid en NAH.
Wat is het? Waar lopen mensen tegenaan? Hoe kun je ermee omgaan?
Met voorbeelden uit de praktijk en inzichten om te onthouden.

De combinatie van hoogbegaafdheid en niet-aangeboren hersenletsel (NAH) krijgt zelden aandacht, terwijl ze elkaar in belangrijke mate beïnvloeden. Waar NAH sowieso al grote impact heeft op het dagelijks functioneren, kan dit bij hoogbegaafde volwassenen nóg complexer en heftiger zijn. Reguliere zorg sluit vaak niet goed aan, waardoor onbegrip en onderdiagnostiek op de loer liggen.

De conclusie? Hoogbegaafden met NAH vallen vaak tussen wal en schip. Zonder specifieke kennis van hun denk- en leefwereld blijven klachten onbegrepen en behandeling ineffectief. Door bewust te zijn van hun unieke uitdagingen én krachtbronnen kan begeleiding écht het verschil maken.

Wat is hoogbegaafdheid bij volwassenen?

Hoogbegaafdheid is meer dan een IQ boven de 130.

Het gaat ook om:

- Snel en complex denken
- Sterk rechtvaardigheidsgevoel
- Grote behoefte aan autonomie
- Intense beleving en gevoeligheid
- Diepgaande interesses en creativiteit

"Hoogbegaafdheid is niet alleen wat je weet of kan, het is vooral hoe je denkt, voelt en de wereld beleeft."

(Noks Nauta)

Hoogbegaafde volwassenen denken sneller en dieper dan gemiddeld en zijn vaak kritisch en onafhankelijk. Zij leggen verbanden waar anderen die niet zien en kunnen zich snel vervelen in oppervlakkige gesprekken. Hun analytisch vermogen is sterk, hun behoefte aan zingeving en verdieping groot. Perfectionisme en faalangst komen vaak voor. Hoogbegaafden zijn prikkelgevoelig, zowel fysiek als emotioneel.

Wat is NAH?

NAH staat voor niet-aangeboren hersenletsel, door bijvoorbeeld een beroerte, ongeluk, ziekte of zuurstoftekort. Veelvoorkomende cognitieve gevolgen zijn:

- Tragere informatieverwerking
- Verminderd geheugen en concentratie
- Problemen met plannen en organiseren
- Verminderde mentale belastbaarheid
- Overprikkeling en vermoeidheid

Wat betekent NAH bij hoogbegaafdheid?

Voor hoogbegaafden is het verlies van hun denkvermogen extra ingrijpend. Ze ervaren:

- **Discrepantie tussen vroeger en nu:** Ze weten exact wat ze konden en zien vaak pijnlijk scherp wat nu niet meer lukt. Ze voelen zich daardoor onzeker en minder waard.
- **Miskennen:** De uitkomst van een neuropsychologisch onderzoek (NPO) kan verwarrend zijn doordat een hoogbegaafde met hersenletsel op een gemiddeld niveau uitkomt, wat voor de onderzoeker een prima uitkomst is maar voor de persoon zelf niet.
- **Onderbelasting en frustratie:** Ze kunnen taken op basaal niveau redelijk uitvoeren, maar complexe taken zijn lastig. Daardoor missen ze de broodnodige intellectuele uitdaging. Tegelijkertijd is de scheidslijn tussen overprikkeling en onderprikkeling bij hen extra dun.
- **Camouflage:** Door hun intelligentie kunnen ze hun beperkingen deels compenseren, wat kan leiden tot ontkenning of te late (h)erkenning van problemen bij zichzelf en bij de werkgever (Wet verbetering poortwachter/UWV). Compenseren kost veel energie, waardoor dit na verloop van tijd vaak steeds minder lukt, waardoor de gevolgen van NAH pas later in volle omvang zichtbaar worden. Dit kan grote financiële consequenties hebben.
- **Identiteitsverlies:** Hun identiteit was vaak sterk gekoppeld aan hun intelligentie. Doordat NAH juist daar veel effect op heeft, is de impact op hun identiteit extra groot. Dat gaat gepaard met gemis aan zingeving en soms zelfs van bestaansrecht, - nut of – noodzaak.
- **Eigenheid.** Vaak hebben hoogbegaafde mensen al veel uitgezocht over hun probleem en weten ze wat ze willen en wat wel en niet werkt. Op de hulpverlener kan dit overkomen als betweterig, arrogant en ongemotiveerd, wat weerstand oproept en de stagnatie van de behandeling zorgt.

David (42 jaar)

David is een hoogbegaafde IT-specialist. Hij heeft traumatisch hersenletsel door een fietsongeluk. In standaardtests scoort hij iets bovengemiddeld, maar hij ervaart forse problemen in zijn functioneren. Hij heeft moeite met complexe algoritmes, hij is snel overprikkeld bij vergaderingen en hij voelt zich 'dom' en gefrustreerd.

Pas wanneer een gespecialiseerde coach de link legt tussen zijn hoogbegaafdheid en NAH, krijgt David passende hulp. Hij leert complexe taken in kleine stappen op te delen zodat zijn brein geprikkeld blijft zonder overbelast te raken. Ook werkt hij met zijn coach aan zijn identiteitsvraag: "Wie ben ik als ik niet meer presteer zoals vroeger?"

Verschillen tussen NAH bij gemiddeld IQ versus hoogbegaafd

Aspect	Gemiddeld IQ	Hoogbegaafd
Herkenning klachten	Vaak snel zichtbaar	Vaak gemaskeerd
Behoeft aan begeleiding	Praktisch, sturend	Complex, diepgaand, autonoom
Risico op onderprikkeling	Lager	Hoog
Identiteitscrisis	Regelmatig	Diepgaand, existentieel

Hoe kun je ermee omgaan? Tips voor professionals en betrokkenen

1. **Wees alert op hoogbegaafdheid:** Roep bij een vermoeden ervan gespecialiseerde hulp in.
2. **Erken de hoogbegaafdheid:** Gebruik dit als vertrekpunt in begeleiding en therapie.
3. **Werk maatgericht:** Sluit aan bij het niveau van de persoon, bied inhoudelijke uitdaging én houdt rekening met de beperkingen (bijvoorbeeld door sessies kort te houden, door het gesprek samen te vatten en dit op te schrijven).
4. **Communiceer transparant:** Benoem het spanningsveld tussen ambitie en beperkingen.
5. **Balans tussen belasting en uitdaging:** Creëer taken die nét voldoende prikkelen zonder te overvragen. Dit lukt niet in één keer, dus blijf onderzoeken wat werkt. Evalueer steeds hoe iets ging en leer daarvan. Leg dit eventueel vast in een schema.
6. **Stimuleer zingeving:** Ga actief op zoek naar nieuwe bronnen van betekenis en vervulling.
7. **Ondersteun het rouwproces:** Help bij het accepteren van verlies zonder de lat te laag te leggen. Erkenning van het verlies dat de persoon zelf ervaart is essentieel, ook al kan hij nog heel veel.
8. **Bevorder lotgenotencontact:** Contact met andere hoogbegaafden met NAH kan het herstel ondersteunen. Niet iedereen zal er behoefte aan hebben, gezien de autonome instelling van veel hoogbegaafden, maar proberen kan altijd. De auteurs van deze whitepaper organiseren (digitale) bijeenkomsten voor hoogbegaafden met hersenletsel.

Zes inzichten om te onthouden

1. **Hoogbegaafdheid is méér dan intelligentie.** Het gaat om hoe iemand denkt, voelt en verwerkt.
2. **NAH raakt hoogbegaafden anders.** Zij verliezen niet alleen functies, maar ook hun denkkraacht en identiteit.
3. **Camouflage is een valkuil.** Ze scoren gemiddeld of goed op testen, maar functioneren ver onder hun eigen norm. Hierdoor wordt (h)erkenning gemist.
4. **Standaardzorg sluit vaak niet aan.** Maatwerk, diepgang en erkenning zijn essentieel.
5. **Begeleiding begint bij erkenning.** Van het hoogbegaafde profiel én van de rouw om het verlies.
6. **Groepstherapie werkt meestal niet.** De groep doet een appel op aanpassingsgedrag, ten koste van de eigen therapie

“Zingeving is geen luxe, het is een noodzaak!

Voor mensen met HB en NAH is de zoektocht naar zingeving dubbel lastig. Wanneer je hoofd altijd op volle toeren draaide, ideeën zag en verbanden legde waar anderen dat (nog) niet deden en je brein dat opeens niet meer op die manier kan, dan is het verlies van identiteit en richting diep ingrijpend.” (Christel Opstal en Isabella van Dijk)

Marieke (60 jaar)

Marieke is hoogbegaafd en werkte altijd als projectleider van zorginnovaties. Ze heeft NAH door een herseninfarct. Nog steeds vindt iedereen haar snel en creatief in haar denken. 'Jij hebt er helemaal geen last meer van hè?' hoort ze vaak. Haar eigen beleving is anders. Het kost haar bijvoorbeeld veel energie op woorden te komen, maar doordat ze daar handig omheen praat valt dat niet op.

Ook lastig is het dat haar remming minder goed werkt. Voorheen kon ze zichzelf goed managen, zich aanpassen aan het tempo van anderen en doseren. Nu reageert ze vaak te snel of ongenueanceerd. Haar hoogbegaafdheid is nu een probleem in plaats van een kwaliteit. Andere dingen kan ze niet meer, zoals vergaderingen leiden. Als zzp-er is ze genooddaakt eenvoudiger werk te doen. Boeken schrijven of redigeren lukt nog wel, in haar eigen tempo. Ze mist de samenwerking met haar collega's. Haar identiteit van alleskunner is ze kwijt.

Literatuur

- Hoiting, L. en Nauta, N. (2022). *Hoogbegaafde hulpzoekers. Wanneer je er zelf niet uitkomt.*
- Waal, van der I. en Nauta, N. (2025). Hoogbegaafden in conflict. *Waarom hoogbegaafden in conflict raken en hoe je dat samen aanpakt.*
- Bouwman, A. (2021). En dan wordt alles anders... *Niet aangeboren hersenletsel (NAH) in het gezin*
- Hogervorst, F.W. (2018). NAH genoeg niets te zien. *Even leren leven met Niet Aangeboren Hersenletsel*
- Kamphuis, M. en Giphart, R. (2023). Ik mis mij ook. *Leven met niet-aangeboren hersenletsel*

Meer weten

Voor informatie of advies kun je contact opnemen met Christel Opstal, www.christelverbindt.nl, christel@christelverbindt.nl
Isabella van Dijk, www.isabellavandijk.nl, isabella@isabellavandijk.nl

