

Hoogbegaafden in de knel op de werkvloer

Hoogbegaafden kunnen in de problemen raken op de werkvloer. In haar praktijk, BloemRaad Psychologen, begeleidt Ana Bloemraad onder andere hoogbegaafde volwassenen met werk gerelateerde problemen. Zij hanteert hierbij succesvol de ACT-methode, een relatief nieuwe gedragstherapie.

WAT ZIJN DE VOORNAAMSTE PROBLEMEN DIE KUNNEN ONTSTAAN?

Bloemraad: "Hoogbegaafde werknemers zien razendsnel wat er mis is of mis dreigt te gaan en dragen vervolgens meestal ongevraagd duizend-en-een oplossingen aan. Ze zijn autonoom in hun denken en doen, 'eigenwijs' en willen iets in de wereld voor elkaar krijgen. Ze zijn hierbij niet altijd in staat om mensen mee te nemen in hun denkproces. Wanneer een hoogbegaafde niet wordt gezien of gehoord kan hij of zij ervoor kiezen om zich aan te passen waardoor hij of zij niet meer authentiek kan zijn, met alle gevolgen van dien. Demotivatie ligt op de loer. De hoogbegaafde vindt geen aansluiting in de opgelegde taken, verzandt in nutteloze klusjes en raakt verveeld. Leidinggevenden kunnen zich bekritiseerd en bedreigd voelen en deze persoon uiteindelijk buitensluiten. Een werkgever realiseert zich helaas vaak niet dat goud in handen heeft met een hoogbegaafde werknemer."

WAT HOUDT DE ACT-METHODE IN?

"*Acceptance and Commitment Therapy (ACT)* is een *hands-on* therapie zonder navelstaren en eindeloos analyseren die al jaren effectief wordt gebruikt

voor de behandeling van diverse psychische en lichamelijke problemen. Het is een cognitieve gedragstherapie die rond 2000 is ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Stephen C. Hayes en zijn collega's. Bij ACT gaat het erom dat je weinig controle hebt over je omgeving, gedachten en emoties. Wat je wel kunt beïnvloeden zijn je eigen gedrag en de houding die je hebt ten opzichte van je emoties en gedachten."

WAT ZIJN DE RESULTATEN TOT NU TOE?

"BloemRaad Psychologen is al 10 jaar bezig met het toepassen van ACT bij werk gerelateerde problematiek. Daar werk ik vaak met hoogbegaafden. Tot nu toe reageren deze cliënten heel goed op deze methode. Hoogbegaafden die tegen *burn-out* aan zitten, zijn vaak al na vier sessies weer aan het werk. Bij alle deelnemers is er sprake van stijgende psychologische flexibiliteit. Welzijn en floreren op de werkvloer neemt toe naarmate de psychologische flexibiliteit stijgt. De conclusie is dat ACT goed lijkt aan te sluiten bij de problematiek die hoogbegaafden op hun werk kunnen ervaren."

SLOTADVIES VAN ANA BLOEMRAAD

"Kies je hulpverlener met zorg. Het is essentieel dat de hulpverlener in kwestie bekend is met hoogbegaafdheid."

Meer informatie vindt u op
www.bloemraadpsychologen.nl

"HOOGBEGAAFDEN DIE TEGEN BURN-OUT AAN ZITTEN, ZIJN VAAK AL NA VIER SESSIES WEER AAN HET WERK"

