Als hoogbegaafde weet je het allang: je bent anders dan het gros van de mensen en dat brengt uitdagingen met zich mee. Maar er is ook **een kleine groep binnen de hoogbegaafden die tegen nóg andere uitdagingen aanloopt**: de 145+'ers. Expert Femke Hovinga deelt haar kennis hierover.

145+: een kleine groep, een groot verschil

Over zeer hoogbegaafdheid, misverstanden en wat kinderen écht nodig hebben

tekst: Femke Hovinga || Talentissimo

We noemen iemand in Nederland meestal hoogbegaafd vanaf een IQ van 130. Maar binnen die groep zit nog een veel kleinere subgroep: mensen met een IQ van 145 of hoger. En juist die groep loopt vaak tegen vragen of uitdagingen aan.

Dat komt deels doordat 145+ zeldzaam is en deels doordat veel beelden over hoogbegaafdheid zijn gevormd rond de grotere groep daaronder. Daardoor worden zeer hoogbegaafde kinderen en volwassenen geregeld te laat herkend, verkeerd begrepen of gemeten met instrumenten die aan de bovenkant minder goed differentiëren.
Wie over 145+ spreekt, heeft het dus niet alleen over “nog wat slimmer”, maar vaak ook over een grotere mismatch, meer kans op miskenning en een sterkere behoefte aan onderwijs, begeleiding en contact die echt passen.

130+ en 145+ in cijfers
- 130+: ongeveer 2,28% van de bevolking
- 145+: ongeveer 0,135% van de bevolking
- Binnen de groep 130+ heeft ongeveer 1 op de 17 een IQ van 145+

Een kleine groep binnen een kleine groep

Hoogbegaafdheid vanaf 130 betreft ongeveer 2,28% van de bevolking. Een IQ van 145 of hoger betreft ongeveer 0,135%. Anders gezegd: binnen de groep 130+ heeft ongeveer 1 op de 17 een IQ van 145 of hoger. Ook terminologie kan daarin verwarring opleveren. Om die reden houden we in dit artikel de wetenschappelijke benamingen aan van Wasserman. Hieronder zie je de terminologie en de prevalentie hiervan.
Dat is relevant, omdat “hoogbegaafd” geen homogene groep is. Een kind met een IQ van 131 en een kind met een IQ van 149 vallen formeel allebei binnen dezelfde brede categorie, maar dat betekent niet dat hun onderwijs- en begeleidingsbehoeften hetzelfde zijn. In de literatuur worden daarom vaak verschillende niveaus onderscheiden. Welke termen daarbij precies gebruikt worden, verschilt, maar de kern is steeds dezelfde: vanaf 145 wordt het verschil met de bredere groep hoogbegaafden vaak duidelijker zichtbaar, cognitief én in het dagelijks leven.

IQ Score	Beschrijving	Prevalentie	Nederland	Vlaanderen
<115	Gemiddeld			
115-129	Begaafd	± 1 op de 7	± 25000 per leerjaar [3]	± 9500 per leerjaar
130-144	Hoogbegaafd	± 1 op de 47	± 4000 per leerjaar	± 1500 per leerjaar
145-159	Zeer hoogbegaafd	± 1 op de 760	± 250 per leerjaar	± 90 per leerjaar
≥ 160	Uitzonderlijk hoogbegaafd	± 1 op de 32000	± 6 per leerjaar	± 2 à 3 per leerjaar

Niet gewoon “meer van hetzelfde”

Bij 145+ gaat het niet alleen om sneller leren of makkelijk hoge scores halen. In de praktijk beschrijven ouders, professionals en zeer hoogbegaafde mensen zelf vaak een manier van denken die intensiever, complexer en minder lineair verloopt.
Sommigen leggen razendsnel verbanden, zien patronen die anderen ontgaan, of slaan denkstappen over waardoor hun redenering voor de omgeving lastig te volgen is. Anderen denken juist zo breed en diep dat eenvoudige vragen niet eenvoudig meer voelen. Zulke beschrijvingen zijn herkenbaar en helpend, maar ze zijn geen diagnostische criteria. Je kunt zeer hoogbegaafdheid niet vaststellen met een kenmerkenlijstje. Daarvoor blijft goed intelligentieonderzoek nodig.
Dat verschil zie je ook terug in praktijk voorbeelden uit de literatuur: kinderen die al jong ver voorlopen in lezen, rekenen of redeneren, maar op school toch jarenlang aanbod krijgen dat ver onder hun niveau ligt. Wat voor de omgeving nog “slim” lijkt, voelt voor het kind vaak vooral frustrerend en vervreemdend.

Het Opaalmodel 145+

Om zichtbaar te maken wat 145+ in het dagelijks leven vaak betekent, helpt het om niet alleen naar een IQ-score te kijken, maar ook naar de uitwerking daarvan.
Daarom gebruiken we hier het **Opaalmodel 145+**. Een opaal lijkt van buiten soms rustig of onopvallend, maar laat onder de juiste lichtval een rijk kleurenspel en meerdere lagen tegelijk zien. Dat maakt het een passende metafoor voor zeer hoge intelligentie: niet alleen meer denkkracht, maar vaak ook meer gelaagdheid in hoe iemand denkt, voelt, leert, zich aanpast en herstelt.
Het Opaalmodel helpt om die gelaagdheid te begrijpen in vijf lagen: **denkkracht, intensiteit, mismatch, maskering en herstel**.

Het is nadrukkelijk een **duidingsmodel**, geen diagnostisch model. Niet iedereen met 145+ laat al deze lagen even sterk zien. Maar het helpt wel om te begrijpen waarom zeer hoge intelligentie zich vaak niet alleen uit in een hoge score, maar in een breder profiel van denken, beleven en functioneren.

Het Opaalmodel 145+ in één oogopslag

Bij 145+ is intelligentie vaak niet alleen sterker, maar ook gelaagder zichtbaar.

De vijf lagen:
- Denkkracht
- Intensiteit
- Mismatch
- Maskering
- Herstel

Belangrijk: dit is een duidingsmodel, geen diagnostisch model.

Het Opaalmodel 145+



Een vol hoofd

Bij cognitief zeer sterke mensen zien we in onderzoek geregeld verschillen in hoe hersennetwerken georganiseerd en verbonden zijn. Die netwerken lijken vaak efficiënter en meer integratief te werken: informatie wordt sneller gekoppeld, verbanden worden eerder gezien en verschillende soorten input worden gemakkelijker samengebracht. Dat helpt verklaren waarom sommige kinderen razend-snel patronen herkennen en veel tegelijk op-pikken. Tegelijk moeten we daar zorgvuldig in blijven: dit betekent niet dat elk kind met een hoge intelligentie hetzelfde breinprofiel heeft. Maar als algemene richting is het wel een bruikbaar beeld.

In het dagelijks leven kan dat voelen als een vol hoofd. Veel input komt tegelijk binnen, roept associaties op en zet weer andere gedachten in beweging. Voor de omgeving lijkt een kind dan soms snel afgeleid, overintens of “te veel”, terwijl er van binnen juist veel verwerking tegelijk plaatsvindt. Bij sommige kinderen komt daar nog verhoogde gevoeligheid voor prikkels bij, sensorisch, emotioneel of in de verbeelding. Dat kan een kracht zijn, maar ook een struikelblok als de omgeving te druk, te oppervlakkig of te herhalend is.

De geit in het schapenpak

Veel hoogbegaafde kinderen en volwassenen leren al vroeg aanpassen om erbij te horen. Niet omdat er iets mis met hen is, maar omdat hun denken, tempo of beleving net anders loopt dan die van de groep om hen heen. En juist bij 145+ kan dat zelfs binnen de groep hoogbegaafden spelen.
Wie weinig ontwikkelingsgelijken tegenkomt, gaat vaak, meestal onbewust, spiegelen. Is wat ik doe normaal? Is wat ik voel niet te veel? Praat ik te snel? Denk ik te ingewikkeld? Als het antwoord steeds voelt als “niet echt”, wordt de verleiding groot om jezelf bij te schaven. Dan trek je als het ware een pak aan dat beter past bij de kudde.
Maskeren is niet fout. Het is vaak een sociale vaardigheid en soms zelfs een slimme overlevingsstrategie. Het probleem ontstaat pas wanneer dat pak bijna altijd aan moet blijven. Dan kost aanpassen veel energie: prikkels filteren, woorden kiezen, tempo inhouden, jezelf corrigeren. Op termijn kan dat uitputten. Wat helpt, is ruimte om het pak ook weer uit te mogen trekken: bij mensen bij wie jouw tempo, humor en manier van denken niet vreemd voelen en op momenten waarop je niet hoeft te scannen of te pleasen.



Het probleem is niet alleen herkennen, maar ook meten

Bij 145+ speelt nog een extra complicatie: meten aan de bovenkant van de intelligentiecurve is lastig.
Veel reguliere intelligentietests zijn goed bruikbaar rond het gemiddelde. Maar hoe verder iemand richting de bovenkant van het scorebereik komt, hoe lastiger het vaak wordt om nog precies te differentiëren. Dat heeft onder meer te maken met plafonds van subtests, weinig moeilijke items en bredere onzekerheidsmarges.

Dat betekent niet dat testen geen zin heeft. Integendeel. Een goede intelligentiemeting, met een test die gemaakt is voor de doelgroep bovengemiddeld intelligente mensen, kan veel duidelijk maken, juist als er vragen zijn over passend onderwijs, versnellen, verrijken, je loopbaan of jarenlang verkeerd begrepen gedrag.

Signalen die kunnen passen bij 145+

- grote denksprongen
- veel diepgaande of existentiële vragen
- sterke behoefte aan logica, precisie en rechtvaardigheid
- mismatch tussen denkniveau en schoolproductie
- perfectionisme, aanpassing of afhaken
- opluchting en herkenning bij contact met ontwikkelingsgelijken

Belangrijk: dit zijn signalen, geen diagnostische criteria.

Wat hebben deze kinderen nodig?

Het korte antwoord: minder aannames, meer precisie.
Een kind met 145+ heeft meestal niet genoeg aan “een beetje extra werk”. Vaak is er behoefte aan een combinatie van versnelling, compacting, echte diepgang, autonomie, ontwikkelingsgelijken en volwassenen die begrijpen dat intensiteit geen aanstellerij is. Passend onderwijs voor deze groep begint niet bij meer van hetzelfde, maar bij ander onderwijs: minder herhaling, minder wachten, meer complexiteit, meer tempo waar dat kan, en meer ruimte voor eigen vragen. Onderzoek naar zeer en uitzonderlijk hoogbegaafde kinderen laat zien dat passende versnelling en doordachte onderwijsaanpassingen niet alleen academisch gunstig kunnen zijn, maar ook samenhangen met meer welzijn en betere sociale aansluiting. Niet versnellen of langdurig onderwijs aanbieden onder het werkelijke niveau van het kind kan juist langdurige negatieve gevolgen hebben.

En nu?

Voor ouders is dit vaak een lastig gebied. Je ziet dat je kind anders is, maar niet altijd hoe. Voor professionals geldt iets vergelijkbaars: gedrag dat eruitziet als ongemotiveerdheid, weerstand of sociaal afhaken, kan in werkelijkheid voortkomen uit een structurele mismatch tussen kind en omgeving.
Misschien is dat wel de kern van 145+: niet alleen dat deze kinderen veel aankunnen, maar ook dat ze veel sterker reageren wanneer het aanbod niet klopt. Waar een ander zich een beetje verveelt, kan een zeer hoogbegaafd kind echt vastlopen.
Zeer hoogbegaafdheid vraagt daarom geen bewondering en ook geen mythologisering. Het vraagt vooral nauwkeurigheid, in het kijken, in het testen en in het onderwijs.

Wat helpt meestal wél?

- kijk verder dan cijfers of werkhouding
- gebruik kenmerkenlijstjes als startpunt, niet als bewijs
- wees voorzichtig met harde conclusies op basis van één testscore
- zorg voor passend tempo, diepgang en autonomie
- neem behoefte aan ontwikkelingsgelijken serieus
- vertaal onderzoeksuitslagen naar concrete keuzes in onderwijs of begeleiding



Bio Femke Hovinga

Femke is directeur-eigenaar van Talentissimo en SCALIQ, onderwijsadviseur, onderzoeker en begeleider. Ze weet uit ervaring welke uitdagingen hoogbegaafdheid met zich mee kan brengen. Ondanks een flinke portie potentie, presteerde ze jarenlang onder en ontwikkelde ze faalangst. Met hangen en wurgen haalde Femke haar havo-diploma, waarna ze opleidingen journalistiek en bedrijfskunde volgde. Na wat jaren in het bedrijfsleven volgde ze de opleiding Talentbegeleider en specialiseerde zich vanuit daar in 145+ IQ. Bij Talentissimo begeleidt Femke kinderen, ouders, jeugdzorgprofessionals en scholen en spreekt ze daarover op evenementen in binnen- en buitenland. Ze is voor SCALIQ ontwikkelaar van psychometrische instrumenten voor hoogbegaafden en doet PhD-onderzoek naar hoogbegaafdheid op de werkvloer.

talentissimo.nl
@talentissimo