

slim!

wat je altijd al wilde weten over je IQ

De IQ-test op tv mateloos is populair (hoewel sommige BN'ers wilden dat ze er nooit aan hadden meegedaan). Maar wat zegt je IQ eigenlijk? Hoe meet je het? Kun je het trainen? Deze en meer slimme vragen stelden we aan 4 ervaringsdeskundigen.



de hersenexpert



de testenmaker



de hoogbegaafde



de onderzoekster



de

'Biofilosoof' Ellen ter Gast (1971) studeerde neurobiologie en filosofie. Inmiddels is ze zelfstandig ondernemer, onderzoeker, docent en debatleider.

'IQ is geen natuurlijk gegeven, iets wat echt bestaat, het is een concept dat door mensen is bedacht. Met een IQ-test meet je een aantal aspecten waarvan de ontwikkelaar van de test heeft bedacht dat het iets zegt over intelligentie. De laatste jaren begrijpt men wel dat je niet alleen moet kijken of je snel en abstract kunt denken en de logica achter complexe reeksen kunt doorgronden, maar ook of je vooruit kunt kijken en of je iets kan met emoties. Die vaardigheden heb je ook nodig voor bepaalde banen. Intelligentie is zo'n relatief begrip. Een consultant moet over een heel andere intelligentie beschikken dan een compu-

IQ

Je Intelligentie Quotient. Een Belangrijk Getal. Ook al roepen mensen dat het 'eigenlijk niks zegt' en dat je EQ (Emotionele Quotient) veel belangrijker is, je wilt toch graag een hoog cijfer. Dat komt ook omdat er in onze maatschappij steeds meer aan wordt opgehangen. Zowel scholen als werkgevers kijken naar de uitkomst van IQ-testen om te bepalen of ze een nieuwe leerling of werknemer in hun midden willen hebben.

slimme soldaat

De Franse psycholoog Alfred Binet bedacht in 1905 een intelligentietest voor kinderen. Die kwam in 1908 in Amerika op de markt, waar ze laaiend enthousiast waren. Henry Godard verbond er de term IQ aan en toen er in 1917 een hele rits soldaten geselecteerd moest worden voor de oorlog tegen Duitsland, kwamen er twee grove tests: de Almy Alpha en de Army Beta om de slimme soldaten van

de iets minder slimme te scheiden. De tests werden steeds gedetailleerder en toegespitst op het individu. David Wechsler kwam met zijn WAIS (Wechsler Adult Intelligence Scale) en later met een speciale versie voor kinderen. Om het IQ te bepalen vergeleek hij de prestatie van de proefpersonen met die van grote normgroepen. Je IQ zegt dan ook vooral iets over hoe slim je bent in vergelijking met anderen.

hersenenexpert

terprogrammeur. Die laatste mag best een beetje autistisch zijn, zo iemand kan heel goed focussen. Maar een leraar juist weer niet. Die moet zich heel goed in de beleevingswereld van een kind kunnen verplaatsen. Intelligentie is eigenlijk een containerbegrip. Het bevat zo veel verschillende elementen dat je niet zomaar een vertaalslag kan maken van IQ naar de manier waarop hersenen werken.

De hersenen zijn het meest fascinerende onderdeel van ons lichaam. Daar zit ons bewustzijn, onze herinneringen, onze intelligentie. Hoe die hersenen precies werken is een groot raadsel waar wetenschappers steeds meer grip op krijgen. Zo weten we dat, anders dan andere cellen in het lichaam, hersencellen zich niet delen. Het is dus niet zo dat als je je hersenen traint en dus 'slimmer' wordt, je meer hersen-

cellen krijgt. Wat wel verandert is de manier waarop de cellen contact met elkaar maken. Als we iets leren, verandert er iets in die contacten. Het zit hem bij hersencellen dus niet in de hoeveelheid, maar in de manier waarop ze met elkaar communiceren. Hersencellen werken altijd samen, ze zijn deel van een netwerk. Zo is er bijvoorbeeld niet een bepaalde cel die actief wordt als je een oma in een schommelstoel ziet. Het herkennen van die oma is teamwork. Dat beeld ontstaat omdat verschillende cellen hun activiteit combineren. Dat is heel economisch, want zo kun je elke keer met dezelfde hoeveelheid hersenen, door nieuwe verbindingen te maken, steeds nieuwe beelden en gedachten, vormen. Gelukkig maar, want als er elke keer als je iets leert hersencellen bij zouden komen, dan zouden je hersenen

op een bepaald moment niet meer in je schedel passen.

De meeste cellen in het lichaam zijn zonder problemen te vervangen. Je darmcellen bijvoorbeeld, worden iedere 24 uur vernieuwd. Die hoeven geen heel ingewikkelde dingen te doen en niks te onthouden. Dat geldt niet voor je hersencellen. Die moeten unieke informatie opslaan, zoals herinneringen. Als je die cellen kwijtraakt komen die herinneringen nooit meer terug. Daarom moeten we goed op onze hersencellen passen. En niet te veel alcohol drinken, daar word je echt dommer van.

Het is inmiddels wel bewezen dat alcohol heel slecht is voor mensen onder de 18. Je brein ontwikkelt zich nog en door alcohol sterven er al cellen af die nooit meer terugkomen. Dat laatste geldt trouwens ook voor volwassenen. Uiteindelijk zijn we allemaal geprogrammeerd om dood te gaan. Als je maar oud genoeg wordt, sterven je hersencellen af en word je demant. Je vroegste herinneringen blijven het langst bewaard, daarom worden mensen die zijn gestorven aan alzheimer ook vaak gevonden in de foetushouding.'

www.rtdot.nl

'Je moet het doen met dezelfde hoeveelheid hersencellen'

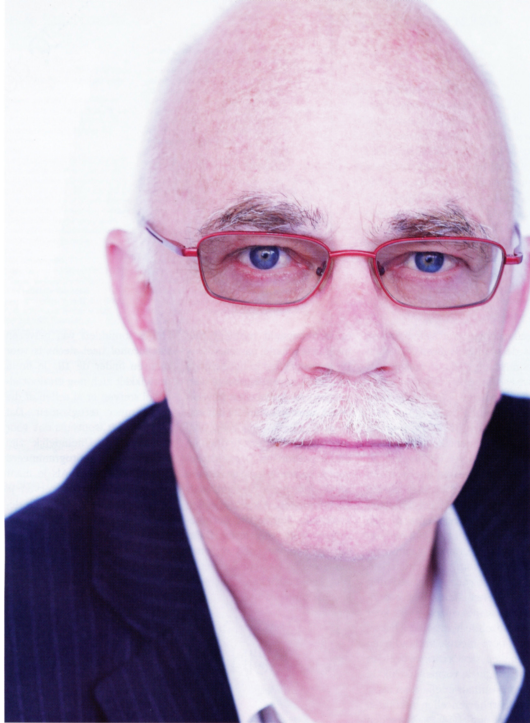
100 = gemiddeld

Over het algemeen wordt er gewerkt met de volgende getallen:

> 130	hoogbegaafd
121-130	boven gemiddeld begaafd
111-120	begaafd
90-110	gemiddeld
80-89	beneden gemiddeld
60-79	moeilijk lerend
50-59	zeer moeilijk lerend

meervoudige intelligentie

Voor degenen onder ons die niet zo'n held zijn op IQ-gebied is er gelukkig nog altijd de theorie van Howard Gardner. Intelligentie betekent volgens hem: de bekwaamheid om te leren, om problemen op te lossen. Tot zover niks nieuws. Alleen gaat hij ervan uit dat dat op verschillende manieren kan. Zo kun je bijvoorbeeld op muzikaal extreem intelligent zijn (neem Mozart) of juist op visueel



de

Dr. Peter Tellegen (1946) is psycholoog en universitair docent Testontwikkeling aan de Universiteit van Groningen. Hij ontwikkelde vijf intelligentietests, waaronder de niet-verbale SON-test.

'Iemand heeft een IQ en de test meet dat, denkt men, maar zo ligt het niet. Een test is een manier om wat over de capaciteiten en de intelligentie van iemand te weten te komen en de uitkomst op de test noem je het IQ, maar als je verschillende testen afneemt komen er verschillende IQ's uit. En als je dezelfde test vaker doet, krijg je ook steeds andere getallen. Je kunt een test wel gebruiken als aanwijzing voor de capaciteiten. Getest wordt op logisch denken, ruimtelijk inzicht en redeneervermogen. In sommige testen zit ook kennis. Verder rekenkundige on-

IQ

gebied (Warhol). Zijn meervoudige intelligentietheorie zegt dat een lage score op een IQ-test niet betekent dat je niet slim bent. Het wil alleen zeggen dat je verbaal, logisch of ruimtelijk niet slim bent, maar er zijn nog veel meer 'dimensies' waarin je knap kunt zijn, zoals visueel, muzikaal, lichamelijk, natuurgericht, interpersoonlijk en intrapersoonlijk.

benieuwd naar je eigen IQ?

Test je IQ op:

www.123test.nl staan maar liefst 76 verschillende tests. Je kunt een mini-IQ test doen die een indicatie geeft, maar een grotere test kost geld. Maar ook de gratis tests geven al een hoop resultaat.

Test je meervoudige intelligentie op:

www.pbdgent.be/opvoedingonderwijs/arttweegeesten.htm. Misschien ben je wel

heel slecht in rekenen, maar scoor je hoog op intermenselijk of muzikaal gebied.

Kijk of je hoogbegaafd bent op:

www.mensa.nl/lid-woorden/doe-de-thuistest. Als je indicatie heel hoog is, mag je lid worden van de Hoog Intelligente Club en een echte test komen doen onder begeleiding van een psycholoog.



testenmaker

derdelen, het zien van relaties tussen getallen, ordening. Intelligentie heeft veel te maken met het ontdekken van oplossingen van min of meer nieuwe problemen. Het is de bedoeling dat de begeleidende psycholoog die de test afneemt, het resultaat vergelijkt met andere gegevens die hij over iemand heeft en zo een stapje verder komt in zijn advies. Maar vaak wordt het IQ gebruikt als harde richtlijn. En mag iemand met 70 nog wel naar het speciaal onderwijs en iemand met een IQ van 69 niet. Of wordt iemand op basis van het IQ wel of niet aangenomen door een werkgever. Dat vind ik een verkeerd gebruik van de test. Dan doe je net of dat getal een vaststaand kenmerk is dat bij iemand hoort.

Ik werk zelf, samen met een collega, al 25 jaar aan het verder ontwikkelen van de SON-test.

Een test die geen gebruikmaakt van taal. Je hoeft dus niet te kunnen lezen en kunt hem ook maken als je doof bent of anderszins opgevoed. Ook daar komt een getal uit, maar er zitten allerlei waarschuwingen bij. Dat de resultaten bij heel jonge kinderen nog heel wisselvallig zijn bijvoorbeeld. Hoe jonger de persoon is bij wie je het IQ vaststelt, des te meer verandering er nog te verwachten is. Als je bij kinderen van 12 twee keer in hetzelfde jaar een IQ-test afneemt, heeft 30 procent van hen een verschil van 10 punten of meer, dus je moet nooit blindvaren op het IQ. Pas vanaf een jaar of 18 wordt de uitkomst meer stabiel.

Het IQ heeft maar met een beperkt gedeelte van iemand te maken. Je kunt heel wijs zijn, maar slecht scoren op een test. Die zegt vooral iets over hoe goed je kunt leren. Je kunt een

heel succesvolle zakenman zijn, zonder dat je heel intelligent bent. Je kunt superintelligent zijn, maar emotioneel allerlei problemen hebben of met jezelf in de knoop liggen, waardoor je niet bent toegekomen aan een opleiding en een succesvol leven. Je IQ is geen garantie voor succes, laat staan voor geluk.'

www.testresearch.nl

'Je IQ is geen garantie voor succes, laat staan voor geluk'

tips voor de IQ-test

Moet je om een of andere reden toch getest worden? Of moet je kind een IQ-test ondergaan?
Intelligentietestmaker dr. Peter Tellegen geeft hier wat tips:

- Als je weinig ervaring hebt in het maken van zo'n test, loont het om op internet of uit een boekje te oefenen. Het zijn toch altijd nieuwe situaties en die kun je niet leren, maar door je te oriënteren voel je je iets beter voorbereid.

- Als je iets niet snapt, blijf er niet eindeloos over piekeren, ga naar het volgende en kijk op het eind nog eens of je tijd over hebt.
- Realiseer je dat je een test aan het doen bent. Die geeft een uitkomst voor dat moment voor die ene test. Dat is niet jouw IQ, het is een beperkt stukje informatie over jouw capaciteiten. Mocht je echt het gevoel hebben dat de uitslag er helemaal naast zit, dan kun je een andere test doen.

- Een psycholoog moet eerst de uitkomst met jou bespreken en pas na jouw toestemming gaat die naar een werkgever of een school. Daar heb je zelf de zeggenschap over.
- Als je je kind wilt laten testen, probeer dan in het gesprek met de testafnemer te zien of dat een beetje klikt. Of degene jou een goed beeld geeft wat er gaat gebeuren en hoe hij of zij daar tegenover staat. Je kunt je als ouder ook oriënteren. Wat is het precies voor test? >



de

Rianne van de Ven (1971) kwam er vijf jaar geleden met een IQ-test achter dat ze hoogbegaafd is. Tegenwoordig coacht ze, naast haar baan als business-analist, andere hoogbegaafden die nu in hetzelfde traject zitten als zij heeft doorlopen.

‘Toen ik dat stempel kreeg, vielen alle puzzelstukjes op hun plek. Allerlei dingen waar ik in mijn leven tegenaan liep, had ik nooit gerelateerd aan mijn IQ. Maar toen die hoogbegaafdheid om de hoek kwam kijken, kreeg ik een kapstok. Het verwoordde mijn jeugd en ik ging heel anders naar mezelf kijken. Alle dingen die ik altijd lastig en stom van mezelf heb gevonden, bleken eigenschappen te zijn die veel voorkomen bij hoogbegaafden. Zo kon ik slecht luisteren, wilde ik altijd het hoogste woord hebben, wist ik het verschil tussen

IQ

meer klassen voor slimmerds

Uit een peiling van het AD van begin deze maand blijkt dat er een sterke groei is in onderwijs aan hoogbegaafde kinderen. Van de vijftig schoolbesturen die aan het onderzoek meededen, waren er dertig die komend schooljaar aparte klassen voor ‘Leonardo-onderwijs’ hebben, met in totaal 1300 hoogbegaafde scholieren.

harde cijfers

- Mannen scoren gemiddeld 4-5 punten hoger op een IQ-test dan vrouwen. Dat betekent niet automatisch dat ze ook echt slimmer zijn. Wel dat ze die test beter maken.
- Mensen die sporten, scoren hoger dan mensen die niet sporten. Degenen die een denksport doen, hebben een nog hoger gemiddeld IQ.

- Het hoogste IQ zit tussen de 25 en 44 jaar, gemiddeld 107. Daarna neemt het jammer genoeg af.
- Of je nou links of rechts stermt, maakt niet uit voor je IQ. Wel valt op dat mensen met een duidelijke mening een aantoonbaar hoger IQ hebben dan mensen die bij elke enquête het vakje ‘geen mening’ invullen.
- Opvallend is dat mensen die heel weinig drinken, lager scoren op de test dan men-

hoogbegaafde

gelijk hebben en gelijk krijgen niet en had ik heftige emotionele uitbarstingen, tot tranen aan toe, als er sprake was van onrecht en onmacht. Mijn emotionele en mijn rationele kant waren totaal niet in balans. Dat bleek de andere kant van een op zich positieve medaille te zijn. Ik ben namelijk tegelijkertijd rationeel heel sterk, goed in probleemanalyse, ik kan goed voor anderen beslissingen voorbereiden, moeilijk ontgonnen gebieden in kaart brengen en mijn IQ inzetten om helderheid te verschaffen voor anderen. Toen ik hoog bleek te scoren op de test, veranderde mijn zelfbeeld. Ik vond mezelf nooit goed genoeg. En dat ben ik wel.

De grootste les die ik heb geleerd en nu ook doorgeef aan anderen is: zelfinzicht. Weten hoe je in elkaar steekt. Waarom reageer je op bepaalde dingen zo, wat

maakt je blij, wie maakt je woedend, waar zitten je emoties überhaupt? Want juist omdat het IQ zo hoog is en men daarop heeft leren vertrouwen, is de verhouding ratio en emotie behoorlijk uit balans. Als je voor je gevoel voor de twintigste keer iets uit moet leggen, kun je daar kwaad om worden, maar als je je ervan bewust bent dat je grotere stappen neemt en andere verbanden legt dan anderen, zul je je verhaal aan de ander moeten aanpassen. De meeste mensen die hulp zoeken zijn gefrustreerd. Ze zijn cynisch, voelen zich buitengesloten. Ik leer mensen om hun eigen aandeel te zien en wat ze zelf kunnen veranderen, terwijl ze wel zichzelf blijven. Je moet uiteindelijk met iedereen kunnen communiceren, of je IQ nou 0 is of 200.

Hoogbegaafdheid is een kenmerk, maar het definieert je niet.

Het is niet het allesomschrijvende aspect. Ik ben ook nog vrouw, links georiënteerd, maatschappelijk betrokken met sterke normen en waarden. Dat staat los van mijn IQ. Soms zeggen mensen: 'Dat je dat durft te zeggen van die hoogbegaafdheid', maar ik vind juist dat het geen taboe moet zijn. Het is maar één aspect van Rianne. Maar het is wel een belangrijk aspect.' www.riannedeven.nl

'Alles wat ik stom van mezelf vond, bleek daardoor te komen'

sen die regelmatig alcohol gebruiken. Waarschijnlijk heeft dat ook met leeftijd en socio-economische status te maken. Niet-rokers scoren trouwens hoger dan rokers. Dat dan weer wel, maar een causaal verband is (nog) niet bewezen.

- Mensen die niet gelovig zijn, halen hogere scores. Maar om daarom nu van je geloof te vallen...
- Kortom: niet-rokende, ongelovige, drinken-

de mannen tussen de 25 en 44 jaar, die sporten en een duidelijke mening hebben, scoren het hoogst op een IQ-test. (Bron: 123test)

dom blonde

Waarom wordt 'blond' eigenlijk geassocieerd met 'dom'? Er zijn vele (flauwe) verklaringen, maar wij volgen die van het kinderprogramma *Willem Wever*. Daar ontdekten ze dat niet precies duidelijk is waar het vandaan komt. Volgens sommigen werd de uitdrukking als eerste gebruikt om actrice Marilyn Monroe te typeren, zeker nadat ze de hoofdrol speelde in de film *Gentlemen prefer blonds*. Dat



de

Psychologe, onderzoekster, schrijfster en docente Pieterneel Dijkstra (1969) schreef samen met haar partner Dick Barel (ook psycholoog) in 2007 het boek *Verhoog je relatie-IQ*.

'Het relatie-IQ bestaat uit wetenschappelijk gezien natuurlijk niet, maar wij verstaan eronder: de mate waarin je in staat bent om de relatie met je partner goed te houden. Wij willen je IQ verhogen op het gebied van relaties. Veel relatieproblemen komen voort uit een gebrek aan kennis en bewustzijn. Als je nooit hebt leren rekenen, score je laag op de IQ-test. Terwijl je misschien wel potentie hebt. Dat geldt ook voor je relatie. Als je er meer over leert, kun je de potentie eruit halen die erin zit.

In principe zijn er vijf succesfactoren voor een succesvolle relatie: emotionele saamhorigheid,

IQ

beeld van een wat dommige, blonde vrouw is haar tot haar dood blijven achtervolgen. Een andere theorie is dat dom blondje een verwijzing is naar Jean Harlow. Ook een actrice, maar één die haar successen al had in de jaren 20. Jean Harlow speelde in films als *Platinum blonde* een niet zo slimme, aantrekkelijke blonde vrouw. Vermoedelijk is zo in de jaren 20 in Amerika de uitdrukking *dumb blonde* ontstaan.

meer weten

- *De IQ-trainer*
Eentje om zelf mee te trainen. Baat het niet dan schaadt het niet.
De IQ-trainer, dr. Jack van Minden € 9,95
- *Onverwacht inzicht. Het persoonlijke verhaal van een neurologe over haar hersenbloeding*
In 1996 kreeg deze neurologe een ernstige hersenbloeding. Ze observeerde hoe haar brein volledig uitviel zodat ze niet meer kon

lopen, praten, lezen, schrijven of zich nog iets van haar leven herinneren. En dat alles in een periode van vier uur. Pas acht jaar later was ze weer helemaal genezen.
Onverwacht inzicht, dr. Jill Bolte Taylor € 24,95

- *Hoogbegaafd. Dat zie je zó!*
Onderzoek en leuke verhalen van mensen met hoogbegaafdheid. Onder andere met de vergelijking van de homo-emanipatie en die van hoogbegaafde mensen. Die laatsten



onderzoekster

respect voor elkaar, een goede seksuele relatie, constructieve conflictbehandeling en een positieve eigen identiteit. Dit zijn de terreinen die gelukkige van ongelukkige stellen onderscheiden en we geven per terrein adviezen om eraan te werken en het goed te houden. Het uitgangspunt is de lezer zelf. Want ook in je eentje kun je iets aan je relatie veranderen. Uit onderzoek blijkt dat als één partner emotioneel intelligent is maar de ander niet, de relatie nog steeds heel goed kan werken. Als individu zet je namelijk een heleboel in gang, ook bij je partner. Als jij vrolijk reageert, gebeurt er meteen wat. Je verandert daarmee ook het gedrag van je partner en de processen in je relatie. Dus als jij een hoog relatie-IQ hebt, kun je echt iets veranderen, want je partner reageert daarop. Het normale IQ bestaat uit twee

delen: *fluid* en *crystallized*. Het ene is aangeboren en dat kun je wel een beetje trainen, maar niet heel erg. Het andere deel wordt bepaald door werk, opleiding, ervaring, en natuurlijk kun je dat trainen. Al zit er wel een grens aan je potentie. Datzelfde geldt ook voor je EQ. Die wordt bepaald door je persoonlijke aanleg. Hoe ga je met mensen om en hoe zelfverzekerd ben je? Zelfvertrouwen is voor 30 proces aangeboren en extravertie voor een stuk ook. Het andere deel is vaardigheden. En die kun je trainen. Al zit ook daar een maximumpunt aan. Als je van nature onzeker, angstig of introvert bent, zul je toch minder ver komen dan iemand die van nature al heel extravert en spontaan is. Je plafond ligt lager. Dat is handig om te weten in je relatie. Accepteer dat iemand is zoals hij is. Als je partner van nature intro-

vert is en teruggetrokken, kun je hem wel stimuleren om opener te zijn, maar diegene wordt nooit een enorme flapuit. Laat iemand in zijn waarde. Vaak kom je er pas echt achter hoe iemand is als de verliesdheid voorbij is; 40 procent van alle echtscheidingen wordt veroorzaakt door botsende karakters. Daarom is het juist zo hard nodig om je relatie-IQ te verhogen. Vanuit een helikopter-

view naar je relatie kijken kan heel leuk en leerzaam zijn. Hoe gaat het nou echt en wat kun je doen om het beter te maken? De uitdaging is om niet in de emotionele reacties te blijven hangen, je moet ook je verstand gaan gebruiken. Het is niet alleen maar liefde en gevoelens, maar ook kennis, informatie en inzicht. Weten wat je moet doen. «
www.pieterneldijkstra.nl

‘Als jij een hoog relatie-IQ hebt, is dat goed voor je partner’

lopen zeker nog zo'n twintig jaar achter...

Hoogbegaafd. Dat zie je zoi. Maud Kooijman-van Thiel (red.) € 24,95 (te bestellen bij OYA-productions, Ede)

• *Superleuke IQ-test voor kinderen / 8-10 jaar*
 Met 400 vragen om te oefenen. zodat je kind dit soort tests nog leuk gaat vinden ook. Kan geen kwaad toch?

Superleuke IQ-test voor kinderen, Son Tyberg € 6,50

• *Verhoor je relatie-IQ*

De schrijvers (allebei psycholoog) zijn zelf

met elkaar getrouwd en weten dus waar ze het over hebben. Pietermel Dijkstra komt uitgebreid aan het woord in dit artikel over de vijf succesfactoren in een relatie.

Verhoor je relatie-IQ, Pietermel Dijkstra & Dick Barelds € 14,95