

VOORBEELDVRAGEN

ASS Hoogbegaafdheid	 Herkennen patronen	• Wanneer viel jou iets op wat anderen niet zagen? • Hoe ga je om als niemand jouw verband of patroon herkent? • Hoe gebruik je jouw patroonherkenning in je werk of studie? • Kan het soms ook een valkuil zijn om overal patronen in te zien?
ASS	 SIV- Sequentiële Informatie Verwerking	• Hoe ga je om met nummerreeksen? (Bijzondere dagen/ gebeurtenissen) • Zijn er dingen (zoals nummerborden) die je aanspreken? • Onthouden van pincodes?
Depressie	Besluiteloos 	• Hoe ga je om met besluiten nemen? • Loop je vast als je een besluit moet nemen?
ASS	 Dubbele Empathie	• Kan je je in anderen inleven? • Als iemand pijn of verdriet heeft wat voel je dan? • Voel je bij bepaalde mensen meet begrip/ inleving?
ASS	Andere communicatie voorkeuren 	• Waarbij voel je je het prettigst als je met andere omgaat en je wil je wat duidelijk maken? • Als je iets wil zeggen hoe wil je dat doen?
Depressie	 Realiteitszin 	• Wat denk jij als iemand uitzinnig van vreugde aankondigt dat het feest helemaal geweldig gaat worden? • Iemand zegt dat als ze de staatsloterij winnen al hun problemen verdwijnen. Wat denk jij dan?
	 Houdt van voorspelbaarheid 	• Wat gebeurt er als iemand langskomt zonder dat je dat had afgesproken? •
ASS v Depressie		• Welke woorden gebruik je als je pijn hebt?

	Kan makkelijk verbaal emotie uitleggen 	
Depressie	SIV = langzaam 	•
HB	SIV werkt niet onder tijdsdruk & faalangst 	• Wat gebeurt er wanneer je snel iets moet doen? • Hoe komt het dat je soms blokkeert? • Wat gebeurt er wanneer je je nummer bord moet onthouden als je naar de parkeermeter loopt?
ASS & HS	 Sterk rechtvaardigheidsgevoel	• Wat doe je als er iets gebeurt dat niet eerlijk is? • Als je iemand ziet stelen, vals spelen of weet dat hij liegt, wat voel je en wat doe je? •
HB & ASS	 Overtuigend	• Als je een goed idee hebt kan je anderen daar makkelijk van overtuigen.
ASS	 Oog voor detail	• In welke situaties helpt jouw oog voor detail jou echt vooruit? • Wanneer verlies je door details het overzicht? • Hoe reageer je als anderen jouw observaties niet belangrijk vinden? • Wordt jouw precisie altijd gewaardeerd? Waarom wel/niet? • Hoe werk je aan opdrachten waarbij je precies moet zijn? • Kun je een voorbeeld geven van een moment waarop je iets opmerkte dat anderen niet zagen? • Kan perfectionistisch worden of te veel blijven hangen in details.
ASS	 Volhardend	• Waar ligt voor jou de grens tussen doorzetten en loslaten? • Hoe ga je om met feedback als mensen zeggen dat het al 'goed genoeg' is? • Kun je een situatie beschrijven waarin je doorzettingsvermogen juist niet hielp? • Wat geeft jou de motivatie om toch door te gaan?

ASS & HS & depressie	 Loyaal	• Aan wie voel jij je het meest loyaal, en waarom? • Is jouw loyaliteit weleens in conflict gekomen met je eigen grenzen of belangen? • Hoe reageer je als iemand jouw vertrouwen schaadt? • Wat betekent 'loyaliteit' voor jou persoonlijk?
ASS	 Systematisch 	• Hoe pak jij een nieuwe taak aan zonder duidelijke instructies? • Wat doe je als iemand jouw plan of volgorde doorbreekt? • Wanneer helpt je systematische aanpak jou echt vooruit? • Is er ruimte voor improvisatie in jouw manier van werken?
ASS	 Regels volgen 	• Wanneer heb je bewust gekozen om een regel niet te volgen? • Wat betekent 'regels zijn er om te volgen' voor jou? • Hoe reageer je als anderen regels overtreden? • Kun je situaties noemen waarin het volgen van regels in de weg stond?
ADHD & HS & HB	RSD 	• Wat gebeurt er wanneer iemand je een email stuurt dat hij/ zij je de volgende dag ergens over wil spreken? • Wat voel je als je ziet dat iemand met zijn ogen rolt als je iets hebt gezegd? • Hoe voel jij je als iemand zegt dat je iets niet goed hebt gedaan?
HS & ASS	Prikkelgevoelig 	• Welke prikkels zijn voor jou het meest storend? • Hoe merk je dat je overprikeld raakt? • Wat helpt jou om tot rust te komen in drukke omgevingen? • Hoe communiceer je met anderen over jouw gevoeligheid? • Hoe herken je bij jezelf dat je overprikeld raakt? • Wat heb je nodig om te kunnen herstellen van prikkels? • Hoe geef je jouw grenzen aan in een drukke setting? • Heb je omgevingen waar je juist wél goed functioneert?
HB & Dyslexie	 Het grote geheel inzien	• Wat gebeurt er met je als iets niet duidelijk omljnd is? • Hoe ga je om met vage of open opdrachten? • Wat heb je nodig om een taak te kunnen starten? • In welke situaties kun je wél het grotere plaatje overzien? • Hoe zie jij sneller dan anderen wat de kern van een opdracht is? • Heb je moeite met details als je al een totaalbeeld hebt? • In welke situaties heb je voordeel van dit vermogen? • Wanneer loop je hierdoor op de zaken vooruit?
ASS	 Consistent	• Wanneer poest je je tanden, eet je ontbijt en ga je naar bed? • Wat gebeurt er wanneer er iets tussen komt? • Doe je dingen wel eens anders of eigenlijk nooit?

		
--	---	--

HS	 Zorgzaam en empathisch	• Hoe merk jij dat iemand zich niet goed voelt? • Wat voel jij op zo'n moment zelf — rust, spanning, verantwoordelijkheid? • Waar ligt voor jou de grens tussen zorgen voor de ander en zorgen voor jezelf? • Heb je weleens te veel op je genomen uit zorgzaamheid?
HB & HS & depressie	 Reflectief	• Wanneer denk je “te veel” na over een situatie? • Wat levert jouw reflectie je op — en wat kost het je soms? • Kun je je reflectie ook inzetten om vooruit te kijken i.p.v. alleen terug? • Hoe deel je je inzichten met anderen?
HS	 Spiritueel 	• Wat betekent ‘verbonden zijn met iets groters’ voor jou? • Hoe helpt dit gevoel jou in moeilijke tijden? • Zijn er momenten waarop jouw overtuigingen botsten met die van anderen? • Hoe ga je om met toeval of onverklaarbare gebeurtenissen?
ASS ADHD Depressie	Niet los kunnen laten (emotioneel) 	• Wat gebeurt er met je als iets niet is uitgesproken of opgelost? • Hoe kun je jezelf geruststellen als je blijft malen over iets kleins? • In hoeverre beïnvloedt dit je slaap, humeur of energie? • Wat helpt jou om wél los te kunnen laten?
HB	Niet los kunnen laten (cognitief) 	• Wat gebeurt er met je als iets hebt bedacht en nog niet is opgelost? • Kan je gaan slapen als je nog iets moet uitwerken?

ADHD Hoogsensitief & HB	 Intuïtief	• Wanneer voel jij dat iets ‘niet klopt’? • Wat doe je met die informatie — deel je het meteen of wacht je af? • Hoe reageer je als blijkt dat je gevoel wél of niet klopte? • Vertrouw je meer op feiten of op je intuïtie? • Hoe vaak voel jij dingen aan voordat ze uitgesproken worden?
----------------------------	--	---

		• Wat doe je met dat onderbuikgevoel — deel je het of hou je het voor jezelf? • Wat zijn de voor- en nadelen van jouw intuïtieve reacties? • Kun je altijd vertrouwen op je intuïtie, of zit je er soms naast?
HB & ADHD & Dyslexie	 Associatief	• In welke situaties merk je dat je associatief denken afleidt van het gesprek? • Wat levert deze denkwijze je op? • Hoe help je jezelf om in het 'nu' te blijven tijdens gesprekken? • Hoe reageren anderen op jouw gedachtesprongen?
ADHD & Dyslexie & HB	 Sociaal vaardig	• Wat helpt jou om sociale situaties goed aan te voelen? • In hoeverre pas jij je aan aan je omgeving? • Hoe zorg je voor balans tussen sociaal zijn en je eigen grenzen? • Heb je weleens spijt gehad van iets dat je zei of juist niet zei? • Hoe ga je om met conflicten in een groep? • Kun je een voorbeeld geven van hoe je iemand hebt geholpen?
Dyslexie & ADHD & HB & HS Tourettes, ASS, depressie	 Creatief	• Wanneer merk je dat jouw creativiteit echt tot zijn recht komt? • Heb je ruimte genoeg in je werk/leven om creatief te zijn? • Wat doe je als je een creatieve oplossing hebt, maar anderen het niet begrijpen? • Hoe ga je om met structuren of regels die je creativiteit beperken?
ADHD	 Hyperfocus	• Wanneer raak je in een hyperfocus? • Wat zijn de voordelen en nadelen ervan voor jou en je omgeving? • Wat helpt jou om eruit te komen of pauze te nemen? • Herken je wanneer je doorslaat in iets? • Wanneer vergeet jij alles om je heen door wat je doet? • Wat levert die hyperfocus je op? • Wanneer is het té veel?
ADHD	 Cool tijdens crisis	• Waarom denk jij juist helder als anderen in paniek zijn? • Wat is het verschil tussen crisis en alledaagse keuzes voor jou? • Wanneer liep een snelle beslissing niet goed af? Wat leerde je daarvan? • Hoe schakel je tussen denken en doen?
ADHD		• In welke situaties merk je dat je beter functioneert door fysiek bezig te zijn? • Hoe reageer je als je lang stil moet zitten? • Wat geeft je energie, fysiek of mentaal?

	Actiegericht 	• Wanneer werkt jouw fysieke voorkeur in je voordeel, en wanneer juist niet?
ADHD	Ongeorganiseerd 	• Hoe ziet een typische chaotische dag eruit voor jou? • Welke strategieën heb je om overzicht te houden? • Wat gebeurt er als je iets niet afmaakt? • Hoe ga je om met externe prikkels die je afleiden?
ADHD	Snel afgeleid 	• Beschrijf wat er gebeurt wanneer je je aandacht er niet bij kan houden?
ADHD - Borderline	Impulsief 	• Wanneer heb je voor het laatst iets gedaan zonder erbij na te denken? • Hoe kijk je achteraf naar je impulsieve keuzes • Wanneer floepte er iets uit wat je eigenlijk anders wilde zeggen? • Hoe ga je daar achteraf mee om? • Zijn er momenten waarop je impulsiviteit juist hielp?
ADHD & Depressie	Moeite met taken die je niet interesseren 	• Welke taken stel je het vaakst uit — en waarom? • Wat heb jij nodig om saaie taken tóch te doen? • Wanneer lukt het je wél om iets af te maken dat je niet interessant vindt? • Wat zijn jouw motivatie-triggers?
ADHD	Weinig tijdsbesef 	• Wat gebeurt er met de tijd als je geconcentreerd aan het werk bent? • Kom je wel eens te laat omdat je de tijd was vergeten? • Ben je bewust van hoelang iets duurt?
HB	 Verbanden leggen	• Als de motor van je auto niet start waar denk je dan aan? • Wat gebeurt er als iemand iets uitlegt op school/werk? • Voorbeeld: Wat hebben deze drie dingen gemeen? 1. Een leerling die veel leest, leert sneller nieuwe woorden. 2. Een sporter die regelmatig traint, verbetert zijn prestaties. 3. Een muzikant die dagelijks oefent, speelt steeds beter. • Wanneer helpt het je om verbanden te zien — en wanneer zit het je in de weg?
HB	 Complexe dingen begrijpen	• Geniet je ervan om moeilijke puzzels/situaties/mysteries op te lossen? • Hoe leg je complexe dingen uit aan anderen?

ADHD & HB	 Manusje van alles 	• Wat kan jij allemaal? Voorbeelden van een beetje van alles: je kan haren knippen, een tafel maken, schrijven, sportten, leren, schilderen, een fiets repareren enz. • Wanneer lukt het je wél om structuur in je veelzijdigheid aan te brengen?
HB	Onnavolgbaar (erg snel) 	• Wat gebeurt er als iemand heel geduldig, uitgebreid en degelijk iets uitlegt? • Hoe leg je aan anderen uit wat je aan het doen bent als je al 'tien stappen verder' bent? • Je legt zelf iets uit en mensen klagen dat je te snel bent en je moet alles herhalen.
HB, ADHD, Borderline	Behoeftte aan afwisseling (snel verveeld) 	• In welke situaties raak je snel verveeld? • Wat heb je nodig om je focus vast te houden? • Hoe ziet jouw ideale week er uit?
HB & ADHD & Dyslexie	 Vindingrijk (Out of the box) 	• Wat vind je van problemen? Hoe ga je ermee om? • Je denk niet in gangbare oplossingen.
ASS & HB & ASS	Authentiek (direct en eerlijk) 	• Wat betekent 'eerlijk zijn' voor jou? • Hoe reageer je als iemand jouw directheid te bot vindt? • Wat doe je als je oplossing niet wordt gevraagd? • Wanneer kies je voor strategisch denken boven eerlijkheid? • Hoe reageer je als je teamleider een voorstel doet waar je het helemaal niet mee eens bent? • Wat doe je als je docent een voor jou onzinnige opdracht geeft? • Wat zou je nodig hebben om hiermee om te gaan?
HB	Kritisch denken	• Denk je of er andere verklaringen kunnen zijn? • Vraag je je af of er nog andere oorzaken mogelijk? • Wat zou iemand met een tegenovergestelde mening hierover zeggen? • Zoek je op welke informatie er nog ontbreekt?
Dyslexie	Moeite met onthouden van vaste volgordes - SIV	• Wat gebeurt er als je volgordes of afspraken niet goed onthoudt? • Welke hulpmiddelen helpen je bij cijfers, tijden of afspraken?

Dyscalculie (getalvolgorde, stappen) ADHD (aandacht & volgorde in handelingen) Autisme (wisselen of flexibel omgaan met volgorde)		• Hoe voel je je als je iets vergeet of door elkaar haalt? • Hoe kun je jouw sterke kanten inzetten als reken- of volgordeproblemen opspelen?
Dyslexie	Lezen en schrijven is lastig 	• Welke situaties met lezen of schrijven vermijd je liever? • Wat werkt voor jou wél goed als je moet lezen of schrijven? • Hoe ga je om met schaamte of frustratie hierover? • Wat helpt je om toch zelfredzaam te blijven?
Autisme (structuur & sociale taal) ADHD (gedachteversnippering) Hoogbegaafdheid (denk-snelheid > spreektempo)	Moeite met gedachten verwoorden 	• Wat voel je op het moment dat je blokkeert? • Hoe probeer je toch je verhaal te doen als woorden niet lukken? • Welke omstandigheden helpen jou juist om goed te verwoorden wat je denkt?
ADHD ASS Hoogbegaafdheid	Blokkeert onder tijdsdruk 	• Wat zou je willen dat anderen weten over hoe jouw hoofd werkt onder druk?
ADHD ASS Hoogbegaafdheid	 Oplossingsgericht 	• Wat is het eerste wat jij doet als er een probleem opduikt? • Wanneer werk je het liefst met je handen of met ruimte om je heen? • Hoe leg je jouw creatieve oplossingen uit aan anderen? • Wanneer werkt je probleemoplossend vermogen tegen je, bijvoorbeeld door té snel te willen?
Dyscalculie & HB	 Innovatief	•

HB en Dyslexie	 Strategisch denken	• Beschrijf hoe je te werk gaat als je een besluit moet nemen? • Beschrijf hoe je te werk gaat als je een nieuwe taak hebt (in huis of op werk of hobby)
ADHD & ASS & HB & Dyslexie	 Ruimtelijk inzicht	
Dyscalculie	Moeite met (hoofd) rekenen 	
ASS	Dubbele empathie 	
HB & HS & ADHD & Depressie	Empathisch inzicht	• Wanneer voelde jij dat iets niet eerlijk ging? • Wat deed je toen – en waarom? • Hoe helpt jouw gevoel voor rechtvaardigheid anderen?
ADHD & DYSLEXIE & Borderline	Ondernemend 	• Kun je een situatie beschrijven waarin je iets nieuws hebt opgezet? • Hoe reageer je als je een kans ziet om iets te verbeteren? • Ondernemingszin kan overgaan in roekeloosheid of het negeren van grenzen.
Dyslexie Borderline	Besluitvaardig 	• Kun je een voorbeeld geven van een lastige beslissing die je nam? • Hoe zorg je dat je keuzes goed zijn? • Kan te snel besluiten nemen zonder alle informatie, wat leidt tot fouten.

Depressie & ADHD	 Veerkracht	• Kun je een situatie beschrijven waarin je iets moeilijks hebt overwonnen? • Hoe ga je om met teleurstellingen?
------------------	---	---

Dyslexie en dyscalculie/praxie	 Doorzettingsvermogen	• Wanneer heb je iets afgemaakt dat moeilijk was? • Wat doe je als iets je veel moeite kost? • Kan doorslaan in perfectionisme of vastbijten zonder flexibiliteit.
ASS & HS	Gevoelige grenzen 	• Hoe herken je dat je over je grens gaat? • Wat weerhoud je ervan om 'nee' te zeggen? • Hoe reageer je op jezelf achteraf — ben je boos, verdrietig, vermoeid? Wat heb je nodig om assertiever te worden?
ASS	Letterlijk interpreteren	• Wat denk je als iemand zegt: “Spring maar in de plomp”? • Of “Ja, ga fietsen!”
HB & Dyslexie	 Analytisch	• Hoe pak jij een probleem aan dat niet direct op te lossen is? • Kun je een voorbeeld geven van een moment waarop je iets ingewikkelds moest begrijpen? • Kan doorslaan in overdenken (piekeren) of afstandelijk redeneren over emoties.
Depressie	Verlies van interesse 	• Wat doe je als je nergens zin in hebt? • Merk je dat je soms snel je interesse verliest? Hoe ga je daarmee om? • Tijdelijk verlies van interesse kan leiden tot heroriëntatie op wat écht belangrijk is.
Depressie (ADD)	Moeite met motivatie 	• Wat helpt jou om toch iets te doen als je geen zin hebt? • Wat motiveert jou het meest? • Bij juiste ondersteuning en doelen kan motivatie terugkeren met sterke toewijding.