

ADHD: een last of een uitdaging?!

Mijn naam is Arno de Poorter. Ik ben psycholoog en mens met ADHD. Het feit dat ik psycholoog ben impliceert dat ik de studie psychologie met succes heb afgerond. Dit is natuurlijk waar, alleen is dat niet zonder slag of stoot gegaan. Ook mijn jeugd is niet altijd gemakkelijk geweest. Ik weet nu dat ik ADHD heb, maar ik wist dat bijna 24 jaar niet.

Een leven met ADHD

Wat ik het moeilijkst vond aan mijn kinder- en pubertijd was dat ik heel vaak te horen kreeg dat ik de schuld was van alle problemen. Nu weet ik dat dit niet waar is en was. Ik heb in mijn jeugd veel gedrag vertoond waar volwassenen vaak moeilijk mee konden omgaan. De oplossing die mij werd voorgeschoteld was dat ik mijn gedrag diende aan te passen. In de meeste gevallen was dit voor mij een onmogelijke opgave. Zo werd er in groep 8 van mij verlangd dat ik de tijd op school bijna geheel zittend op een stoel doorbracht (ik zat op een tamelijk traditionele basisschool). Deze opgave is te vergelijken met een blind kind vragen om voor te lezen wat er op het bord geschreven staat. Geen enkele leerkracht zal het in zijn of haar hoofd halen om dit te verlangen, terwijl vragen aan kinderen met ADHD om stil en lang op je stoel te zitten vaak zonder schroom gebeurt.

Onwetendheid over ADHD

Het hebben van verwachtingen van kinderen waar zij onmogelijk aan kunnen voldoen, werkt niet. Leerkrachten doen dit niet bewust en zeker niet expres. In mijn ogen is er vaak sprake van onwetendheid. Deze onwetendheid komt voort uit een tekort aan kennis over wat ADHD precies is en welke moeilijkheden en kwaliteiten dit voor iemand die het heeft met zich meebrengt. Met mijn kennis en ervaring hoop ik dan ook een bijdrage te kunnen leveren als het gaat om het creëren van meer kennis en begrip omtrent ADHD bij leerkrachten.

Alumniavond

Via mijn partner Anne van Hees (zij is docent aan de PABO in Eindhoven) kreeg ik tijdens de jaarlijkse alumniavond de gelegenheid om mijn ideeën te delen met leerkrachten. Voor mij was dit een spannende avond. Ik had iets soortgelijks slechts

één keer eerder gedaan, maar dan wel met studenten in opleiding. Nu zou ik mensen ontmoeten met een diploma en ervaring. Daarnaast is mijn ervaring wat betreft het spreken in het openbaar nihil. Daar kwam ook nog bij dat - hoewel ik van mening ben dat ADHD zeker ook kwaliteiten met zich meebrengt - vooral mijn moeilijke gedrag en de mindere kanten het onderwerp van gesprek zouden zijn.

De workshop

Vanuit de gedachte dat je iets echt gaat begrijpen wanneer je het zelf beleeft en ervaart, heb ik mij voorbereid. Hoewel ik het spannend bleef vinden, besepte ik dat als ik de deelnemers van de workshop echt wilde laten ervaren wat het betekent om ADHD te hebben, ik met mijn billen bloot zou moeten (in figuurlijke zin dan). Dit door mijn levensverhaal te vertellen, met ook moeilijke momenten die daarbij hoorden. Door concrete bewijzen

te tonen van de wijze waarop volwassenen naar mij keken, dit door bijvoorbeeld mijn oude schoolrapporten en persoonlijke briefjes te laten zien en via oefeningen waarbij bepaalde aspecten en gevolgen van ADHD naar voren komen, heb ik voor de deelnemers een levendige ervaring willen creëren.

Het resultaat

Wat heeft ervoor gezorgd dat ik op de alumniavond twee workshops heb gegeven voor een groep wildvreemden, over mijn mindere kanten? Door mensen - in dit geval leerkrachten - te vertellen wat mijn mindere kanten zijn, wilde ik twee dingen bereiken. Ten eerste dat zij zich, door mijn kwetsbaarheid, ook kwetsbaar op durven stellen. Wanneer leerkrachten daartoe in staat zijn, geeft dit veel ruimte voor het verbeteren van hun gedrag jegens kinderen met ADHD en hun relatie met kinderen met ADHD. Tijdens een van de workshops gaf een deelnemer aan dat zij haar leerling met ADHD graag wil helpen. Als er in de klas iets gebeurt wat zij niet snapt, vraagt zij de leerling "waarom doe je dat nou?". Ze bemerkte dat het stellen van deze vraag weinig effectief was. De leerling proefde waarschijnlijk de frustratie achter de vraag. Hierdoor kreeg het kind het gevoel dat hij de enige was die iets fout deed en dat ook hij alleen verantwoordelijk werd gesteld voor de oplossing. Door de openheid van deze deelnemer, kon ik haar aangeven wat haar vraag met mij als kind zou hebben gedaan. Zelf zou ik deze leerling het volgende voorleggen: "Ik wil je helpen, maar ik weet niet hoe ik dat moet doen, kun jij mij helpen?". Het kind voelt zich op waarde geschat en ervaart de gedeelde verantwoordelijkheid in het verbeteren van de omgang met elkaar. Ik denk dat deze houding van een leerkracht een positieve bijdrage zal hebben wat betreft de relatie met een kind met ADHD. Het tweede wat ik bereik is dat de deelnemers ADHD beter gaan begrijpen. ADHD is veel meer dan druk gedrag. Iemand met ADHD is in de

eerste plaats een mens met evenveel gevoel als ieder ander. Iemand die zijn best doet, maar desondanks toch vaak teleurstelling bij anderen ontmoet. Ik vertel hoe ik situaties beleef en beleefd heb als kind. Ik merk dat ik door dit te doen veel onwetendheid bij leerkracht wegneem. "Oh, zit dat zo! Op die manier heb ik het nog nooit bekeken."

Positieve kant van ADHD

Naast dit alles merk ik dat het lukt ook de andere kant van ADHD te belichten. Mensen met ADHD zijn vaak heel creatief en enthousiast, spontaan en zijn voor veel in, ze zijn niet lang boos en zo kan ik nog wel even doorgaan. Ik denk dat het belangrijk is dat leerkrachten ook kennismaken met deze kant van ADHD. Ik denk niet dat de deelnemers van de workshop zijn weggegaan met DE oplossing onder hun arm. Ik denk wel dat ze kinderen met ADHD beter zijn gaan begrijpen en wat opener en positiever naar ADHD zijn gaan kijken. Ik denk dat je als leerkracht zelf moet zoeken naar een manier die zowel past bij jou als bij het kind met ADHD. Of je ADHD ziet als een last of een uitdaging maakt in mijn ogen heel veel verschil.

Arno de Poorter

Meer informatie

Spreekt het bovenstaande je aan? En wil je meer informatie over wat ik voor jou of jouw school kan betekenen? Mail me dan via info@hulpbijadhd.nl of bel me op 06-16406360. Kijk ook eens op www.hulpbijadhd.nl

