

Van wie is de last?

Een groot deel van de begeleiding die ik bied aan mensen met ADHD, bestaat uit het helpen (her)ontdekken van wie ze zijn. Vaak maken relatief kleine ontdekkingen helder, hoever zij van zichzelf verwijderd zijn geweest. Zo ook bij Nora, 17 jaar.

Enkele weken voor haar eindexamen VMBO-T, spreken we over hoe zij deze denkt te gaan voorbereiden. 'Tja, weet je wat het is, ik weet dat ik nu aan de slag zou moeten. Dat ik nu een planning moet maken voor de tijd tot de examens. Dat krijg ik ook wel voor elkaar. Maar me houden aan een planning, dat is me nog nooit gelukt.'

Ik vraag haar hoe zij tot nu toe proefwerken en tentamens heeft voorbereid. Ze vertelt me dat ze op het allerlaatste moment, kei hard studeert. Het komt er vaak op neer dat ze de nacht voor de dag met de toets niet of nauwelijks slaapt en deze slaap weer inhaalt na school. Ze geeft aan dat de tijdsdruk die er dan is ervoor zorgt dat ze alle afleiding, waar ze normaal heel gevoelig voor is, buiten kan houden en zich volledig kan concentreren op de leerstof.

'Maar ik weet dat het niet oké is dat ik dit zo doe. Het is niet goed en het werkt niet,' concludeert ze. Ik attendeer haar erop dat ze tot nu toe alle tentamens die ze diende te halen om op examen te mogen, gehaald heeft. 'Had je daar dan toch een andere strategie?' vraag ik haar. 'Nee, eigenlijk niet...' Ze kijkt me wat schuld bewust aan bij deze bekenenis. Haar hoofd zakt nog verder naar beneden als ik vraag: 'Heb jij last van deze manier van studeren?' 'Ja, nou...' mompelt ze. 'Nora, vertel op, heb JIJ er last van?'

Dan lijkt er een kwartje te vallen. Ze veert omhoog en zegt luid en duidelijk: 'Nee, ik heb er helemaal geen last van! Weet je wie er last van heeft? Mijn moeder want die vindt dat het anders moet. En mijn leraren, die hebben er ook altijd last van gehad en van alles geprobeerd om mij hierin te veranderen.'

Een paar weken later kijken we terug op de voorbereiding en het verloop van haar examens. 'Anne, er was maar één vraag nodig om mij te helpen inzien hoe ik het beste en het fijnst studeer,' vertelt Nora. 'Oh ja, welke was dat dan?' vraag ik haar. 'Nou, die vraag of ik last had van de manier waarop ik het tot nu toe eigenlijk altijd deed.'

Is daarmee de kous af? Ik denk van niet, want is natuurlijk sterk de vraag of Nora op de lange termijn veel onthoud met deze studiestrategie. Daarnaast is zij diverse mensen tot last met deze manier van werken. Met name haar ouders en haar zus hebben er onder te lijden. Ze houdt hen 's nachts wakker en ze is de volgende dag niet te genieten. Maar het vinden van een oplossing hiervoor, behoort tot de volgende stap. Nora heeft namelijk tot voor kort geprobeerd haar omgeving tegemoet te komen, zonder zich bewust te zijn van haar eigen voorkeuren en wensen. Het gevolg is dat zij zonder dat ze het in de gaten had, laat staan dat zij ervoor koos, veel energie stak in het vertonen van gedrag dat niet bij haar paste. Belangrijker nog: zij had een sterk oordeel over haar eigen studiegedrag. Dat beschouwde zij als 'niet oké'.

Het 'niet oké' vinden van je eigen gedrag, je overtuigingen, wie je bent en wat je wilt, blijkt weinig zinvol. Er gaat dan veel energie zitten in innerlijk verzet en er blijft weinig aandacht over om rekening te houden met anderen. Als er wel een gevoel van 'oké-zijn' leeft, is er een vruchtbare bodem om te komen tot gedrag waar ook anderen zich oké bij voelen.

Anne van Hees

Juni 2013