

Lara Honos-Webb

DE GAVE VAN ADHD

Verander de zwakke punten van je kind
in sterke punten



De gave van ADHD / Lara Honos-Webb
Oorspronkelijke titel: The gift of ADHD

© 2005 New Harbinger Publications, Inc., Oakland USA
© 2008 Nederlandse vertaling: Panta Rhei

ISBN 978.90.8840.018.6
NUR 740/848

Vertaling: Jörgen van Drunen
Omslagontwerp: A2-Ontwerp
Grafische verzorging: FTP-Focus to prepress, Zevenhuizen

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Inleiding	6
Hoofdstuk 1 Anders zijn is niet hetzelfde als gestoord zijn	18
Hoofdstuk 2 Hoe u het gedrag van uw kind kunt helpen veranderen	39
Hoofdstuk 3 Uw kind zijn zelfvertrouwen laten terugwinnen	58
Hoofdstuk 4 Hoe u uw kind kunt steunen en het voor hem op kunt nemen, in plaats van voortdurend uw excuses voor hem aan te moeten bieden	76
Hoofdstuk 5 Het creatieve talent	93
Hoofdstuk 6 Het goede voorbeeld geven: ecologisch bewustzijn	110
Hoofdstuk 7 Inter-persoonlijke intuïtie	125
Hoofdstuk 8 Uw uitbundige kind: anders naar hyperactiviteit kijken	141
Hoofdstuk 9 Uw emotioneel expressieve kind	157
Hoofdstuk 10 Hoe u uw weg kunt vinden binnen het onderwijssysteem en de geestelijke gezondheidszorg.	173
Literatuurlijst	190

Inleiding

Waarom staat ADHD (*attention-deficit/hyperactivity disorder*) de laatste tijd zo in de belangstelling? Je hoeft de televisie maar aan te zetten of een populair tijdschrift open te slaan en je ziet de zoveelste advertentie voor een nieuw, verbeterd medicijn waarmee kinderen met ADHD behandeld kunnen worden. Door alle aandacht van de media is ADHD steeds bekender geworden. Er wordt zelfs beweerd dat ADHD als een epidemie om zich heen grijpt. Onderzoek wijst uit dat bij drie tot vijf procent van de schoolgaande kinderen ADHD is vastgesteld. Bij jongens is de kans dat ADHD voorkomt drie keer groter dan bij meisjes. Naar schatting is het aantal keren dat de diagnose ADHD gesteld is sinds 1988 met vierhonderd procent gestegen. Deze stijging beperkt zich voornamelijk tot de Verenigde Staten. Tegenover elke 250 kinderen die daar de diagnose ADHD krijgen en ervoor in behandeling zijn, staat slechts één kind in Duitsland, Engeland, Frankrijk of Italië. Niet alleen is het aantal kinderen met ADHD dus gestegen, het label ADHD is zo langzamerhand bijna een scheldwoord of belediging. Als ouder van een kind met ADHD vindt u misschien troost in het feit dat u er niet alleen voor staat gezien de recente explosie van informatie, hulpdiensten en medicatie waarmee ADHD behandeld kan worden. Misschien ziet u ook door de bomen het bos niet meer, omdat veel informatie tegenstrijdig is.

Wat is ADHD?

De term ADHD wordt vaak achteloos gebruikt om kinderen te beschrijven die niet te hanteren zijn. In feite moet aan een groot aantal specifieke criteria voldaan worden om tot de diagnose ADHD te komen. De twee belangrijkste kenmerken van ADHD zijn het zich niet kunnen concentreren en hyperactiviteit/impulsiviteit.

Symptomen die bij het eerste kenmerk horen zijn het maken van slordige fouten, snel afgeleid zijn en moeite hebben met het afmaken van taken. Andere voorbeelden zijn slecht kunnen luisteren, het lastig vinden instructies op te volgen en moeite hebben met organiseren. Het kind raakt vaak dingen kwijt, zoals bijvoorbeeld huiswerk en komt regelmatig ergens te laat.

Symptomen van hyperactiviteit zijn niet stil kunnen zitten, veel praten en moeite hebben met activiteiten die in stilte gedaan moeten worden. Kinderen met ADHD hebben vaak het gevoel alsof ze door een soort motor voortgedreven worden. Voorbeelden van impulsiviteit zijn ongepaste opmerkingen eruit flappen, niet op je beurt kunnen wachten en handelen zonder eerst na te denken.

Natuurlijk is het zo dat de meeste kinderen wel eens een of meerdere van deze symptomen vertonen, maar de diagnose ADHD wordt pas gesteld als duidelijk aangetoond kan worden dat het functioneren van het kind nadelig beïnvloed wordt in meerdere situaties. Normaal gesproken betekent dit dat het kind zowel op school als thuis de orde verstoort. Bovendien mag er naast ADHD geen sprake zijn van andere aandoeningen. Een kind dat angstig, depressief of opstandig is, kan veel symptomen vertonen die bij ADHD horen. Maar als de symptomen beter passen bij een andere aandoening, wordt de diagnose ADHD niet zo snel gesteld.

Deze korte beschrijving van ADHD maakt duidelijk dat de diagnose altijd voorafgegaan moet worden door een grondig onderzoek, waarbij meestal informatie verkregen wordt via het kind zelf, de ouders en leerkrachten. Ouders en leerkrachten spelen een belangrijke rol bij het onderzoek, omdat er pas sprake kan zijn van ADHD als het kind in meerdere situaties storend gedrag vertoont.

Als uw kind zonder een dergelijk onderzoek (met tests en checklists voor ouders en leerkrachten) de diagnose ADHD heeft gekregen, kunt u een se-

cond opinion overwegen. De diagnose kan het zelfbeeld van uw kind en de verwachtingen die het van zichzelf heeft sterk beïnvloeden. Daarom is het van belang dat er een gedegen onderzoek door een professional heeft plaatsgevonden.

Voor wie is dit boek geschreven en in welk opzicht is het anders?

Dit boek is geschreven voor ouders van kinderen tussen zes en twaalf jaar bij wie door een professional is vastgesteld dat zij ADHD hebben. Het is geschreven voor ouders die niet alleen de manier waarop zij met de symptomen van hun kind omgaan willen veranderen, maar ook hun eigen visie op ADHD willen herzien. Zoals u kunt lezen in het volgende deel, probeert dit boek aan te tonen dat ADHD juist een gave is. Zelfs als u opgelucht bent door het stellen van de diagnose ADHD, als antwoord op de vele vragen over het gedrag van uw kind, kan dit boek iets voor u betekenen. Dit boek toont aan dat de diagnose ADHD wel degelijk gebaseerd is op het afwijken van de norm. Uw kind verschilt op voorspelbare wijze van andere kinderen. Dit boek laat u zien dat, naast het feit dat dit verschil veel energie zal vragen, ook het talent van het kind naar voren zal komen. Dus of u nu blij, opgelucht, verdrietig of bezorgd was toen werd vastgesteld dat uw kind ADHD heeft, dit boek helpt u om op een nieuwe manier te kijken naar uw kind en uw relatie met hem.

Dit boek is ook anders omdat het erkent dat het behandelplan afgestemd moet zijn op de specifieke verschillen die uw kind vertoont. Veel boeken voor ouders en kinderen met ADHD bieden zeer ingewikkelde en tijdrovende oefeningen die de ouders met de kinderen moeten doen. Deze oefeningen werken niet goed, omdat de kinderen en soms ook de ouders, de lange, ingewikkelde oefeningen vaak niet vol kunnen houden.

De technieken in dit boek kunnen afgestemd worden op de specifieke verschillen die uw kind vertoont. Hierbij wordt bijvoorbeeld gebruik gemaakt van het feit dat uw kind het prettiger vindt zijn zintuigen in te schakelen bij het verwerven van nieuwe informatie, in plaats van alleen maar het lezen van of luisteren naar abstracte theorieën. Ook zult u bij veel oefeningen voortbouwen op de interesses van uw kind, waar het sowieso al veel energie

voor heeft, of dat nu Harry Potter of Ajax is. U zult uw kind helpen om zijn of haar energie door middel van allerlei spelvormen te kanaliseren. Op deze wijze kunnen de zwakke punten van uw kind omgezet worden in sterke.

Het is belangrijk dat u onthoudt dat er in het boek ruim voldoende oefeningen staan om dit te bewerkstelligen. Als een oefening u of uw kind niet bevalt, kies dan gewoon een andere. U kunt het beste die oefeningen uitzoeken die uw kind leuk vindt om te doen dat hij het gevoel heeft dat de oefening een spel is. Neem de tijd om te oefenen, alsof er getraind wordt in een fitnesscentrum om spierkracht op te bouwen. Hoe meer uw kind leert om zijn of haar gedachten, gedrag en zelfbeeld onder controle te krijgen, hoe meer u uw kind zult zien veranderen. Verder zult u merken dat door de oefeningen u en uw kind niet als vijanden tegenover elkaar staan, maar dat het juist leuk is om dit samen met uw kind te doen en ervoor te zorgen dat de relatie met uw kind verbetert.

ADHD als gave: een beeldverandering

Dit boek is niet de zoveelste informatiebron over ADHD, maar biedt een fundamenteel nieuwe manier om naar ADHD te kijken. Het boek stelt dat hoewel uw kind anders is dan andere kinderen (waardoor hij het etiket ADHD opgeplakt heeft gekregen), zijn of haar eigenschappen en kenmerken eerder een gave zijn dan een afwijking. Het boek geeft u de mogelijkheid om het beeld dat u van uw kind heeft te veranderen. Het is een enorm verschil als u het beeld van uw kind met een afwijking wijzigt in het beeld van iemand met een speciale gave. Deze fundamentele verandering zal alle betrokkenen ten goede komen. Het is het begin voor het ontwikkelen van een programma dat ervoor zorgt dat u zich niet meer hoeft te verontschuldigen voor uw kind. Integendeel, u zult uw kind in alles wat het doet steunen. Als u zich altijd maar verontschuldigt, accepteert u waarschijnlijk automatisch de kritiek van leerkrachten. Het nieuwe beeld van uw kind zal ervoor zorgen dat u rustig ingaat op die kritiek en het gedrag van uw kind in het juiste perspectief zet. U benadert het op een positievere manier, waarbij u de betreffende leerkracht enkele handreikingen kunt geven, zodat hij beter om kan gaan met de verschillen tussen uw kind en andere kinderen.

Aanvankelijk zult u de nieuwe kijk op ADHD waarschijnlijk toejuichen,

maar er ook moeite mee hebben, omdat de leerkrachten, de kinderarts en kinderpsycholoog u allemaal verteld hebben dat uw kind een serieus probleem heeft. Het kan heel moeilijk zijn om de mogelijkheid te aanvaarden, dat al deze experts het bij het verkeerde eind kunnen hebben. De kans is ook aanwezig dat u zelf regelmatig erg gefrustreerd raakte over het gedrag en gebrek aan motivatie van uw kind en dus opgelucht was toen bleek dat er een naam bestaat voor de problemen die uw kind heeft.

Het is niet zo dat leerkrachten, kinderartsen en kinderpsychologen het per definitie bij het verkeerde eind hebben; uw kind is anders, maar onze cultuur heeft nog geen manier gevonden om ermee om te gaan en de verschillen met andere mensen op hun waarde te schatten. In onze cultuur worden verschillen meestal gezien als een afwijking. Bovengenoemde professionals hebben dus gelijk als ze zeggen dat uw kind anders is dan andere kinderen. Ze hebben ook gelijk als ze zeggen dat het gedrag van uw kind voor problemen zorgt op een manier die niets te maken heeft met de begaafdheid die met ADHD gepaard gaat. Wat zij echter wellicht over het hoofd hebben gezien, is dat de diagnose ADHD *op zich* ook kan zorgen voor gedrags-, aandachts- en motivatieproblemen.

Dus de mensen die verantwoordelijk zijn voor het stellen van de diagnose hebben gelijk als ze zeggen dat uw kind anders is en dat dit gepaard gaat met allerlei problemen. Ze hebben niet helemaal gelijk als ze de verschillen zien als problemen die gecorrigeerd moeten worden, in plaats van een potentiële gave. Dit boek laat u zien dat de begaafdheid van uw kind veel te bieden heeft, zowel voor het kind zelf als voor de wereld om hem heen.

Ik kwam voor het eerst op jonge leeftijd met ADHD in aanraking, toen vastgesteld werd dat mijn broer het had. De meeste mensen hadden in die tijd nog nooit van ADHD gehoord. Mijn moeder heeft ADHD nooit als een afwijking gezien, ook niet toen mijn broer medicijnen kreeg om zijn gedrag in de klas onder controle te houden.

Ze vertelde ons hoe intuïtief mijn broer was en hoe gevoelig hij was voor haar emoties en die van anderen. We merkten het allemaal. Als gezin merkten we zijn enorme waarnemingsvermogen op, ook al schreeuwde hij vaak naar de mensen die we tegenkwamen en maakte hij respectloze opmerkingen. Toen mijn moeder met tegenzin instemde om hem medicijnen te geven, zag ze dat als een concessie naar sommige leerkrachten die niet in staat waren om mijn broer in de klas onder de duim te houden. Ze kwam er ook achter dat hij niet bij elke onderwijzer medicijnen nam. Soms had hij

de medicijnen nodig, maar bij een aantal leerkrachten ging het goed zonder medicatie. Mijn moeder was van mening dat het gebruik van medicatie een middel was om anderen tevreden te stellen. Zo gaf ze mijn broer zijn medicijnen als haar moeder op bezoek kwam. Mijn oma kon niet omgaan met het onstuimige gedrag van mijn broer. Mijn moeder gaf hem dus de medicijnen, zodat mijn oma geen last van hem zou hebben.

Als klinisch psychologe heb ik jarenlang geoefend om open te staan voor de emoties van anderen en om de interactie tussen mensen goed te begrijpen. Ik ben erachter gekomen dat mijn broer veel beter dan ik (en de meeste van mijn collega's) in staat is de complexiteit van de interactie tussen mensen te begrijpen. Ook zag ik dat zijn intuïtie zeer sterk ontwikkeld is als het gaat om de relatie met andere mensen. Deze intuïtie is op geen enkele opleiding aan te leren. Psychologen besteden veel tijd om te leren hoe iemand in elkaar zit en hierbij verder te kijken dan wat mensen hen over zichzelf vertellen. Kinderen met ADHD voelen heel goed aan wanneer iemand onoprecht is en laten zich niet voor de gek houden door iemand die zich anders voordoet dan hij is. Terwijl dit enerzijds gezien kan worden als een gave, kan het ook voor problemen zorgen als uw kind met ADHD niet aangeleerd wordt hoe het hiermee om moet gaan. Uw kind kan geneigd zijn om respectloze opmerkingen te maken die gebaseerd zijn op wat hij om zich heen ziet.

De frustratie van het niet begrepen worden

Het volgende verhaal is een typisch voorbeeld van wat er met kinderen die ADHD hebben in de behandelsituatie gebeurt. Jack was patiënt op de afdeling kinderspsychiatrie. Op een dag had hij een groepsessie. Hij zag hij dat de verpleegkundige die de sessie leidde zeer nors keek en de kinderen minachtend behandelde. Ze toonde weinig begrip voor de problemen waarmee de patiënten, die uit ontwrichte gezinnen kwamen en bij wie al op jonge leeftijd een psychische aandoening was vastgesteld, geconfronteerd werden.

Jack had ADHD en trok rare gezichten naar de verpleegkundige, waarbij hij haar norse uitdrukking nadeed en versterkte. Hij vertoonde het gedrag van een zevenjarige jongen. De manier waarop hij het deed was nogal impulsief, maar de imitatie was zeer goed. Helaas reageerde de verpleegkundige te sterk. Ze dreigde met flinke straf als Jack niet zou stoppen met die rare gezichten. Hoe meer ze dreigde, hoe meer Jacks gedrag uit de hand liep. Er moesten twee grote, mannelijke medewerkers van de afdeling aan te pas ko-

men om Jack af te zonderen van de groep. De rest van de dag werd hij, apart van de rest, door iemand in de gaten gehouden.

Toen Jack eenmaal weggedragen werd, was zijn gedrag inderdaad geëscaleerd tot een punt waarop het er alle schijn van had dat hij een gestoord kind was. Hij ging enorm te keer, sloeg en schopte om zich heen en schreeuwde zo hard hij kon dat hij vond dat hij oneerlijk behandeld werd. De schuld zou echter ook bij de verpleegkundige gelegd kunnen worden, wiens gedrag onprofessioneel was. Het is niet zo moeilijk te begrijpen, dat een emotioneel gevoelig kind dat mensen goed aanvoelt, zich in een situatie als deze zo gedraagt. De verpleegkundige verplaatste zich niet voldoende in Jack en hield daardoor geen rekening met zijn leeftijd en emotionele ontwikkeling. Jacks ADHD, de situatie en het karakter van de verpleegkundige zorgden ervoor dat de er een vicieuze cirkel ontstond, waarbij Jacks gedrag leek te bewijzen hoe gestoord hij wel niet was.

In een andere omgeving, die niet gericht was op het in bedwang houden van Jack, was hij misschien in staat geweest om zijn uitbundigheid, zijn goed ontwikkelde intuïtie voor de omgang met andere mensen (in dit voorbeeld zijn vermogen om de gezichtsuitdrukking van de verpleegkundige te imiteren) en zijn intense emotionele fijngevoeligheid te uiten. In plaats daarvan had de steeds strenger wordende houding van de verpleegkundige grote invloed op hem, waardoor zijn aanleg tot storend gedrag verergerd werd.

Als docente en klinisch psychologe heb ik gemerkt dat wat ik bij mijn broer zag, ook geldt voor andere mensen met ADHD. Als docente heb ik gemerkt dat studenten met ADHD vaak het plezierigst in de omgang waren en ook het meest creatief. Hoewel de studenten met ADHD vaak de laagste cijfers voor mijn vakken haalden, waren ze veel sterker dan hun studiegenoten als het aankwam op creatief met de lesstof omgaan. Ze waren vaak wel geïnteresseerd in de lesstof, maar niet in het leren van de lesstof voor tentamens zoals die afgenomen werden binnen het bestaande onderwijssysteem. Vaak was het heel interessant om met deze studenten te praten over het lesmateriaal, omdat zij me hierover aan het denken zetten. Hierdoor ging ik er op een andere manier naar ging kijken. In tegenstelling tot deze studenten, waren de goed presterende studenten alleen maar geïnteresseerd in het behalen van goede resultaten en het geven van het 'juiste antwoord'. De studenten met ADHD wilden voor zichzelf denken en de grenzen opzoeken van het bekende. Zij stelden nieuwe vragen in plaats van zich neer te leggen bij de algemeen geaccepteerde antwoorden.