

‘BENADER ADHD ALTIJD POSITIEF’

Tekst: Renate van der Zee

Peter (63) en Heleen Ramaekers (32) zijn vader en dochter en hebben allebei ADHD. Samen schreven ze een boek over de positieve kanten daarvan. ‘Kinderen met ADHD zijn juist wel zoals alle andere kinderen, alleen ze hebben net iets meer.’

Jullie komen met een boek over een positieve benadering van ADHD. Vinden jullie dat ADHD over het algemeen te negatief wordt benaderd?

Peter: “In de boeken die ik over ADHD heb gelezen, komen allereerst de problemen aan de orde en gaat het minder over de kansen die ADHD biedt en de talenten die ADHD’ers hebben. Wij vinden dat de positieve benadering te weinig aan bod komt en we dachten dat het voor veel mensen interessant zou zijn om iets over onze eigen ervaringen te vertellen.”

Wat zien jullie als de positieve kanten van ADHD?

Heleen: “Mensen met ADHD zijn vaak goed in het denken in beelden. Dat beelddenken vind ik een heel positieve vaardigheid. Ik kon dat als kind al en daar heb ik veel baat bij gehad. Ik had moeite met spellen, maar doordat ik me een beeld vormde van woorden, lukte het me toch om ze goed te schrijven. Ook kunnen veel ADHD’ers razendsnel

denken. Alles valt hen op, ze zijn zich bewust van alles wat er om hen heen gebeurt. Als je leert daar goed mee om te gaan, kun je ver komen in probleemoplossend denken.

Mensen met ADHD kunnen ook impulsief zijn, ze doen vaak dingen zonder dat ze er goed over hebben nagedacht. Dat wordt meestal als negatief gezien, maar het kan ook positief uitwerken. Bijvoorbeeld in situaties waar verandering nodig is. ADHD’ers durven net iets verder te gaan dan de gemiddelde persoon en dat kan tot verrassende oplossingen leiden.

Een ander positief punt is hyperfocus. ADHD’ers zijn vaak in staat zich helemaal te verliezen in iets wat ze interessant vinden. Ze kunnen zich dan uiterst geconcentreerd in iets verdiepen en dat kan leiden tot explosies van creativiteit.”

Maar het probleem is toch juist dat mensen met ADHD zich moeilijk kunnen concentreren?



Heleen: "Ja, maar als ze met iets bezig zijn dat ze erg interessant vinden, kunnen ze zich vaak extreem goed focussen. Ik had dat al als kind als ik aan het tekenen was. Ik ging ik er zo in op dat ik helemaal niets meer merkte van wat er in mijn omgeving gebeurde. Je kon iets tegen me zeggen, maar ik hoorde het niet."

Peter: "Het klinkt paradoxaal: ADHD'ers hebben last van een pretpark in hun hoofd, maar toch kunnen ze zich op een onderdeel van dat pretpark dat ze fijn vinden, heel goed focussen. En dat is te leren. Ik heb dat zelf geleerd op de basisschool. Ik moest achter in de klas zitten omdat ik niet kon stilzitten. Achter in de klas kon ik bezig zijn met dingen die ik fijn vond. Ik las een boek of keek naar buiten, naar de natuur, naar de vogels. Dat kon ik lang volhouden. Maar tijdens die momenten van hyperfocus kreeg ik toch mee wat er in de les gebeurde. Want als de docent dingen aan mij vroeg, kon ik daar wel antwoord op geven."

Dat klinkt vrij uitzonderlijk...

Peter: "Vind je? Wij denken juist dat we mensen met ADHD kunnen leren hoe je dat doet. Je kunt jezelf trainen door juist in een drukke omgeving met veel impulsen te focussen op één van die impulsen, zonder te proberen al het andere buiten te sluiten. Die impuls zou dan bijvoorbeeld een stuk

'ADHD'ERS DURVEN NET IETS VERDER TE GAAN'

muziek kunnen zijn. Veel mensen die zich moeilijk kunnen concentreren, hebben er baat bij om muziek op te zetten. Die muziek is dan de reddingsboei die zorgt dat ze niet ten onder gaan in de zee van impulsen. Die reddingsboei kun je leren

vasthouden door je er op te concentreren. In ons boek en in de cursussen en workshops die we gaan geven, willen we mensen met ADHD onder meer door het luisteren naar muziek en door het maken van kunst, leren focussen.”

Heleen: “Je kunt ook leren focussen door meditatie. In het begin is dat voor mensen met ADHD natuurlijk moeilijk. Maar naarmate je dat meer en meer doet, kun je de ruis in je hoofd uitzetten. Iemand met ADHD kan leren focussen, maar hij moet daar echt op inzetten.”

‘ADHD’ERS KUNNEN ZICH UITERST GOED CONCENTREREN’

Peter: “We zeggen niet dat het makkelijk is, maar het is te trainen. Omdat wij het zelf hebben geleerd, denk ik dat wij ook in staat zijn het over te brengen op anderen.”

Hoe gaan jullie daarbij te werk?

Peter: “We werken vooral met creatieve methodes. Een voorbeeld van zo’n methode is het tekenen van een zelfportret met behulp van een spiegel. Het is dan de bedoeling om je gevoelens uit te drukken in kleuren. Dat is een heel geschikt middel om je bewust te worden van je emoties en die in beeld te brengen. Als je dat regelmatig doet, dan wordt het makkelijker die emoties te herkennen en daar dagelijks mee om te gaan.”

Hoe kunnen ouders van kinderen met ADHD praktisch aan de slag met de positieve benadering?

Peter: “Allereerst is het belangrijk dat je ontdekt waar je kind goed in is en waar het zich verder in zou kunnen ontwikkelen. Wij beweren niet dat iedereen die ADHD heeft creatief is en goed in beelddenken is. Maar je ziet het wel vaak. Meestal zijn er ook andere talenten. Begin met te kijken naar waar de talenten van je kind liggen. Je kunt vervolgens oefeningen doen met je kind om die verder te ontwikkelen. In het werkboekje dat samen met ons

boek is uitgekomen, staan voorbeelden van hoe je dat kunt doen.”

Heleen: “Er staan ook testjes in die je helpen te ontdekken of je kind bijvoorbeeld een beelddenker is. Met behulp van vragenlijsten kun je daar achter komen.”

Heleen is afgestudeerd aan de kunstacademie en Peter heeft scheikunde en natuurkunde gestudeerd en is gepromoveerd in technische wetenschappen. Jullie hebben ondanks de ADHD dus veel voor elkaar gekregen. Hebben jullie zelf jullie positieve punten bewust getraind?

Heleen: “Ik heb als kind veel baat gehad bij remedial teaching. Die leraren hebben mij geleerd hoe je moet denken in beelden. Ik gebruikte dat, zoals ik al vertelde, om mijn spellingsproblemen op te lossen. Ook had ik op jonge leeftijd vaak hoofdpijn en om daar mee om te gaan, heb ik mezelf geleerd te mediteren met behulp van muziek. En ik begon al jong met tekenen waarbij ik in een staat van hyperfocus terecht kwam.”

Peter: “Ik ontwikkelde op de basisschool een voorkeur voor verhalen vertellen. Die verhalen kwamen in me op als een soort beeldvoorstelling. Veel mensen vertellen een verhaal vanuit woorden die bij hen opkomen, maar bij mij waren het vooral beelden. Ik kon via die beelden spontaan een verhaal vertellen. Op de basisschool werd ik daarin gestimuleerd. Ik denk dat die spontane kant die veel ADHD’ers hebben, het dingen eruit flappen, daarbij helpt.”

‘MET HET IMPULSIEVE KUN JE JUUST VAN ALLES DOEN’

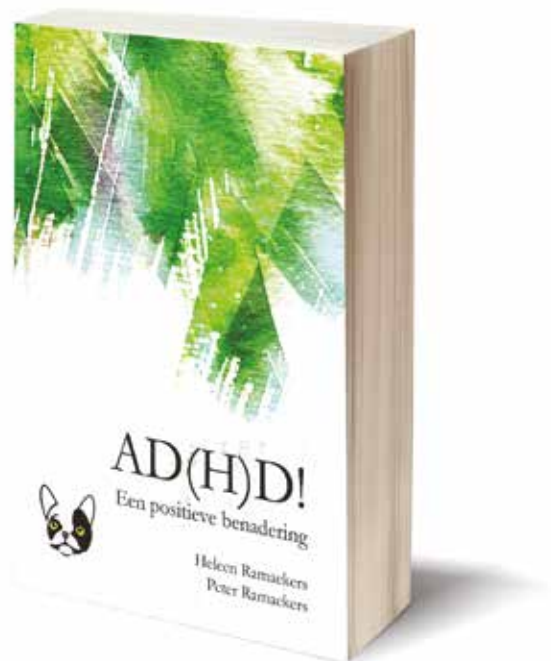
Ook intuïtie speelt bij mij een belangrijke rol. Ik kan dingen vaak voelen aankomen. Ik had al jong belangstelling voor technieken die op intuïtief weten zijn gebaseerd. Intuïtie neemt bij onze benadering een belangrijke plek in. We vinden dat er veel rationele overwegingen in de maatschappij

zijn, en dat is ook goed, maar die zou je in balans moeten brengen met je intuïtieve weten."

Wat is jullie boodschap aan ouders van kinderen met ADHD?

Peter: "Beklemtoon vooral het positieve. Plaats kinderen nooit in de hoek van 'er is iets niet in orde met jou' of 'je bent niet zoals alle andere kinderen'. Ik denk dat kinderen met ADHD juist wél zoals alle andere kinderen zijn, maar dan met net iets meer. En dat 'meer' wordt vaak niet geaccepteerd in de maatschappij omdat het buiten de norm valt. We moeten onze mond houden, we mogen niet impulsief reageren, noem ze maar op, je kent al de reacties wel die kinderen met ADHD op school, of thuis krijgen.

Maar met dat creatieve en impulsieve kun je juist van alles doen. Ik heb zelf bij allerlei bedrijven en organisaties gewerkt en daar werd het op prijs



‘REMEDIAL TEACHING HIEP ME VERDER TE KOMEN’

gesteld dat ik *out of the box* dacht en dat ook naar voren bracht. Maar je moet dat natuurlijk wel op een diplomatieke manier doen. En dat is te leren. De crux van het verhaal is: plaats kinderen niet in een verdomhoekje, plak er geen negatief etiket op, maar benadruk de goede kanten."

Heleen: "Vooral dat positieve benadrukken, want er komt zoveel negativiteit op kinderen met ADHD af, terwijl dat helemaal niet nodig is."

Heb jij dat zelf ook zo ervaren?

Heleen: "Ja. Ik kon me erg slecht concentreren op de basisschool. Ik kom uit de generatie bij wie ADHD nog niet werd benoemd en zodoende kreeg ik het etiket opgeplakt dat ik leerproblemen had. Dat ik niet slim was, dat ik een lager IQ had dan het gemiddelde. Ik ben pas later op de basisschool getest en daar kwam de diagnose ADHD uit en ook

een bovengemiddeld IQ. Dankzij mijn ouders en remedial teaching heb ik een HBO-diploma gehaald. Mijn ouders hebben altijd gezegd: er zit veel meer in jou. Op die manier ben ik gekomen waar ik nu ben."

Peter: "Ik herkende in haar veel dingen van mezelf. Ik heb zelf dat label ADHD nooit gekregen. Vroeger werd je gewoon als 'druk' bestempeld. Maar als je tegen een kind zegt: 'jij bent altijd druk en je kunt niets', dan gaat hij erin geloven. Als je het negatieve benadrukt, krijgt dat ook daadwerkelijk een plaats in het brein van het kind."

Heleen Ramaekers en Peter Ramaekers,
AD(H)D! Een positieve benadering
(Bullseye publishing, € 11,95)
Heleen Ramaekers en Peter Ramaekers,
*Werkboek Talentontwikkeling, horend bij
het boek "AD(H)D! Een positieve benade-
ring"* (Bullseye publishing, boek en
werkboek € 15,95)