

IMPULS & WOORTBLIND MAGAZINE

IMPULS & WOORTBLIND, VOOR MENSEN MET ADHD, ADD, DYSLEXIE EN DYSCALCULIE

CAROLINE VAN
DER PLAS:
'IK HEB
DYSCALCULIE'
(PAG. 6)



IS ADHD SLECHT
VOOR JE FINANCIËN?
(PAG. 10)

DE KRACHT VAN
VISUEEL DENKEN
(PAG. 18)

ADHD EN SLAAPPROBLEMEN –
'ZO WERKT HET VOOR MIJ'
(PAG. 22)

IN DIT NUMMER

ARTIKELN

- 6 Interview – Caroline van der Plas: 'Natuurlijk ben ik niet dom!'
- 10 Onderzoek naar ADHD en financiële vaardigheden
- 13 ADHD en rijbewijs: een update
- 14 Nicole met dyslexie ontdekte een gat in de markt
- 18 Visuele denkers – wanneer zien we eindelijk hun kracht?
- 21 Zo werkt de Werkgroep Wetenschap
- 22 'Eindelijk kan ik goed inslapen'
- 24 ADHD en medicatie: de voors en tegens
- 27 Peter Millenaar: 'Alleen dyslexie is ook genoeg'
- 28 Het boek Bloedirritant is alles behalve dat
- 32 Het Lees & Tel Mee festival: een verslag



PAG 10

VASTE RUBRIEKEN

- 3 Van het bestuur – voorwoord
- 4 Nieuws
- 17 Vijf Vragen: Marco met ADHD en autisme
- 30 Over inclusie: is thuiswerken jouw redding?
- 34 Verenigingsnieuws – Drie nieuwe bestuursleden



PAG 30

OVERIG

- 3 Colofon
- 36 Overzicht activiteiten & werkgroepen
- 38 Algemene informatie & AD(H)D / Dyslexie Cafés



PAG 22



PAG 17



PAG 14

DE LAATSTE...

Hoe trots we ook zijn op ons magazine, soms is er een andere vorm nodig om aan te blijven sluiten bij wat er nu past. De gebruikscijfers laten dat ons duidelijk zien. Daarom is dit de laatste editie van het I & W Magazine in deze vorm. Via de website houd je nog altijd toegang tot de boekenplank met alle voorgaande edities.

Met trots heb ik de afgelopen 5 jaar meegedacht en meegeschreven onder leiding van onze geweldige hoofdredacteur Julie Houben. Ik word elke keer weer verrast door de inhoud en diverse invalshoeken. Deze editie is daar een uitstekend voorbeeld van. Zoals het interview met Caroline van der Plas over hoe zij omgaat met dyscalculie en het artikel over ADHD en 'grip op je financiën'.

De komende tijd nemen we de ruimte om goed na te denken over hoe we verdiepende artikelen, interviews en nieuws kunnen blijven brengen. Laat ons gerust weten wat jouw gedachten daarover zijn. Het mooie van onze neurodiverse breinen is de creativiteit die we ook hiervoor direct kunnen inzetten.

Volg ons via de website en nieuwsbrieven zodat je van onze plannen op de hoogte blijft, laat je ondertussen inspireren door de diverse webinars en deel je enthousiasme met anderen (en laat ze vooral ook lid worden 🙌).

We houden contact, tot snel.

Annemarie van Essen –
net bestuurslid af

COLOFON NR 2 - 2024

IMPULS & WOORTBLIND MAGAZINE IS EEN UITGAVE VAN VERENIGING IMPULS & WOORTBLIND EN VERSCHIJNT DRIE KEER PER JAAR DIGITAAL EN [ALS PODCAST](#).

REDACTIE/REDACTIECOMMISSIE
Julie Houben (hoofdredacteur),
Rob Pereira, Karin Jahromi,
Annemarie van Essen, Saskia Elswijk.

MEDEWERKERS
Janneke Koerts, Leontien Jansen,
Naomi Huygen, Nel Hofmeester,
Patricia van Casteren, Miriam Wauters,
Peter Millenaar, Jacqueline Roovers.

BEELD
BBB, Marije Kuiper, BridgeWorks

VORMGEVING
In Commun, Harderwijk.

REDACTIE-ADRES
Impuls & Woortblind,
Postbus 1058, 3860 BB Nijkerk,
info@impulsenwoortblind.nl.

ISSN 2405 - 8211

LID WORDEN
Leden van Impuls & Woortblind ontvangen automatisch Impuls & Woortblind Magazine.

Het lidmaatschap loopt per kalenderjaar en kost € 43,- per jaar. Voor een lidmaatschap van Impuls & Woortblind, ga naar www.impulsenwoortblind.nl, of bel: 033 247 34 84.

ADRESWIJZIGING DOORGEVEN
Adreswijzigingen ontvangen wij

bij voorkeur per e-mail, via info@impulsenwoortblind.nl. Per post kan ook: Postbus 1058, 3860 BB, Nijkerk.

OPZEGGEN LIDMAATSCHAP
Per mail of schriftelijk (zie redactieadres) en **uiterlijk vóór 1 november**. Anders is nog een jaar lidmaatschap verschuldigd.

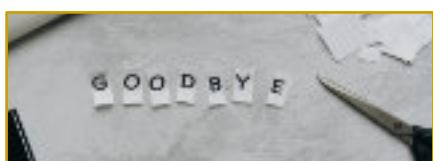
Opname van artikelen betekent niet dat de vereniging de meningen daarin altijd onderschrijft. Ze blijven geheel voor rekening van de auteurs of andere genoemde bronnen. De redactie houdt het recht om artikelen niet te plaatsen of in te korten. Voor de inhoud van de advertenties draagt de vereniging geen verantwoordelijkheid.

© Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming van de redactie.

NIEUWS

LAATSTE MAGAZINE IN DEZE VORM

Als je dit leest behoor je tot de 'happy few'. En vanaf nu waarschijnlijk tot de 'sad few'. We kunnen namelijk zien hoeveel van onze leden het magazine aanklikken in de mail die we sturen. Dat zijn er helaas zo weinig dat we na dit nummer stoppen met het digi-magazine. Uiteraard willen we met een goed alternatief komen waar we zo veel mogelijk van jullie blij mee maken. Heb je een suggestie? Mail ons: info@impulsenwoortblind.nl



ADHD FAMILIEDAG OP 22 SEPTEMBER: VEEL VOOR WEINIG!

Na het grote succes van vorig jaar organiseren Impuls & Woortblind, Oudervereniging Balans en Mama Vita dit jaar weer een ADHD-Familiedag. Op 22 september in het Archeon in Alphen a/d Rijn. Voor maar €9,50 p.p. kun je de hele dag het Archeon bezoeken en meedoen met het speciaal voor jullie georganiseerde programma. Je krijgt een lekkere lunch en je kunt met al je vragen over ADHD terecht bij de (ervarings-)deskundigen van Impuls & Woortblind, Balans en standhouders. **Kijk op onze website voor meer info en meld je snel aan** want VOL = VOL!



LEESTIP: DE KRACHT VAN ADHD

Er verschijnen regelmatig boeken over ADHD, die we niet allemaal bespreken. Maar sommige boeken zijn wel echt een aanrader. Omdat ze een mooie mix bieden van informatie en inspiratie. Zoals het boek **De kracht van ADHD**. Over het algemeen wordt ADHD toch vaak gezien als een stoornis en een 'probleem'. Maar de gedeeltelijk erfelijke eigenschappen van ADHD (creativiteit, nieuwsgierigheid en gedrevenheid) waren essentieel voor het voortbestaan van onze voorouders. Mensen die niet de energie hadden om te jagen of zich niet konden hyperfocussen op de

savanne, stierven van de honger of werden zelf een prooi. Aldus de schrijver, psychiater Anders Hansen, die zelf ADHD heeft. Op een toegankelijke manier neemt hij je mee in de wetenschap over deze erfelijke ADHD-bonussen. Daarnaast geeft hij tips hoe je van ADHD een kracht kunt maken en hoe je met de negatieve aspecten omgaat. Hij gaat uitgebreid in op de behoefte aan dopamine en hoe je die op de beste manier kunt 'binnenhalen'. De helpende kracht van beweging komt aan bod, werking van medicatie, de kracht van hyperfocus en nog veel meer.

We verloten één exemplaar onder de leden! Belangstelling? Mail ons: info@impulsenwoortblind.nl <https://www.awbruna.nl/boek/non-fictie/anders-hansen/de-kracht-van-adhd/>



BETAALBARE DYSLEXIETEST VOOR STUDENTEN

Op iedere hogeschool en universiteit lopen studenten rond die dyslexie hebben, maar nooit getest zijn. Vaak lopen ze dan pas tegen problemen aan. Soms zijn studenten wel getest, maar zijn ze hun verklaring kwijt. Of hun verklaring van de basisschool voldoet niet meer aan de huidige eisen. Voor deze categorie studenten biedt het Dyslexie Centrum van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) studenten een dyslexie onderzoek aan voor €100,-. Zowel de test als de ondersteuning zijn maatwerk,

gericht op de situatie van de student. Peter Millenaar en Nel Hofmeester van de Ondersteuningsgroep Dyslexie spraken in april met o.a. de coördinator van het Dyslexie Centrum. Naast kennismaking ging het over de vraag of het mogelijk is

om een dergelijk dyslexie onderzoek ook bereikbaar te maken voor studenten aan andere hogescholen en universiteiten. Daar wordt aan gewerkt. Dat ondersteunen we als Impuls & Woortblind van harte!



DEZE POSTERS MOETEN IN ELKE KLAS!

Voor wie het nog niet wist: Impuls & Woortblind heeft 3 superleuke klassenposters gemaakt samen met Posterindeklas. Over ADHD, dyslexie en dyscalculie. Die moeten in elke klas hangen. Zit jij in het onderwijs of heb je een schoolgaand kind met ADHD, dyslexie of dyscalculie?

Leuk kadootje voor de juffen/meesterdag! Bestel de poster(s) nu en je betaalt geen verzendkosten! **Sociaal/emotioneel - Poster in de Klas** Actiecode= impuls2024



PODCAST 'AAN HET WERK MET ADHD'

Luistertip: de nieuwe podcastreeks 'Aan het werk met ADHD'. Doel van de podcastreeks is de arbeidskansen en het werkplezier voor mensen met ADHD te vergroten, aldus bedenker en host van de podcast Frans Visee: 'Door met elkaar in gesprek te gaan, proberen we het begrip tussen werknemers met ADHD en werkgevers te vergroten, stigma's te doorbreken en barrières te verkleinen.' De gasten zijn allemaal ervaringsdeskundigen en experts op het gebied van ADHD. Frans: 'Er

moet meer aandacht komen voor ADHD op de werkvloer. Iemand met ADHD ervaart een werkdag heel anders dan iemand zonder ADHD. Het is bijvoorbeeld een stuk vermoeiender om lang te vergaderen. Of om de hele dag te werken in een omgeving vol prikkels. Niet bepaald een situatie waarin je het beste uit jezelf kunt halen. ADHD'ers veranderen dan ook relatief vaker van baan en werken vaak onder hun niveau. Terwijl ze juist over unieke talenten

beschikken die zeer waardevol zijn voor een organisatie.' adhdgids.nl/podcast



Dyscalculie is niet gelijk aan dom



Caroline van der Plas (56) kwam in 2021 met één zetel in de Tweede Kamer met haar BoerBurgerBeweging (BBB). In de Eerste Kamer is haar partij met 16 zetels inmiddels de grootste en nu zit ze in de coalitie.

Ze besloot open te zijn over haar grote moeite met rekenen. Maar de reacties hierop vielen haar niet mee. 'Als je dyscalculie hebt, ben je niet dom.'

TEKST: JULIE HOUBEN

Ze heeft geen officiële dyscalculie. 'Toen ik jong was had nog niemand van dyscalculie gehoord'. Maar ze denkt wel dat ze het heeft. 'Ik ben gewoon echt heel slecht in rekenen. Hele simpele sommetjes gaan nog wel. Maar cijfers achter de komma,

breuken, procenten, woorden als 'ton', grote getallen: dan duizelt het me. Wiskunde op de middelbare school was echt een ramp. Formules zoals $x + y = z$. Ik kon er helemaal niets mee. Gelukkig kon je in die tijd op de havo wiskunde nog laten vallen als eindexamenvak. Anders weet ik niet of ik mijn diploma ooit gehaald had.'

Jeugdjournaal

Toen vorig jaar november de vraag van het Jeugdjournaal kwam 'Waar was jij vroeger slecht in op school?', wist ze dan ook meteen het antwoord: rekenen! Deze vraag kwam van een meisje, voor de speciale verkiezingsuitzending. 'Ik heb wel even met mijn BBB-collega Henk Vermeer overlegd of het slim was om hier open over te zijn. Er is een bepaald afbreukrisico, wist ik. Maar ik besloot het toch te doen. Het leek me ook

een kans om kinderen die net als ik moeite hebben met rekenen, te laten zien dat dit geen belemmering hoeft te zijn. Je kunt er zelfs Kamerlid mee worden. Al was dat, zeker toen ik nog in mijn eentje in de Kamer zat, best wel eens pittig. Toen moest ik ook zelf de financiële debatten doen. Dat was niet altijd leuk. Gelukkig zijn we nu met zeven Kamerleden en heb ik dus mijn hulptroepen. Mijn medewerkers verbieden mij nu om rekensommen te maken in debatten. Dat doe ik dus ook niet meer.'

Heel goed in taal

Caroline kreeg veel positieve reacties over haar openheid. Maar ze is ook geschrokken van alle negatieve reacties. 'Opeens heeft de hele BBB dyscalculie, omdat we geld willen investeren in wat ons betreft belangrijke maar inderdaad kostbare zaken, zonder dat we dat helemaal doorgerekend hebben. En 'niet goed kunnen rekenen' gaat dan altijd in één moeite door met het woordje 'dom'. Daar schrik ik echt van en ik word er ook boos van. Iedereen heeft de mond vol van de inclusieve samenleving, maar mensen die toevallig niet goed kunnen rekenen, zijn dus dom? Wat een onzin. Iedereen heeft sterke en minder sterke kanten. Ik ben ook helemaal niet dom en heb me ook nooit dom gevoeld. Ik was van kinds af aan al heel goed in taal. Op mijn vierde leerde ik mezelf lezen. Wel was ik op de basisschool onder de indruk van de kinderen die goed konden rekenen. Ik ken hun namen nu nog.' Ze dreunt inderdaad zo drie voor- en achternamen op. 'Ja, grappig he. Dat zegt wel wat. Maar ook dat ik een supergoed geheugen heb voor



andere zaken. Voor mensen, talige dingen. Zaken die mij interesseren.'

Op je plek komen

Als kind wist Caroline al dat ze journalist wilde worden, net als haar vader. Hij was sportjournalist bij het Deventer Dagblad. 'Die redactie, met al die mensen achter typemachines, ik vond het geweldig.' Nog voordat ze kon schrijven liep ze al met een notitieblokje rond als een soort interviewer. Maar school was geen feest. Ze deed acht jaar over de havo. 'Ik vond alle zaakvakken echt stom en moeilijk en spijbelde veel. Geschiedenis vond ik juist prachtig, dat prikkelde mijn fantasie.' Na de havo begon ze meteen als freelancer bij het Deventer Dagblad en werd zo wat ze wilde worden: journalist. Zonder opleiding dus. 'Dat kon vroeger nog. Toen kon je via je talenten nog op je plek komen, ook zonder diploma's. Dat is tegenwoordig een stuk moeilijker.'

Rekontoets is talentverspilling

De verplichte rekentoets in het mbo is een goed voorbeeld van de vergaande eisen die tegenwoordig gelden om dat broodnodige diploma te krijgen. 'Hoe gaan jongeren met dyscalculie ooit hun mbo-diploma halen? Ik ben echt voor afschaffing van die verplichte toets voor studenten met dyscalculie. Zeker bij opleidingen waarvoor het rekenen helemaal niet cruciaal is. We verspillen zo veel talent op deze manier, terwijl we die mbo'ers keihard nodig hebben.'

Een beetje hulp

Ze herhaalt het nog maar eens:

niemand kan alles goed. Mensen die moeite hebben met rekenen en cijfers moeten soms een beetje hulp krijgen. Zodat ze zonder stress kunnen doen waar ze wel goed in zijn. Datzelfde geldt voor mensen met dyslexie. 'Mijn jongste zoon heeft dyslexie. Hij mocht bij toetsen een dyslexiekaart op zijn tafel leggen, waarmee hij meer tijd kreeg. Maar dat voelde voor hem als falen. Hij wilde het 'op eigen kracht doen'. 'Dat doe je ook', zei ik dan. 'Maar meer tijd helpt jou net een beetje.' Als voorbeeld van iemand die superslim én dyslectisch was, noemde ik wel eens Einstein. 'Maar die had ook geen dyslexiekaart', aldus mijn zoon. Klopt. Maar misschien had zijn schooltijd er wel een stuk leuker uitgezien als hij die wel had gehad. Ik was zeker blij geweest met wat extra hulp op rekengebied.'

Dilemma

Gelukkig is er tegenwoordig meer hulp, zowel voor dyslexie als voor dyscalculie. Hoe eerder

'We verspillen zoveel talent'

kinderen hiermee geholpen worden, hoe beter. Daarmee voorkom je geknakte schoolcarrières en faalervaringen. Toch schrikt Caroline nog wekelijks van het gemak waarmee mensen sinds haar 'ontboezeming' over haar dyscalculie, deze eigenschap in één adem noemen met domheid. 'Dat pestgedrag van volwassen mensen, dat valt me zo tegen. Persoonlijk lig ik er niet wakker van, het is kennelijk een makkelijke manier om mij af te zeiken. Maar het is zo stigmatiserend. Je zet er wel een hele groep mee weg als dom. Daar zou ik graag iets over zeggen. Maar ik weet nu al dat er dan altijd mensen zijn die daar ook weer een nare draai aan geven, zo van: 'O die Caroline, nu gaat ze weer interessant doen en het weer opnemen voor mensen met dyscalculie.' Daarom houd ik er maar mijn mond over. Maar dit is wel een dilemma.'

GRIP OP JE GELD: WAT IS DE INVLOED VAN ADHD?

ADHD en een zorgeloze financiële situatie lijken niet altijd even goede maatjes. Zo blijkt uit Nederlands onderzoek naar ADHD en financiële vaardigheden. Onderzoekster Janneke Koerts legt uit hoe het zit. 'Het is belangrijk om de vicieuze cirkel te doorbreken'.

TEKST: JANNEKE KOERTS*

Geld speelt een belangrijke rol in ons leven. Het zorgt ervoor dat we onafhankelijk en autonoom kunnen zijn, hobby's kunnen uitoefenen, op vakantie kunnen gaan of een avond kunnen afspreken met familie of vrienden. Geld maakt dus veel mogelijk. Toch zit er aan geld en onze persoonlijke financiën ook een keerzijde. Want of we het nu leuk vinden of niet, de maatschappij verwacht van ons veel financiële kennis, inzicht en zelfstandigheid. We moeten verzekeringen afsluiten en in de loop van de tijd in de gaten houden of deze nog bij ons passen. Ook moeten we jaarlijks belastingaangifte doen, wat een ingewikkelde klus kan zijn. In recente tijden zijn we nog verder

uitgedaagd door onder andere een hoge inflatie, een oververhitte huizenmarkt en de energiecrisis. Deze keerzijde van geld maakt dat onze persoonlijke financiën veel stress kunnen veroorzaken. Iets wat helemaal het geval is wanneer je een beperkt inkomen of schulden hebt of niet zo goed bent in het nemen van financiële beslissingen.

Vicieuze cirkel

Binnen de context van ADHD kunnen persoonlijke financiën een kwetsbaar punt zijn. We weten uit de literatuur dat kinderen die opgroeien in gezinnen met een lager inkomen een groter risico hebben op het ontwikkelen van ADHD dan kinderen die opgroeien in gezinnen met een hoger inkomen¹. Het is niet

helemaal duidelijk hoe deze negatieve invloed van inkomen op het ontwikkelen van ADHD het beste verklaard kan worden, maar hierbij wordt gedacht aan invloed van bijvoorbeeld stress en de mentale gezondheid van ouders, inclusief het hebben van ADHD. Er bestaat in elk geval ook een omgekeerde relatie tussen ADHD en persoonlijke financiën, want het hebben van ADHD



JANNEKE KOERTS



kan van invloed zijn op de financiële vaardigheden. Het gevolg van dit alles is dat er een vicieuze cirkel ontstaat tussen persoonlijke financiën en ADHD (figuur 1).

Impulsaankopen

Dat het hebben van ADHD van invloed kan zijn op de financiële vaardigheden is naar voren gekomen in ons onderzoek. Aan dit onderzoek deden 45 volwassenen met ADHD en 51 volwassenen zonder ADHD mee die vergelijkbaar waren qua leeftijd, geslacht,

opleidingsniveau en werkstatus (fulltime, parttime, werkloos, enz.). De resultaten van dit onderzoek lieten zien dat de volwassenen met ADHD een lager jaarinkomen en meer schulden hadden en dat zij minder vaak een spaarrekening hadden dan volwassenen zonder ADHD. Ook vonden we dat volwassenen met ADHD vaker impulsaankopen deden en meer geneigd waren om financiële beslissingen te vermijden dan volwassenen zonder ADHD².

Minder goed overzicht

In een vervolgonderzoek zijn we verder in deze gegevens gedoken waarbij we specifiek hebben gekeken naar financiële kennis (d.w.z. kennis over wat financiële termen betekenen, maar ook kennis over hoe financiële zaken geregeld kunnen worden) en het vermogen om financiële beslissingen te nemen³. Uit dit vervolgonderzoek kwam naar voren dat volwassenen met ADHD vaak een minder goed overzicht hadden van alle rekeningen die betaald moesten worden. Ook hadden zij vaker een minder



FIGUUR 1. Vicieuze cirkel tussen ADHD en persoonlijke financiën: een lager inkomen van de ouders is gerelateerd aan een hoger risico op het ontwikkelen van ADHD, ADHD heeft een negatieve invloed op de financiële vaardigheden, wat weer kan resulteren in een lager inkomen.



goed overzicht van waar hun inkomen vandaan kwam, minder vaak een reservepotje voor onverwachte uitgaven en meer moeite met het maken van financiële plannen voor de langere termijn. Verder liet het onderzoek zien dat in de groep die meedeed 1 op de 4 volwassenen met ADHD in de laatste vijf jaar te maken heeft gehad met wettelijke maatregelen in verband met schulden (zoals deurwaarders of schuldsanering). Ten slotte gaf 1 op de 3 volwassenen met ADHD aan dat zij het liefst zouden zien dat anderen financiële beslissingen voor hen zouden nemen.

Consistent beeld

Ons onderzoek is het eerste onderzoek wereldwijd dat zo uitgebreid naar financiële vaardigheden van volwassenen met ADHD heeft gekeken. De uitkomsten sluiten goed aan bij eerdere bevindingen uit andere landen. Zo liet Amerikaans onderzoek zien dat mensen met ADHD in de leeftijd van 25 tot 30 jaar vaker een lager maandinkomen hadden, minder geld op hun spaarrekening hadden, vaker bij hun ouders woonden en vaker een financiële bijdrage ontvingen van ouders of familie dan hun leeftijdsgenoten zonder ADHD⁴. Onderzoek uit Zweden liet zien dat volwassenen met ADHD vaker betalingsachterstanden hadden dan volwassen van dezelfde leeftijd zonder ADHD⁵.

De cirkel doorbreken

Nu is het zeker niet zo dat alle volwassenen met ADHD moeite hebben met hun financiën, maar het onderzoek

toont wel aan dit soort problematiek vaker voorkomt bij ADHD. Deze bevindingen, in combinatie met het feit dat een lager inkomen van ouders kan resulteren in een hoger risico op het ontwikkelen van ADHD, maakt dat het belangrijk is om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Dit zou bijvoorbeeld kunnen door op tijd financiële ondersteuning in te schakelen. Wanneer er namelijk een financieel stabielere situatie ontstaat, kan dit zorgen voor minder financiële stress bij een volwassene met ADHD. Dit op zijn beurt verlaagt dan mogelijk het risico op het ontwikkelen van ADHD voor zijn/haar kinderen.

Laat je helpen

Financiële ondersteuning is op vele manieren mogelijk. Zo kunnen familie of vrienden met kennis van zaken of financiële professionals zoals budgetcoaches meekijken. Ook hebben veel banken hun eigen apps waarmee je kunt bankieren en waarmee je ook inzicht krijgt in inkomsten en uitgaven. Ten slotte zijn er ook verschillende informatieve websites zoals nibud.nl voor alles op het gebied van huishoudfinanciën en kwikstart.nl/geldzaken voor iedereen die vanaf de leeftijd van 18 jaar financieel zelfstandig wordt en van alles moet regelen. Herken je je in dit verhaal? Aarzel niet en zoek zelf naar hulp die voor jou passend is.

KIJK HIER VOOR DE LITERATUURLIJST VAN DIT ARTIKEL

*Afdeling Klinische en Ontwikkelingsneuropsychologie, Rijksuniversiteit Groningen janneke.koerts@rug.nl

Veel te doen rond ADHD en rijbewijs

TEKST:
JULIE HOUBEN

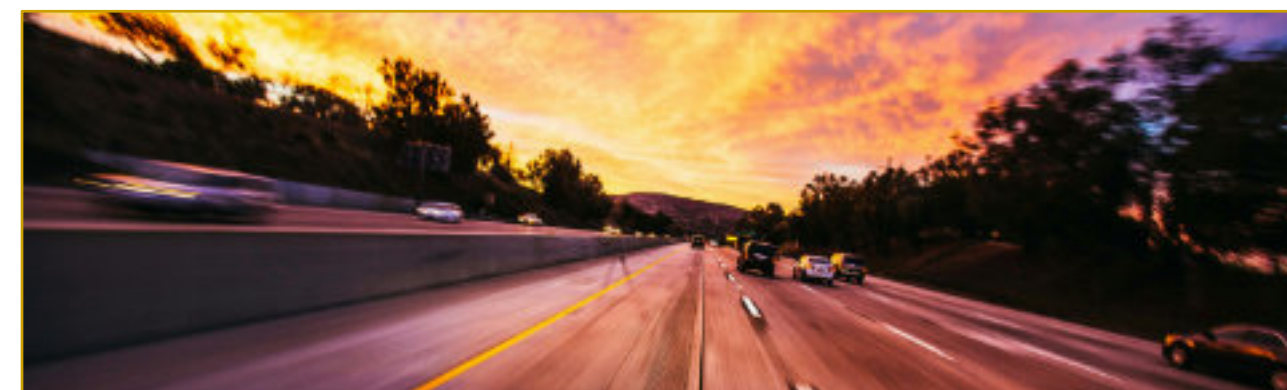
Impuls & Woortblind krijgt zelden nog vragen of klachten over de rijbewijskeuringen voor ADHD. Dus onze lobby was in de slaapstand beland. Tot daar opeens een groot artikel in de Telegraaf was, eind februari. Daarin stond dat maar liefst 99 % goedgekeurd wordt! Impuls & Woortblind ging er vol in. Deze cijfers maken het huidige keuringsbeleid echt onhoudbaar. We organiseerden een gesprek met het CBR, met het ministerie van Infrastructuur en Waterstaat en samen met de NVA gingen we naar het SWOV, dat onderzoek doet naar verkeersveiligheid.

Onze lobby kreeg in april de wind in de zeilen, want toen nam de Tweede Kamer een motie aan die oproept tot afschaffing van de rijbewijskeuring voor mensen met ADHD en autisme. Het ministerie gaat hiermee aan de slag en wij mogen meedenken. Probleem is dat ze bij het ministerie en het CBR dolgraag toch die enkele 'wél gevaarlijke ADHD'er' willen opsporen. En hoe doe je dat?

Ondertussen was er even goed nieuws: de NZa kwam per januari 2024 met een tariefaanpassing, die zorgde voor lagere prijzen voor de rijbewijskeuringen. Helaas trokken ze hun keutel in april al weer in, na protest van vele keuringsartsen. Die mogen dus nu weer vragen wat ze willen. Gelukkig kun je op een aantal plekken voor 'slechts' 140 euro terecht, via de website [Specialistenzoeker.nl](https://specialistenzoeker.nl).

Tenslotte mocht ik begin juni, namens Impuls & Woortblind, deelnemen aan een verkennende Expertsessie over ADAS: slimme hulpsystemen in de auto die de chauffeur ondersteunen. Een vloek of een zegen voor mensen met ADHD? Dat was de vraag. De voorlopige conclusie: voor de ene AD(H)D'er kan het helpen, de andere wordt er juist gek en/of minder gefocust van. Ik heb het CBR getipt om de vraag ook eens bij de doelgroep zelf uit te zetten. Vonden ze een goed idee.

Lees meer op onze [pagina Belangenbehartiging](#).



Een rolmodel in werk, mét dyslexie

Werken met dyslexie. Welke uitdagingen kom je tegen? Waarin ben je juist goed, dankzij je dyslexie? In 'rolmodel met dyslexie' vertelt een werkende met dyslexie zijn of haar verhaal. Laat je inspireren door de ervaringen en tips van een mede-dyslect. Deze keer: Nicole van Nijmweegen.

TEKST: |
LEONTIEN JANSSEN

Nicole is oprichter en eigenaar van Bedrijfsmaatwerk Eindhoven (BMWE). BMWE biedt een breed palet aan interventies en ondersteuningstrajecten waarmee werkgevers hun medewerkers via maatwerk (weer) goed kunnen laten functioneren. Ze maken daarbij gebruik van verschillende methodes en disciplines. Als eerste natuurlijk bedrijfsmaatschappelijk werk, inzet van een psycholoog, of (re-integratie)coach. Maar ook met interventies zoals haptotherapie, systeemopstellingen, ACT en EMDR. Het is een driedubbel jubileumjaar voor Nicole. Zij wordt 50 jaar, ze zit 25 jaar in het vak en werkt 12,5 jaar voor zichzelf. De zaken gaan goed. Op dit moment heeft ze negen medewerkers in dienst en daarnaast ook nog eens negen zzp'ers waarmee zij samenwerkt.

Breder kijken dan alleen het cognitieve

Nicole is opgeleid als bedrijfsmaatschappelijk werker. Dit werk deed zij voor verschillende arbodiensten. Haar laatste werkgever was Philips. Daar kwam ze erachter dat wat zij vanuit haar opleiding kon bieden, te eenzijdig en cognitief was. Ze besloot een opleiding haptonomie te doen, want daarin wordt ook het lijf betrokken. Wat ze leerde tijdens die haptonomie-opleiding gaf direct een meerwaarde in haar werk en sessies. Maar toen liep ze tegen problemen aan. Want hoe waardevol deze extra inzichten ook waren, ze mocht ze niet inzetten als bedrijfsmaatschappelijk werker bij een arbodienst, zo ontdekte ze. Dit was het moment waarop ze besloot voor zichzelf te starten. En zo ontstond 12,5 jaar geleden de voorloper van BMWE: Bedrijfsmaatwerk Eind-



NICOLE VAN NIJMWEEGEN

hoven. Zo kon ze wel werken vanuit haar visie van een bredere holistische aanpak, inclusief het lichamelijke.

Na haptonomie volgden meer opleidingen, zoals EMDR, systemisch werk en familieopstellingen. Ze zag de meerwaarde voor haar cliënten om deze vormen van (zelf)onderzoek bij een sessie aan te bieden. Haar aanpak bleek enorm aantrekkelijk. Ze kreeg veel bedrijven als klant, die kennelijk ook zagen dat haar aanpak duurzamer is dan de traditionele puur cognitieve aanpak bij arbodiensten.

Energiegevers en energielurpers

Ze genoot van haar werk, waarbij ze zich soms net als Sherlock

Holmes voelde, wanneer ze tegenover een cliënt zat en probeerde te ontdekken waar de kern van de pijn zat. Dit gedeelte van haar werk gaf haar veel energie. Maar er was ook een keerzijde aan haar nieuwe bestaan als zzp'er. Vooral alles op het gebied van de administratie was voor haar als dyslecticus taaie kost. Verslaglegging, belasting, financiën maar ook gewoon een simpele mail schrijven. Het kostte allemaal enorm veel tijd, energie en hoofdpijn.

Ondertussen ontdekte ze dat ze goed was in acquisitie van nieuwe bedrijven die met haar wilden werken. Alleen had ze hier simpelweg geen tijd voor, met het 1 op 1-werk met cliënten én alle

organisatorische werkzaamheden ernaast. Daarom is ze door de jaren heen met andere coaches gaan samenwerken. Zo bleef er voor haar, naast het werk met cliënten, ook tijd over voor acquisitie en netwerken. En ondertussen heeft ze ook iemand die de administratieve dingen doet, die voor haar echt een energielurper zijn.

Werken vanuit je talenten

Nicole is helemaal op haar plek als eigenaar van het bedrijf dat ze heeft opgezet vanuit haar eigen passie en overtuiging. Ze heeft een heldere visie over hoe je mensen helpt die in het dagelijks leven en/of op het werk vastlopen. Haar creatieve geest komt goed van pas bij het vinden van mogelijke



STERKE KANTEN VAN NICOLE

STRATEGISCH DENKEN, VERBINDEN, MOEILIJKE DINGEN SIMPEL MAKEN (ZOALS PROBLEMEN DIE MENSEN HEBBEN), NIEUWE IDEEËN BEDENKEN, MENSEN OVERTUIGEN EN IN BEWEGING KRIJGEN, VEILIGHEID SCHEPPEN IN GROEPEN MENSEN, EMPATHISCH VERMOGEN, OPRECHTE BETROKKENHEID, AUTONOOM ZIJN.

oplossingen die helpen bij de cliënt. Ze heeft een goed empathisch én analytisch vermogen. Daardoor kan ze goed meebewegen met al haar cliënten en in hun verhaal de rode draad vinden. Om hen zo weer een stap verder te helpen.

Ze weet ook dat ze erg goed is in improviseren en buiten de box te denken. Kwaliteiten die haar waarschijnlijk ook hebben geholpen om te komen waar ze nu is. Ze heeft tenslotte een uniek concept ontwikkeld dat buiten het 'reguliere arbodienstaanbod' valt. Deze eigenschappen hebben zeker te maken met haar dyslexie, vermoed ze. Op school gingen sommige dingen erg moeizaam, vanwege dyslexie. Dat maakte dat ze leerde dingen op een andere manier aan te pakken, zodat ze wel lukten. Ook was ze op school al goed in presenteren, wat van pas kwam in samenwerkingsopdrachten. Haar medescholieren schreven, zij presenteerde. Dit talent zet ze nu in bij de acquisitie voor BMW.

ChatGPT kan je helpen

Terugkijkend op haar leven, zit er veel kracht in dyslexie. Toch heeft ze het tijdens haar schooltijd en ook daarna lange tijd vooral als een uitdaging en een beperking gevoeld. En nog steeds af en toe. Als anderen het weten en er begrip voor hebben, is het goed te doen en kan ze veel angst loslaten. Maar als mensen het niet weten en 'normale' verwachtingen hebben, op het gebied van 'foutloos schrijven' bijvoorbeeld, is het echt zwaar.

Voor Nicole is de moeite met taal en het niet goed kunnen schrijven op je denkniveau eigenlijk de voornaamste last die ze van haar dyslexie ervaart. Gelukkig is er nu ChatGPT. De belangrijkste tip die zij jongvolwassenen die de arbeidsmarkt betreden dan ook wil geven is: maak kennis met de ChatGPT. Als jij goed op de inhoud blijft focussen, kan dit programma je enorm goed helpen bij het schrijven.

Vijf vragen aan Marco met ADHD en autisme

TEKST:

NAOMI HUYGEN (GESPREKSLEIDER VAN HET ONLINE VRAGENUURTJE A(D)HD, ADHD-COACH EN MBO-DOCENT)

Marco is een vaste bezoeker van het Online Vragenuurtje AD(H)D op donderdag. Hij heeft ADHD en autisme en is de meest empathische man die ik ken.

1 Wat hebben de beide diagnoses veranderd in je leven?

Het besef dat ik kwetsbaar ben in een wereld die veel te snel gaat. Ik hou het tempo niet bij en loop nog steeds achter de feiten aan. Maar nu weet ik waarom en dat maakt het draaglijker. Een dubbele diagnose levert soms ook verdeeldheid op. Mijn ADHD wil graag actie en van alles beleven maar voor mijn autisme-kant wordt het al snel te veel.

2 Wat is één van de mooiste kanten van jouw ADHD?

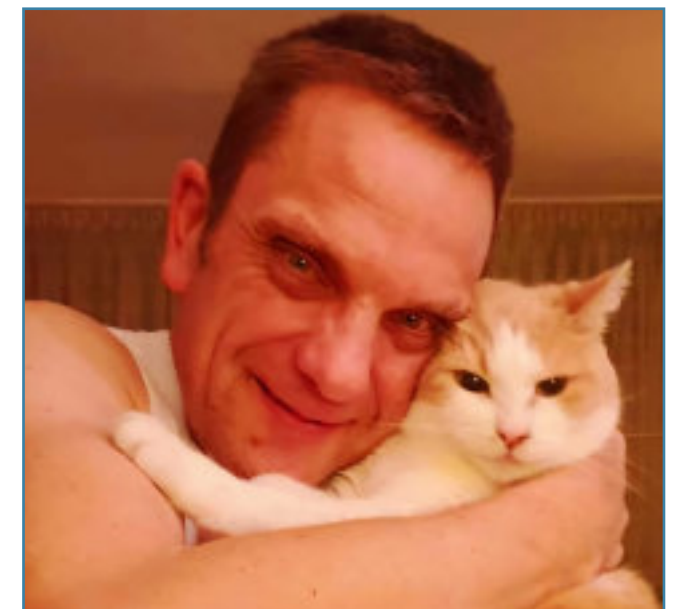
Dat ik in een soort van eigen fantasiewereld kan leven. Het maakt mij blij dat ik nog steeds het kind in mij heb en die blijdschap volop kan voelen zonder schaamte.

3 Wat vind je het grootste struikelblok van je ADHD?

Mijn uitstelgedrag! En de overprikkeling, waar ik nu gelukkig veel beter mee om kan gaan. Wat mij enorm helpt is het luisteren naar muziek, douchen en wandelen. Mijn onderprikkeling is een ander verhaal. Die zie ik niet aankomen. Dan kom ik in een soort van 'freeze' terecht en functioneer ik niet meer. Ik voel me dan leeg, eenzaam en ben onbereikbaar voor mijn omgeving.

4 Wat helpt jou om met je ADHD om te gaan?

Door mijn late diagnose ben ik nog steeds op ontdekkingsreis. Het gaat met vallen en opstaan. Het



Online Vragenuurtje helpt mij. Ik vind daar steun, vriendschap en erkenning. Boeken en podcastst over ADHD helpen me ook. Door dit alles leer ik om milder voor mezelf te zijn. Ik werk ook als ervaringsdeskundige bij het ADHD Café in Maastricht. Dat geeft mij zelfvertrouwen en plezier.

5 Wat bracht de diagnose autisme jou?

Alles valt meer op zijn plaats. Het lukt mij nu om voorzichtig een vriendenkring op te bouwen met mensen uit hetzelfde spectrum. Ik voel voor het eerst minder schaamte om wie ik ben en dat geeft mij zelfvertrouwen.

ZIEN WAT ANDEREN NIET KUNNEN ZIEN

Visueel denken of 'het grote plaatje zien' is een talent dat vaak wordt toegeschreven aan personen met dyslexie en/of AD(H)D. Maar wat is visueel denken nu precies? En waarom is het waardevol voor onze samenleving?

TEKST: NEL HOFMEESTER

Beroemde visuele denkers
In 1999 beschreef de Amerikaanse ICT-specialist en schrijver Thomas West (zelf dyslectisch) 'In the Mind's Eye' hoe beroemdheden als Albert Einstein, Thomas Faraday, Lewis Carroll en Winston Churchill zwaar leunden op visuele manieren van denken. Zij verwerkten informatie eerder via beelden dan via woorden of cijfers. Hierop reageerden veel wetenschappelijke onderzoekers, die zich in deze vorm van denken herkenden. Vaak was er bij hen ook

sprake van dyslexie, ADHD of ASS (autistisch spectrum) of een combinatie daarvan.

Vergelijk het met een holografie

Thomas West bundelde de verhalen van deze wetenschappers in zijn 2e boek 'Zien wat anderen niet kunnen zien' (2017). Zoals dat van **James Lovelock** die bij de NASA het gat in de ozonlaag ontdekte. Hij werkte via beelden en mentale modellen. Theoretisch natuurkundige **Richard Feynman** komt op het gebied van de kwantummechanica tot dezelfde

uitkomsten met diagrammen, beelden en mentale modellen waar anderen wiskunde voor gebruiken. De beroemde zoöloog **Temple Grandin** komt ook aan bod in het boek. Zij heeft autisme en schreef een boek met de veelzeggende titel 'Denken in beelden'. Moleculair bioloog **Bill Dreyer** maakte als student nooit aantekeningen, want schrijven was niet zijn ding. Mentale notities volstonden voor hem. In het lab roepen zijn ideeën vaak weerstand op omdat ze conflicteren met traditionele opvattingen, maar uiteindelijk blijkt hij altijd zijn tijd ver



voort. In onderstaand citaat blikt Bill terug op een gesprek met collega-professor Jim Olds tijdens een galadiner.

'Een spreker vertelde over de visuele manier van denken, die hij vergeleek met een holografie. Ik herkende dat onmiddellijk en zei tegen Jim: "O zeker! Wanneer ik een apparaat of iets dergelijks ontwikkel, zie ik het in mijn hoofd en ik bekijk het van alle kanten, ik probeer het uit, beweeg de tandwielen. Als het niet werkt, bouw ik het opnieuw in mijn hoofd."

Jim keek me aan en zei: "Ik zie niets in mijn hoofd als ik mijn ogen dicht doe."

De rest van de avond probeerden we uit te vinden hoe twee professoren – alle twee duidelijk begaafd in hun werk binnen de afdeling Biologie van het Caltech – zo verschillend konden denken.'

Slecht op school, goed in het werk

Het tweede terugkerende element in de verhalen is – in de woorden van Thomas West – dat 'visuele breinen waanzinnig slecht zijn aangepast aan onderwijs op alle niveaus, maar een krachtige motor kunnen zijn van inzicht, innovatie en ontdekking.'

Een voorbeeld hiervan is het verhaal van Bill Dreyer over zijn kleinzoon. De jongen had het moeilijk in high school, maar Bill zag dat hij wel goed was met computers. Bill nam hem mee naar zijn lab en gaf hem de opdracht om voor bepaalde onderdelen computerprogramma's te schrijven. Eerst legde hij het stuk biologie uit dat daarvoor nodig was.

Binnen korte tijd was de kleinzoon die op high school niet kon meekomen, op academisch niveau aan het werk. Hij werkte op dezelfde manier als zijn grootvader: hij visualiseerde de componenten van het computerprogramma in zijn hoofd en repareerde wat niet werkte vóór hij de code begon te schrijven.

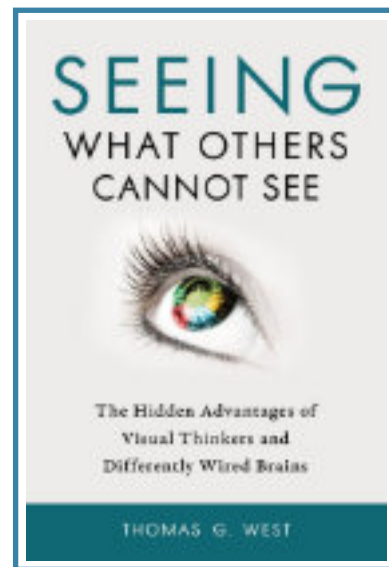
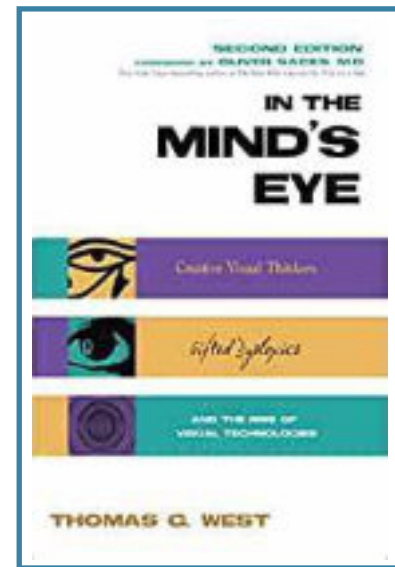
Thomas West beschrijft in zijn boeken de kracht van het visueel denken van wetenschappers en beroemdheden. Maar deze onzichtbare talenten beperken zich niet tot 'grootheden'. Uit het werk van het echtpaar **Brock en Fernet Eide** weten we dat ook veel kinderen die uitvallen op school visuele denkers zijn. **Rod Nicolson** kwam tot dezelfde conclusie met zijn onderzoek onder dyslectische ondernemers en dyslectische studenten.

Hoe wij goed onderzoek selecteren

TEKST:

PATRICIA VAN CASTEREN - VOORZITTER WERKGROEP WETENSCHAP

Als Werkgroep Wetenschap volgen we niet alleen kritisch het wetenschappelijk onderzoek naar dyslexie, dyscalculie en ADHD, maar nemen er ook graag actief aan deel. Dat doen we niet zomaar. Onderzoek waar we aan meewerken moet aan bepaalde kwaliteitseisen voldoen en relevant zijn.



Lijndenken is de norm

Hoe komt het eigenlijk dat er zo weinig oog is voor de kwaliteiten van visuele denkers? Antwoord is dat in onze maatschappij het lineaire denken, ofwel het lijndenken leidend is. Sjan Verhoeven en Gertrudie Boersen beschrijven dit als volgt: 'Lijndenken denken van begin naar einde, van oorzaak naar gevolg, van hoofdletters naar punten. Zij maken gebruik van analyses en logica in hun denken, brengen daar een volgorde in aan en knippen informatie in kleine stukjes om zo tot een overzicht te komen.'

Ben je zelf een lineaire denker, dan ga je ervanuit, dat iedereen in woorden en in stappen denkt zoals jij. Je hebt er letterlijk geen voorstelling van hoe een conceptueel denker (=hun bredere opvatting van de term visueel denken) informatie verwerkt. Ben je een visueel denker, dan is denken in beelden voor jou de gewoonste zaak van de wereld. Ook jij gaat er (onbewust) van uit, dat iedereen zo denkt. Feit is dat beide manieren van denken gepaard gaan met andere kwaliteiten. Maar dat in de huidige

opzet van ons onderwijs en ook op het gebied van werk, visuele denkers hun sterke kanten vaak niet kunnen aanboren. En dat is zonde.

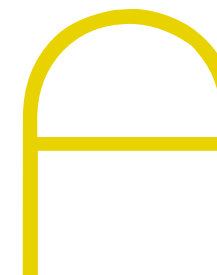
Is de toekomst aan de visuele denkers?

Thomas West heeft ook een beetje goed nieuws. Hij komt uit de IT-wereld en ziet daar een ontwikkeling waarin er steeds meer nadruk komt op zowel het visuele als op 'het grote plaatje'. Lerende computersystemen nemen een steeds grotere plek in op allerlei gebieden. De zeggingskracht van beelden wordt steeds meer gezien en benut. En wie schrijftven lastig

vindt, krijgt hulp van ChatGPT. Van deze ontwikkelingen gaan visuele denkers de vruchten plukken. Maar het lijkt erop dat vooral het bedrijfsleven hierin stappen zet. Onderwijs en wetenschap blijven vooralsnog hangen in wat ze kennen. Sterker nog, Thomas West signaleert dat de focus bij de meeste dyslexiewetenschappers steeds meer ligt op onderzoek naar leesmethodes. Niet op het signaleren en ontwikkelen van het visuele denken. Er zijn kennelijk te veel lijndenkeners onder deze wetenschappers. Het is belangrijk dat ook zij breder gaan kijken.

GEBRUIKTE LITERATUUR

In the Mind's Eye –Thomas West (1999)
Seeing what others cannot see –Thomas G. West (2017)
Dyslexie als kans, Ontdek de verborgen talenten van het dyslectische brein – Brock L. Eide en Fernet F. Eide (2019)
Dyslexie360 – Een totaalplaatje – Rod Nicolson, Hofmeester, Besnard-van Baaren, Van den Bos. (2019)
Dyslexie, stoornis of intelligentie! – Sjan Verhoeven en Gertrudie Boersen



Allereerst kijken we naar de relevantie voor onze leden. Hebben ze iets aan de uitkomsten ervan in hun dagelijks leven? Of is het fundamenteel onderzoek dat meer inzicht kan geven over wat er nu eigenlijk in de hersenen gebeurt?

De wetenschappelijke kwaliteit vinden we ook heel belangrijk. Sterk wetenschappelijk onderzoek gebruikt objectief meetbare gegevens van grote groepen mensen. Maar kleinschaliger onderzoek op basis van interviews kan ook heel waardevol zijn. We kijken of de opzet bruikbare resultaten gaat opleveren, zodat de energie die mensen steken in het meewerken aan onderzoek, ook goed gebruikt wordt. We vragen ook om het onderzoek ethisch te laten toetsen. Zo weten we zeker dat er goede maatregelen zijn getroffen met betrekking tot privacy, het bewaren en gebruiken van gegevens en dat er geen onderzoek wordt gedaan dat te belastend is voor de deelnemers.

Gaan we de samenwerking aan met onderzoekers, dan is het uitgangspunt van de samenwerking gelijkwaardigheid. De wetenschapper en de ervaringsdeskundige brengen ieder een eigen vorm van kennis in, die beide waardevol zijn. We werken bovendien graag samen met onderzoekers die open zijn



over hun processen en bereid zijn om hun (tussentijdse) bevindingen te delen met onze leden tijdens bijeenkomsten of via een webinar. Als de opbrengsten van het onderzoek waardevol zijn, willen we niet alleen publicaties in internationale wetenschappelijke bladen, maar ook een toegankelijke Nederlandse publicatie.

Momenteel werken we onder andere samen met wetenschappers rondom thema's als de fundamentele van ADHD, voeding en zorg voor mensen met neurodiversiteit. We hebben meegewerkt aan een subsidieaanvraag voor een groot onderzoek naar hulp bij financiële problemen en we zijn betrokken bij een te plannen meeting tussen wetenschappers en ervaringsdeskundigen. Heb je interesse in de activiteiten van de Werkgroep Wetenschap, of wil je meer weten, neem dan gerust contact op, via:

werkgroepwetenschap@impulsenwoortblind.nl

Wat ik eerder had willen weten over slaap

ADHD en goed slapen: het lijkt een onmogelijke combinatie. Veel mensen met ADHD kunnen slecht inslapen op de 'normale tijd'. Vaak hebben ze een verlate slaapfase. Ook Miriam worstelde met dit probleem. De oplossing was voor haar een enorme eye opener.

TEKST:
MIRIAM WAUTERS

Ik heb, al zo lang ik me kan herinneren, een probleem met inslapen. Ik had een hekel aan naar bed gaan, want daar lag ik me standaard een uur of langer te vervelen. Overdag voelde ik me vaak moe en ik had ook een hekel aan opstaan. Maar klagen durfde ik niet. Het was tenslotte mijn eigen schuld. Ik moest gewoon eerder naar bed gaan. Alleen dat lukte dus niet.

Rond mijn 36e kwam ik erachter dat ik ADHD heb. Er braken goede jaren aan. Met medicatie ging alles gemakkelijker en voelde ik me een stuk minder moe. Wel bleef er schuldgevoel, want ik ging nog steeds te laat naar bed. Ik maakte me ook wel zorgen want ik sliep maar zo'n zes uur per nacht. Het mantra van acht uur slaap zat diep in mij. Ik was gelukkig niet moe overdag. Maar ik was bang dat de medicatie de vermoeidheid maskeerde en dat ik rooibouw pleegde op mijn lichaam.

Ondanks deze zorgen genoot ik wel van mijn nieuwe leven, met het heldere denken waardoor alles beter ging. De zorgen over het slapen stopte ik diep weg. Tot ik in de overgang kwam. Toen werd alles weer anders. De vermoeidheid nam toe, ik werd prikkelbaar en kon huilen om niets. Allemaal klachten die je gemakkelijk kunt verklaren als gevolg van de overgang. Aanpassing van de ADHD-medicatie maakte dat ik me beter voelde. Maar de nachten werden er niet gemakkelijker op. Het inslaapprobleem was er nog steeds. Daarnaast sliep ik veel lichter en werd ik meerdere keren per nacht wakker.

Slapen werd een steeds groter probleem. Ik moest er iets aan doen. Ik volgde een aantal lezingen over slaap en begon in het boek *Slaap* van Matthew Walker, een gerenommeerd Amerikaans slaaponderzoeker. Volgens Matthew is acht uur slaap echt



MIRIAM WAUTERS



noodzakelijk en is weinig en slecht slapen verschrikkelijk ongezond. Je bouwt een slaapschuld op die je nooit kunt inlossen. Ik werd er verdrietig van, beschouwde mezelf een beetje als verloren. Ik besloot dat ik acht uur slaap niet kon afdwingen maar ik kon er wel naar streven om acht uur in bed te liggen. Onder het motto: slaap je niet dan rust je toch. Dit leverde me vooral meer uren wakker in bed op, helaas niet meer slaap. De zorgen en het schuldgevoel bleven, maar zo lang het goed ging overdag kon ik die redelijk wegduwen. Tot ik corona kreeg, mijn slaappatroon nog verder verslechterde en zich niet meer herstelde. Ik voelde me nu ook overdag zo moe dat ik mijn werk niet meer goed kon doen. De ADHD-medicatie leek zijn effect volledig te hebben verloren.

Ik zocht hulp bij een slaaptherapeut. Tot mijn stomme verwondering was de

kern van de voorgestelde behandeling: regelmaat met de focus op slaapkwaliteit in plaats van slaapkwantiteit. Ik leerde dat acht uur slaap helemaal geen must is. Dat als je je overdag goed uitgerust voelt, zes uur kwalitatief goede slaap genoeg kan zijn. En dat je je slaappatroon niet verandert door eerder naar bed te gaan maar door elke dag op de zelfde tijd op te staan. Vanwege mijn werktijden betekende dat: elke dag om 6 uur op. Ook in het weekeind. En niet voor 23 uur naar bed, om wakker liggen te vermijden.

Daarnaast moest ik zorgen voor zo veel mogelijk licht in de ochtend. Ik kocht een lichttherapielamp en daarmee ging het wakker worden een stuk gemakkelijker. Het elke dag om 6 uur opstaan was een uitdaging maar ik was zo verschrikkelijk moe, ik had er alles voor over om beter te kunnen slapen.

Het was de inspanning waard. Ik val voor het eerst in mijn leven binnen 30 minuten in slaap. Omdat ik kennelijk moe genoeg ben. Dit werkt dus ook voor mij, een ADHD'er met een verlate slaapfase. Ik word 's nachts nog steeds regelmatig wakker maar val vrij snel weer in slaap. Soms lukt het even niet. Dan blijf ik in de weekenden of tijdens vakanties 's morgens te lang in bed liggen en verrommelt alles weer. Dat vind ik niet meer erg. Na een paar resetweken, waarin ik me netjes aan mijn schema hou en 's morgens braaf voor de therapielamp zit, herstelt het weer.

Eerder weten dat zes uur kwalitatief goede slaap voldoende kan zijn, had me heel wat uren wakker in bed, zorgen en schuldgevoel bespaard.

Lees meer over [slaapproblemen bij ADHD](#)

Is de ADHD of de medicatie slecht voor je?

Alle medicijnen hebben een risico op bijwerkingen. Gelukkig komen zeker de ernstige bijwerkingen uit de bijsluiters zelden voor. Maar hoe klein het risico ook is, jij wilt niet diegene zijn met die serieuze bijwerking. Daar tegenover staat dat géén medicatie soms nog slechter is, in termen van risico. Denk maar aan insuline bij suikerziekte. Dit geldt ook voor sommige mensen met ADHD. Maak de afweging dus weloverwogen.

TEKST: |
ROB PEREIRA

In dit artikel bespreek ik beide mogelijkheden: 1) de potentiële bijwerkingen van ADHD-medicatie en 2) de mogelijke nadelige gevolgen als je geen medicatie neemt voor je ADHD-klachten. Anders gezegd: wat zijn nu precies de voor- en nadelen van ADHD-medicatie? Daarbij beperk ik me wel tot de

bespreking van de stimulerende middelen methylfenidaat en dexamfetamine. Dit omdat die a) verreweg het meest gebruikt worden bij ADHD-klachten en b) omdat er het vaakst angst voor bijwerkingen is bij deze middelen.

ADHD-medicatie dempt risico's

Volwassenen met ADHD-klachten lopen een aantal risico's, blijkt uit vele onderzoeken. Zo hebben zij een verhoogde kans op een kortere levensduur, extra risico's op sommige ziekten (bijv. obesitas), suïcidegevaar, ongelukken of verslavingsproblematiek, werkloosheid en een lagere kwaliteit van leven.

Heeft medicatie een gunstige impact op deze problemen? In Scandinavië zijn een aantal onderzoeken gedaan waarbij werd gekeken naar het effect van langdurig gebruik van stimulantia bij een aantal bekende risico's. Het is in deze landen mogelijk allerlei bestanden te koppelen, waardoor de relatie tussen medicijngebruik en bijvoorbeeld ongelukken, ziekten, suïcide en crimineel gedrag ineens duidelijk wordt. Zo zijn er studies over het verminderen van het risico op zelfmoordpogingen, verslaving, depressie, ongevallen met motorvoertuigen, onopzettelijke verwondingen en langdurige werkloosheid. Uit de meest recente studie bleek dat het



ROB PEREIRA

gebruik van medicijnen voor ADHD, vooral lisdexamfetamine en methylfenidaat, leidde tot een verminderd risico op psychiatrische ziekenhuisopnames, suïcidaal gedrag en niet-psychiatrische ziekenhuisopnames zoals epilepsie. Dit in vergelijking met periodes waarin ADHD-medicatie niet werd gebruikt¹. Langer is al bekend dat mensen met ADHD die crimineel gedrag² vertoonden 30-40% minder kans hadden om in de gevangenis te komen als ze medicatie gebruikten. Medicatie is dan niet levensverlengend maar heeft wel grote gevolgen voor kwaliteit van leven voor jezelf en je omgeving. Eenzelfde type onderzoek is gedaan bij de relatie tussen suïcide en ADHD medicatie³: hier bleek weer een (lichte)

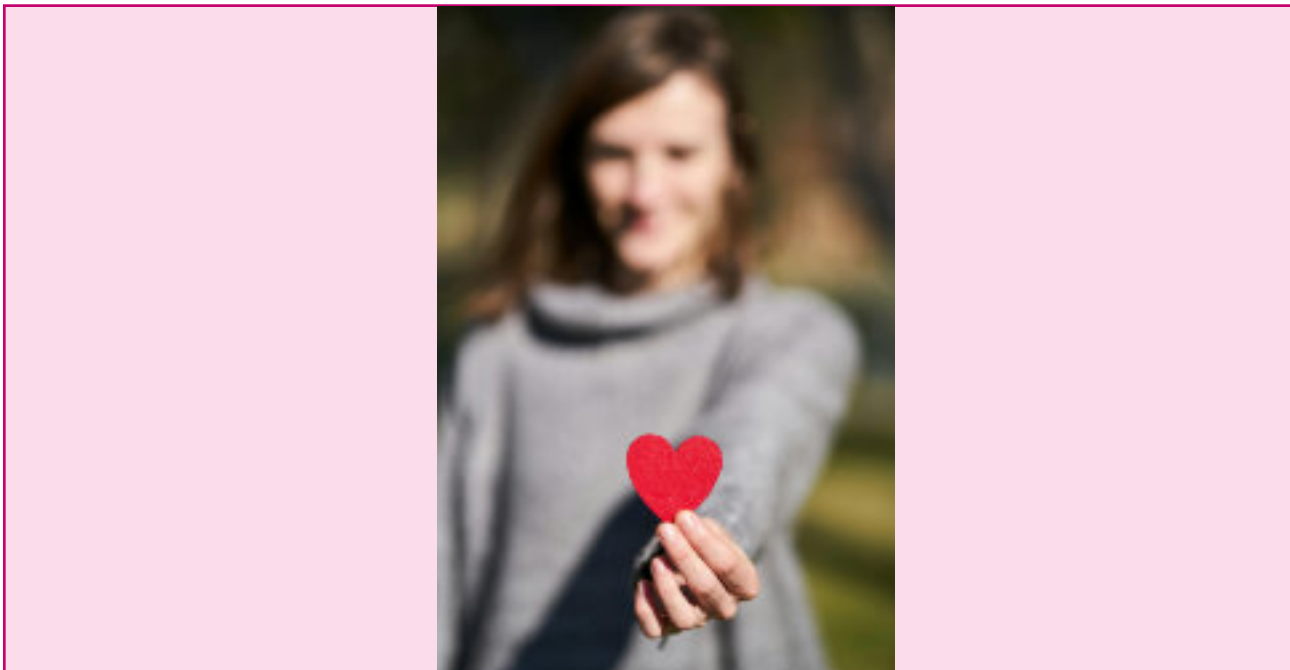
vermindering bij goed gebruik van medicatie ten opzichte van mensen die geen medicatie namen. De hele groep ADHD'ers had overigens wel een verhoogd suïciderisico. Dit geldt ook voor ADHD in het verkeer: er is duidelijk een verhoogd risico op verkeersovertredingen en ongelukken bij ADHD. Meerdere studies tonen een beschermend effect van medicatie bij dit ADHD-gerelateerde risico.^{4,5}

Hoe gevaarlijk zijn stimulantia?

Stimulantia worden al ruim 80 jaar op recept gebruikt voor verschillende aandoeningen. Amfetamine en methylfenidaat werden ook op grote schaal ingezet tijdens de Tweede Wereldoorlog, voor zowel Duitse als geallieerde

militairen. Bij de diagnose ADHD (toen nog MBD genoemd) werden stimulantia vanaf 1954 ook in Nederland als medicatie ingezet bij kinderen. Er is dus al ruim 70 jaar ervaring in ons land zonder veel problemen. Methylfenidaat is nog steeds 1e keus in richtlijnen voor kinderen. Bij volwassenen zijn onze instanties voorzichtiger en is de meeste medicatie off label. Dit vanwege een (zeer laag) risico op hart- en vaatziekten en psychoses, al zijn daar nauwelijks goede studies over. In onze buurlanden is het overigens niet off label.

Toch wordt er om de zoveel tijd, en ook recent nog, vaak nadruk gelegd op bijwerkingen zoals groei-problemen, droge mond, afvlakking, minder eetlust en inslaap-



problemen⁶. Dat klopt, deze bijwerkingen bestaan zeker. Bij volwassenen komt daar dus nog bij: kans op verhoging van de bloeddruk, hartkloppingen en risico op psychose.

Bijwerkingen kun je goed voorkomen

Zowel bij kinderen als bij volwassenen is goede voorlichting, controle op deze bijwerkingen, en niet doorgaan als er bijwerkingen ontstaan dan ook heel belangrijk. Als dit goed gebeurt is er feitelijk geen verhoogd risico. Helaas is de controle niet altijd goed genoeg, wat mogelijk een vertekend beeld geeft bij onderzoeksresultaten. Neem het voorbeeld van een recente studie⁷ die zou aantonen dat medicatie (methylfenidaat en dexamfetamine) slecht is voor je hart op de lange termijn. Het onderzoek liet een licht verhoogd risico zien op hartinfarct, hoge bloeddruk en hartritmestoornissen. Maar toen ik de auteurs vroeg of dat ook zo was bij mensen die goed waren ingesteld en gecontroleerd zei hij: nee, dan hoogstwaarschijnlijk niet!

Kortom: bij het inschatten van risico's van ADHD-medicatie moet je altijd proberen alle aspecten op een rijtje te zetten. Dus goed bekende en bewezen voor- en nadelen tegen elkaar afwegen. Dit lukt niet door alleen op sociale media naar informatie te zoeken. Je moet vooral zelf zorgen dat je geen serieuze bijwerkingen hebt en daarmee doorloopt. Als je twijfelt ga je naar je behandelaar. Die kan dan meedenken over de finetuning van je pillen of over stoppen en iets anders proberen. Ben je volwassen?

Zorg dan dat je in elk geval éénmaal per jaar je bloeddruk laat meten (of doe het desnoods zelf).

Ik hoor maar al te vaak dat mensen uit angst voor bijwerkingen zichzelf de mogelijkheid ontfemen om te proberen of medicatie helpt. Dat gun ik mensen niet, die daardoor misschien onnodig lijden onder hun ADHD-gerelateerde klachten. Want soms geeft onbehandelde ADHD meer 'hartepijn' dan behandelde ADHD.

REFERENTIES:

1. [Taipale H et al. JAMA Network Open. 2024;7\(3\): e242859. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Medications and Work Disability and Mental Health Outcomes](#)
2. [Lichtenstein P. N Engl J Med. 2012;22:367\(21\):2006-14. Medication for attention deficit-hyperactivity disorder and criminality](#)
3. [Qi Chen. BMJ. 2014 Jun 18;348:g3769. Drug treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder and suicidal behavior: register based study](#)
4. [Verband tussen medicatiegebruik voor aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit en risico op ongevallen met motorvoertuigen - PMC \(nih.gov\)](#)
5. [Associatie van psychiatrische comorbiditeiten met het risico op transportongevallen bij ADHD en MPH - PMC \(nih.gov\)](#)
6. [LQuarsi J. Kinderen met ADHD krijgen veel te snel medicatie. Medisch Contact 09, 29-2-2024](#)
7. [e Zhang. JAMA Psychiatry. Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder Medications and Long-Term Risk of Cardiovascular Diseases. 2023; 4294. E1-10](#)

Mag ik ook gewoon alleen dyslexie hebben?

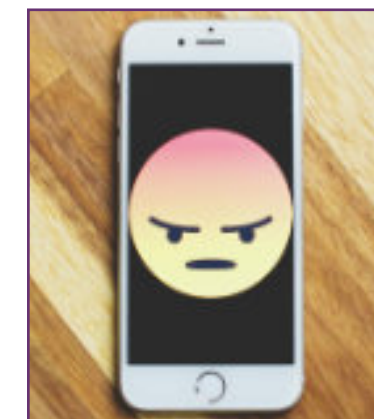
TEKST:
PETER MILLENAAR

Het artikel 'Werk genoeg voor de neurodiversiteitsambassadeur' in het laatste Impuls & Woortblind Magazine kan een verkeerd beeld geven, vindt Peter Millenaar, voorzitter van onze Ondersteuningsgroep Dyslexie. Hieronder legt hij uit waarom en geeft hij zijn visie op hoe het zit met dyslexie en het wel of niet samengaan met o.a. ADHD.

Mijn tip aan werkgevers is vaak: als jouw werknemer met dyslexie toch vastloopt, zit er vaak ook een ADHD- of autisme-component bij. Het is een goed idee om daar eens naar te kijken, ook voor de werknemer zelf.

Bovenstaande uitspraak is van Hans van de Velde in het genoemde artikel. Hans geeft vaak presentaties geeft aan werkgevers over mensen met neurodiversiteit. Dat is geweldig. Maar deze uitspraak geeft mijns inziens een verkeerd beeld.

Natuurlijk zijn er mensen met dyslexie die ook ADD, AD(H)D, dyscalculie of ASS hebben. Maar het gaat mij te ver om er van uit te gaan dat als je dyslexie hebt, je dan ook één van de andere varianten hebt. Nagaan of iemand ook nog een ander aspect van het neurodiverse brein heeft, is verstandig. Maar er zijn ook mensen die **alleen dyslexie** hebben. En die dus alleen vanwege hun dyslexie tegen zaken kunnen aanlopen op hun werk of in het dagelijks leven. Deze mensen zet Hans met zijn uitspraak voor mijn gevoel in de kou; ze worden niet gezien. Ik kan dat weten want ik ben zo iemand die alleen



dyslexie heeft. Ik merk dat ik me gekwetst voel. Het voelt alsof ik mij moet bewijzen om het feit dat ik alleen dyslexie heb. Ik denk daarbij aan alle mensen die alleen dyslexie hebben. Alsof dat nog niet genoeg is.

Laten we alsjeblieft alle mensen met een neurodivers brein in hun waarde laten. Iemand met dyslexie hoeft geen AD(H)D, ASS of dyscalculie te hebben. Dat is andersom ook zo. Er zijn wel overlappingen. Vandaar dat de verenigingen Impuls en Woortblind samen zijn gegaan. We kunnen veel van elkaar leren. Maar er zijn ook verschillen. Die moeten we als vereniging respecteren.

Van dit boek worden

ADHD-vrouwen blij

Het boek *Bloedirritant! De onzichtbare strijd van vrouwen met ADHD* beschrijft hoe ADHD bij vrouwen eruitziet, met welke thema's zij worstelen en hoe onzichtbaar hun strijd kan zijn. Het boek is bedoeld voor alle vrouwen met ADHD, met en zonder de H, met én zonder diagnose. Ik word er blij van.

TEKST: |
ANNEMARIE VAN ESSEN

Dit boek staat vol met praktische informatie en tips voor elke levensfase. Van studeren met ADHD, je rijbewijs halen, relaties, intimiteit, op jezelf gaan wonen tot ADHD en werk, zwangerschap, moeder zijn, medicatie, menstruatie, de overgang, gezondheid en nog veel meer.

Jacqueline van de Sande is ervaringsdeskundige, ADHD-coach en auteur van de boekenreeks *Druk en dromerig*. Zij neemt het verhalende deel van het boek voor haar rekening. Sandra Kooij is psychiater, bijzonder hoogleraar ADHD en initiatiefnemer van diverse netwerken op het gebied van ADHD. Zij vertaalde per thema de wetenschappelijke inzichten naar korte leesbare informatie.

De toon is precies goed en de mix van persoonlijke ervaringen en psycho-educatie maakt dat het leest als een verhaal in plaats van een opsomming van feiten. Het taalgebruik is vlot, origineel en herkenbaar. Van de Sandes ervaringen zijn soms pijnlijk eerlijk en soms grappig en laten de vele kanten van de ADHD-medaille zien. Ook de ervaringen van andere vrouwen met de diverse kanten van hun ADHD, geven me het gevoel dat er echt met oog voor de verschillende ervaringen rond ADHD gekeken is.

We mogen als ADHD-vrouwen dan allemaal uniek zijn, ik weet bijna zeker dat de meesten van ons blij worden van de opzet van dit boek. Zo ben ik blij met de samenvatting aan het eind van elk hoofdstuk. En word ik na de opgedane kennis ook nog eens geactiveerd om aan de hand van enkele rake vragen naar mijn eigen situatie te kijken. Voor de onverzadigde breinen volgen er extra doorverwijzingen naar

media en andere titels over het desbetreffende onderwerp. De bronverwijzingen en doorleestips zijn van hoge kwaliteit. Ik ken er de nodige van en dit zouden precies ook mijn doorverwijzingen zijn. Eens een bibliothecaris, altijd een bibliothecaris 📖.

Ook de vormgever heeft goed gesnapt hoe je een boek aantrekkelijk maakt voor het ADHD-brein. Naast de tekst zijn er duidelijke verwijzingen, herkenbare iconen en belangrijke blokken in een andere kleur. Het maakt dat het boek ook goed te scannen is door de herkenbaarheid van de opmaak.

Het hoofdstuk over autorijden en ADHD zet me aan het denken. Ik herken me persoonlijk niet zo in het beeld dat afleiding en kleine ongelukjes op de loer liggen. Tegelijkertijd maakt het me wel bewust van het feit dat ADHD invloed heeft op alle aspecten van mijn leven. Dat ik ook in het verkeer mijn verantwoordelijkheid moet nemen en gefocust moet blijven. Ik heb nog niet eerder stilgestaan bij de gedachte dat het aanleren van rijvaardigheden voor een ADHD-brein mogelijk meer moeite kan kosten. Dat punt neem ik mee richting mijn eigen kinderen om daar het gesprek nog eens over aan te gaan.

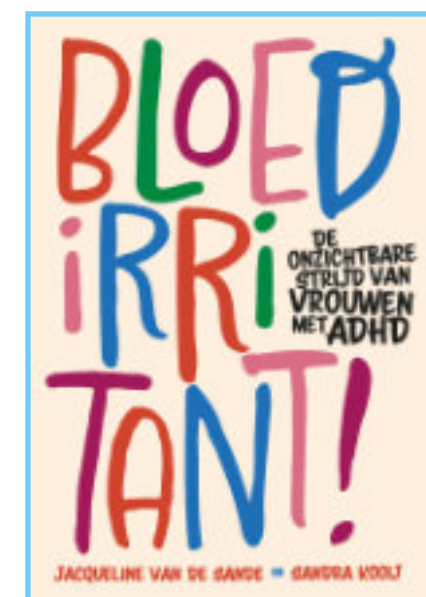
Zo zijn er meer punten, vooral rondom het voeren van een huishouden en het organiseren van een gezin, die ik met stift heb onderstreept. Ik herken veel van de situaties en de worstelingen rondom organisatie, planning en opvoeding. Zoals het wat-is-van-mijn-en-wat-van-mijn-kind-dilemma en hoe doe je dat in een huis met meerdere neurodiverse gezinsleden.

Het gedeelte met de meeste onderstrepingen en uitroepetekens in de kantlijn, is voor mij het gedeelte geworden over hormonen en ADHD. Zo ken ik nu de extra invloed ervan op mijn stemming en emoties. En weet ik dat hormonen bij vrouwen met ADHD zowel de zwangerschap als de overgang extra kunnen beïnvloeden. Omdat het er zo duidelijk en zonder omwegen staat, kan ik het ook duidelijker uitleggen aan mijn getroffen naasten. Die worden er, net als ikzelf, niet minder door getroffen, maar begrip helpt in veel gevallen wel om in ieder geval niet telkens de orkaan in getrokken te worden. Ik denk ook dat de titel van het boek vooral op dit gedeelte slaat. Laat je daar niet door afschrikken, dit boek gaat over veel meer dan alleen hormonen en bloedirritant zijn.

Wat mij tenslotte opvalt is de pragmatische toon van het boek. Je

hebt ADHD en dat komt met wat uitdagingen en bijzonderheden. Goed om daar eens in te duiken zodat je jezelf beter snapt. En jouw omgeving ook trouwens. Ook voor jouw naasten lijkt het me geen straf dit boek 'over jou' te lezen. Door storytelling te koppelen aan wetenschappelijke informatie wordt het toegankelijk en verdiepend tegelijkertijd. Je naasten mogen natuurlijk de evaluatievragen overslaan. Of wie weet geven die juist aanleiding tot een goed gesprek!

Bloedirritant –
De onzichtbare strijd van
vrouwen met ADHD.
Uitgeverij SWP



TEKST :
JACQUELINE ROOVERS

Werken met AD(H)D, dyslexie en/of dyscalculie? Natuurlijk kan dat!



Jacqueline is communicatiemedewerker bij BridgeWorks. Een nieuw online platform dat een brug slaat tussen werkgevers en werkzoekenden met een afstand tot de arbeidsmarkt. Liever noemen zij hun werkzoekenden 'uniek en ongezien talent'. Ook voor mensen met neurodiversiteit gaat BridgeWorks aan de slag.

Een 'normaal' persoon heeft een computerbril of een aangepaste stoel nodig, jij hebt misschien een rustige werkplek en minder uren nodig om langdurig te kunnen blijven functioneren. Zo heeft iedereen een handleiding en wel iets nodig in zijn werk. Alleen bij mensen met neurodiversiteit is dit net iets anders dan bij mensen die bijvoorbeeld fysiek iets hebben', een uitspraak van mijn jobcoach die mij altijd bij zal blijven.

Ervaringen delen

Zelf behoor ik ook tot de doelgroep van BridgeWorks. In 2019, toen ik 37 jaar was, kreeg ik de diagnose autisme (ASS). Sindsdien heb ik een heel

traject afgelegd tot waar ik nu sta. In dit traject heb ik mijn diagnose leren accepteren, mezelf beter leren kennen én mijn vertrouwen en belastbaarheid op werkgebied weer opgebouwd. Het is een extra motivatie voor mij om zowel vóór de doelgroep te werken als zelf de doelgroep te zijn. Ik kan me goed in anderen verplaatsen en ervaringen delen, waardoor begrip van beide kanten wordt bereikt.

Thuiswerken

Het doel van BridgeWorks is om jou, als uniek talent, te ondersteunen in het vinden van een (thuiswerk-) functie die bij jou past. Wij richten ons specifiek op thuiswerkfuncties. Reden daarvoor is dat voor veel mensen uit onze doelgroep de eigen, wellicht aangepaste, omgeving

comfortabeler is dan een externe locatie om gezond en langdurig in het werkproces te blijven. Zo kan (gedeeltelijk) thuiswerken ook voor jou met AD(H)D, dyslexie en/of dyscalculie een uitkomst zijn.

Wat wij graag voor onze doelgroep willen, voeren we zelf ook uit. Het thuiswerken ervaar ik als iets heel fijns. Ik kan mijn eigen tijd indelen. Als het een dag bijvoorbeeld niet lukt wegens concentratieverlies of vermoeidheid, dan werk ik minder uren. Als ik me een dag later weer goed voel, werk ik juist weer extra. Daarnaast scheelt het enorm veel prikkels en energie dat ik niet naar een locatie hoeft te gaan. Energie die ik juist kan omzetten naar inhoudelijke werkzaamheden.

Veel soorten functies

Er zijn veel verschillende soorten banen die (parttime) vanuit huis kunnen worden uitgevoerd. Denk bijvoorbeeld aan:

- Administratief (financieel) medewerker
- Adviserend werk (consultant, projectmanager of evenementenmanager)
- ICT-specialist (softwareontwikkelaar, programmeerder of test-engineer)
- Medewerker in de creatieve sector (schrijver, grafisch vormgever, webdesigner of webredacteur)
- Telefonisch werk (klantenservice medewerker of helpdeskmedewerker)

En dat zijn maar een paar voorbeelden. Er zijn genoeg mogelijkheden om een baan te vinden die bij jouw vaardigheden en interesses past.

Wie zoekt BridgeWorks?

Wij zoeken talent vanaf mbo-niveau 3, voor werk in loondienst of als freelancer. Met of zonder registratie in het doelgroepenregister. Voorwaarde is dat je graag thuis werkt. We doen ons best om iedereen aan het werk te krijgen. Wij zijn ervan overtuigd dat met de juiste middelen en inzet, iedereen kan werken. Waarbij het kan gaan om een paar uurtjes tot fulltime. Per individu kijken we wat er nodig is.

Ondersteuning

Als jij (intensieve) ondersteuning nodig hebt, dan kan BridgeWorks jou die bieden. Zodat eventuele beperkingen

in de werkomgeving worden weggenomen. Deze ondersteuning is niet gratis, maar wordt vaak vergoed door bijvoorbeeld het UWV, de gemeente, een werkgever of via een andere route. Uiteindelijk hoeft jij dus niet zelf te betalen, je hoeft er alleen akkoord voor te geven.

BridgeWorks Social Coöperation

Daarnaast start BridgeWorks binnenkort haar eigen sociale coöperatie: BridgeWorks Social Coöperation. Je kan hier werkzaamheden verrichten als zzp'er door deel te nemen in deze sociale coöperatie. Het is een alternatief voor het werknemerschap of een andere freelance constructie.

Het grote voordeel is dat als jij een uitkering hebt, je deze (deels) kan behouden. Tegelijkertijd ontwikkel jij je in het zelfstandig ondernemerschap.

Een ander voordeel is dat deelnemers binnen de sociale coöperatie elkaar versterken. Bijvoorbeeld door gezamenlijk in te kopen of samen projecten te realiseren. Of je kan elkaar op individueel niveau assisteren bij bijvoorbeeld de administratie, logistiek of marketing. De coöperatie neemt taken op zich zoals projectmanagement.

Meer informatie

Ben je geïnteresseerd en wil je meer weten over de mogelijkheden om vanuit huis te werken wanneer je AD(H)D, dyslexie en/of dyscalculie hebt? Bezoek dan onze website www.bridgeworkscompany.nl en meld je gratis aan.

Je kunt ook bellen met Leo Beekmans op 073 747 00 00. Of stuur een e-mail naar info@bridgeworkscompany.nl.



KENNISFESTIVAL LEES & TEL MEE

Op 4 april was ik op het Kennisfestival van Lexima 'Lees & Tel mee'. Een hele dag gewijd aan de uitdagingen binnen het taal- en rekenonderwijs. Het was zeker een interessante dag maar ik zie ook wel wat verbeterpuntjes voor de volgende editie.

TEKST: KARIN JAHROMI

Leesangst

De eerste presentatie die ik volg is van Roel van Steensel, met de titel: 'Leesmotivatie; motief, middelen en gelegenheid'. Het is een duidelijk verhaal over de leesspiraal waarin zowel negatieve als positieve leesmotivaties een grote rol spelen. Interessant is de toch wel blinde vlek voor leesangst bij veel leerkrachten. Zo denken die vaak dat alle kinderen vrij-lezen fijn en ontspannen vinden. Het tegendeel is waar, kinderen met leesangst en/of dyslexie weten vaak helemaal niet wat ze met dat vrij-lezen aan moeten. Ze ervaren het vooral als een stressmoment waarop iedereen 'lekker zit te lezen' behalve zij. Het maakt voor hen de lees-en faalangst alleen maar groter.

Werkwoorden

Daarna geeft Madelon van den Boer een uitgebreide uitleg over hoe kinderen werkwoorden spellen. Voor velen is de werkwoordspelling een enorme uitdaging met alle regeltjes, zoals over het gebruik van de d en t in de tegenwoordige tijd. Wat je hoort is vaak anders dan je schrijft. Dan hebben we voor de verleden tijd natuurlijk nog de regel van 'tkofschip (blijft een raar woord) voor de zwakke werkwoorden en dan de klankverandering bij de sterke werkwoorden in de verleden tijd. Een correcte werkwoordspelling gaat bij heel veel mensen mis.

Maar de regeltjes gaan er bij dyslecten echt heel moeilijk in, weet ik uit mijn praktijk. Helaas komt in deze presentatie het begrip dyslexie niet voor.



Executieve functies

Benieuwd ben ik naar Mariëtte Huizinga's verhaal 'Executieve functies versterken, kan dat wel?' De executieve functies (onderdeel van je brein) heb je nodig om (succesvol) te kunnen functioneren in het dagelijks leven. Je zet ze in om emoties te reguleren, voor cognitieve flexibiliteit



te zorgen en om actief gebruik te maken van je werkgeheugen.

Het betoog van Mariëtte komt erop neer dat ondanks veel oefenen thuis en op school, goed reflecteren over waarom bepaalde dingen fout gaan (bijvoorbeeld je aandacht houden bij de les, agendabeheer of het nakomen van een afspraak) en hoe je dat kunt verbeteren, interventies volgen zoals bijvoorbeeld coaching, je uiteindelijk toch deze functies niet kunt verbeteren. Daar is zij heel helder over. Ik coach zelf kinderen en ik ken ook de complexiteit van de materie maar hierin ben ik het toch niet met haar eens.

Inspirerend

Van een heel andere orde is de workshop van Puck van Dijk over Socratische vragen stellen als bindmiddel. Ook binnen de coaching een heel belangrijk onderdeel. Zuiver luisteren en vragen stellen vanuit een oprechte verwondering, je daarbij bewust zijn van je oordelen en de moed hebben om door te vragen. Een inspirerende en sprankelende workshop. Als leestip noemt zij nog het boek 'Socrates op sneakers'.

Erfelijkheid

De laatste spreker voor mij is professor Elsje van Bergen met haar presentatie 'Dyslexie en dyscalculie; zo ouder, zo kind?' We weten allemaal wel dat de appel niet ver van de



boom valt en dat opvoeding en omgeving er ook toe doen. Maar in welke verhoudingen dan? Volgens haar speelt de genetica een belangrijke rol bij de overdracht van dyslexie en dyscalculie door ouders of binnen de familielijn. Ze noemt hierbij dat dyslexie in 31% van de gevallen wordt doorgegeven door ouders (internationale onderzoeken die andere criteria aanhouden spreken over 45%). Een taalrijke omgeving met in elk geval één leesvaardige ouder en een goedgevulde boekenkast kunnen dus niet altijd voorkomen dat een kind toch serieus dyslectisch is. Volgens haar is onderwijs, en dan vooral veel beter onderwijs, de oplossing. Dat kan ik alleen maar beamen.

Meer aandacht voor neurodiversiteit

Het kennisfestival Lees & Tel Mee is met recht een kennisfestival. Er is een groot aanbod van sprekers over ons taal- en rekenonderwijs in de meest brede zin van het woord. Wel wordt hier vooral wetenschappelijke kennis gedeeld. Daarmee heb ik wel het gevoel dat er een afstand is tot de dagelijkse praktijk van de aanwezige doelgroep, die vooral uit leerkrachten en zorgprofessionals bestaat. Ik heb in elk geval weinig gehoord waar je concreet mee aan de slag kunt in het onderwijs of bij de begeleiding van leerlingen.

Verder was er opvallend weinig aandacht voor dyslexie, dyscalculie of neurodiversiteit. Ik geef de organisatoren als suggestie mee, volgend jaar wat meer aandacht aan deze breinvarianten te geven.

8 JUNI: ALV + SOLLICITEREN MET NEURODIVERSITEIT

Nieuwe plek, nieuwe bestuursleden en veel nieuwe gezichten. De Algemene Ledenvergadering, gevolgd door een themabijeenkomst, was een feest van nieuwe energie en onze vaste waarden zoals bevlogenheid én lichte chaos.

TEKST: JULIE HOUBEN

Op deze goed bezochte zaterdagmiddag in de Amershof in Amersfoort werd weer duidelijk hoeveel moois we doen voor onze doelgroepen en leden. En dat we dat allemaal voor elkaar krijgen dankzij onze vele toegewijde vrijwilligers. Met daarnaast natuurlijk het nodige werk vanuit het bureau en van ondergetekende. Er waren ruim 35 mensen en er ontstonden ter plekke mooie plannen tussen de aanwezigen, zoals een werkgroep 'website en communicatie'. De appgroep is er al!

Solliciteren met neurodiversiteit

Na de Algemene Ledenvergadering volgt de themabijeenkomst 'Solliciteren met neurodiversiteit' die veel losmaakt. Spreker is Jasper de Boer, Corporate Recruiter Diversity, Equity & Inclusion bij VodafoneZiggo. Gespreksleider Annemarie van Essen geeft eerst Edith Kruiswijk het woord, over haar nare sollicitatie-ervaring. Zij werd in het gesprek onverwachts geconfronteerd met haar dyslexie:

'Ik heb u gegoogled, hoe gaat u beleidsstukken schrijven met uw dyslexie?' Edith was compleet van haar stuk, voelde de oude pijn uit haar schooltijd en werd uiteindelijk afgewezen op haar dyslexie. Het raakt haar nu weer en de zaal voelt met haar mee. Mag dit? Is haar vraag aan Jasper. NEE, is zijn duidelijke antwoord. De HR-persoon had hier niet naar mogen vragen op basis van zijn gegoogel. En afwijzen op dyslexie mag ook niet. Of je dyslexie of ADHD hebt is jouw privézaak. Net zoals of je een kinderwens hebt.

Wat volgt is een gesprek met de zaal over 'wel of niet zeggen dat je neurodivers bent'. Wat is wijsheid? Jasper heeft er geen eenduidig antwoord op. Zijn tip: benoem in elk geval de sterke kanten die met jouw neurodiverse brein samengaan, zonder je 'label'. Mocht je later toch iets nodig hebben voor je 'uitdagingen', dan kun je het alsnog noemen. Meteen noemen, of zelfs op je LinkedIn profiel of onder je mails 'ik ben dyslectisch' zetten: dat doen sommigen ook. Dan weet de werkgever waar die mee in zee gaat. Doe dit wel alleen als je voldoende zelfvertrouwen hebt als er vragen over komen. Tot slot: heb je ergens op het www staan dat jij 'iets' hebt? Wees dan voorbereid op een vraag erover!



NIEUWE GEZICHTEN IN HET BESTUUR

Op 8 juni namen we afscheid van Rob Pereira als voorzitter en Annemarie van Essen als bestuurslid. Gelukkig blijven ze achter de schermen nog doen waar ze goed in zijn. We zijn heel blij met onze nieuwe voorzitter en onze twee nieuwe bestuursleden. Hierbij stellen ze zich voor.



AFSCHEID ROB PEREIRA EN ANNEMARIE VAN ESSEN

Paul Hendriks – voorzitter

Ik ben historicus, in 1997 afgestudeerd aan de Universiteit Leiden. Ik heb 12 jaar als docent gewerkt in het voortgezet en hoger onderwijs.



Later heb ik ruim 7 jaar als ervarings-deskundige gewerkt voor verschillende GGZ-instellingen. Tegenwoordig ben ik ervarings-deskundig adviseur, onder andere voor het ministerie van VWS. Daarnaast heb ik op verschillende plekken bestuurs-ervaring opgedaan. Een aantal jaren geleden kreeg ik de diagnose ADD. Deze ervaringen neem ik mee in mijn rol van voorzitter van deze mooie vereniging. Als voorzitter wil ik mij hard maken voor een aantal zaken, zoals een rijbewijs zonder verplichte keuring, onderwijs, meer aandacht voor dyscalculie en dyslexie en inclusiviteit en toegankelijkheid voor onze doelgroepen.

Jorna Postma – bestuurslid

Ik ben Jorna Postma, vrouw met ADHD, moeder van twee dochters, waarvan één met ADHD, coach voor vrouwen met ADHD en host van de 'ADHD bij vrouwen' Podcast. Binnen het bestuur ga ik me voornamelijk bezighouden met communicatie. Daarnaast ligt mijn passie in het bestrijden van onrecht met betrekking tot ADHD. En ik geef graag een stem aan onze bruisende gemeenschap!



Esther Veldkamp – bestuurslid

Mijn naam is Esther Veldkamp. Sinds 1989 ben ik werkzaam als kinderarts, waarbij ik zowel nationaal als internationaal op verschillende locaties heb gewerkt. Daarnaast heb ik als consultant kinderarts ervaring opgedaan bij een medisch kinderdagverblijf.



Sinds 2005 ben ik gespecialiseerd in de behandeling met medicatie van kinderen met ADHD, in al zijn verschijningsvormen. Ik heb meegewerkt aan een gemeenschappelijke poli samen met de GGZ voor de intake en diagnose van patiënten met mogelijke ADHD. Daarnaast heb ik tal van presentaties gegeven over ADHD aan onder meer (huis)artsen, apothekers en apothekers-assistenten. Ik blijf voortdurend op de hoogte van de nieuwste literatuur en inzichten op het gebied van ADHD, ook dmv scholing. Met mijn uitgebreide kennis en ervaring wil ik een waardevolle bijdrage leveren aan Impuls & Woortblind. Ik streef ernaar de vereniging en jullie belangen te behartigen.

IMPULS & WOORTBLIND



WERKGROEP ONDERWIJS

WAT: belangenbehartiging voor alle vormen van onderwijs

WIE: Karin Jahromi – (bestuurslid portefeuille onderwijs)



DYSLEXIELIJN

WAT: de dyslexielijn is een hulpdienst voor vragen over dyslexie.

WIE: dyslexielijn@impulsenwoortblind.nl



AD(H)D-CAFÉS EN DYSLEXIE CAFÉS

WAT: maandelijkse bijeenkomsten voor en door mensen met AdHd en/of dyslexie (zie pag. 39)

WIE: Saskia Elswijk – (bestuurslid portefeuille cafés)



ONDERSTEUNINGSGROEP DYSLEXIE

WAT: belangenbehartiging voor dyslectici en advisering bestuur

WIE: Peter Millenaar – peter.w.millenaar@gmail.com (voorzitter)

ACTIEVE WERKGROEPEN EN VRIJWILLIGERS I & W

Impuls & Woortblind is actief voor en met mensen met Ad(H)d, dyslexie en dyscalculie.

Heb je vragen?
Heb je een idee voor een actie of een activiteit?
Wil je ergens aan meedoen?
Hier zie je bij wie je terecht kunt met je vraag of idee!

FONDSENWERVING

WAT: zorgen voor stabiele extra inkomsten voor I en W

WIE: Evert van Waegeningh (penningmeester)



REDACTIECOMMISSIE

WAT: zorgt samen met hoofdredacteur voor inhoud van I & W magazine

WIE: Julie Houben – julie.houben@impulsenwoortblind.nl (hoofdredacteur)



WERKGROEP VOLWASSENEN



WAT: klankbordgroep voor initiatieven en projecten rond actuele thema's mbt AD(H)D, dyslexie en/of dyscalculie

WIE: we zoeken nieuwe leden en een voorzitter! Iets voor jou? Mail ons.



DYSLEUK: PR EN LOBBY-GROEP DYSLEXIE

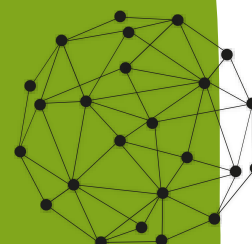
WAT: Dyslexie zichtbaar maken vanuit I en W

WIE: Nel Hofmeester dysleuk@impulsenwoortblind.nl

WERKGROEP WETENSCHAP

WAT: expertmeetings, begeleiding van studenten, eigen onderzoeken onder achterban, internationale contacten

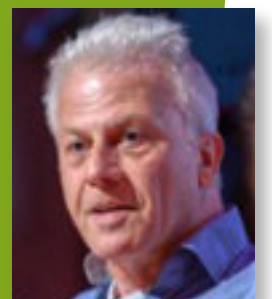
WIE: Patricia van Casteren – via info@impulsenwoortblind.nl (voorzitter)



BESTUUR

WAT: Ook elk bestuurslid heeft een eigen aandachtsveld. Wil je één van hen benaderen met een vraag of idee? stuur dan een mail naar info@impulsenwoortblind.nl

WIE: Paul Hendriks – bestuursvoorzitter
Evert van Waegeningh – penningmeester, dyslexie
Jorna Postma – AD(H)D, media en communicatie
Karin Jahromi – dyslexie, onderwijs, vrijwilligersbeleid
Saskia Elswijk – AD(H)D, cafés
Esther Veldkamp – AD(H)D



CONTACTPERSONEN EN CLIËNTONDERSTEUNERS

WAT: ervaringsdeskundige vrijwilligers per telefoon en/of mail bereikbaar

WIE: zie de lijst op <http://www.impulsenwoortblind.nl/onze-vrijwillige-contactpersonen/>

OVERIGE INFO

ONZE LEDENVOORDEELCOACHES SNAPPEN JOU!

Kun je soms nog wel wat hulp gebruiken om je leven en/of werk goed op de rails te houden? Op [deze pagina van onze website](#) vind je een aantal zorgverleners die jou als lid korting geven op hun coaching, workshops en (1 op 1) begeleiding. Het zijn (bijna) allemaal ervaringsdeskundigen, die jou soms beter snappen dan 'reguliere zorgverleners'. Doe er dus je voordeel mee!

ZELF EEN AD(H)D CAFÉ OF DYSLEXIE CAFÉ OPZETTEN? WIJ HELPEN JE!

Is er geen AD(H)D-café of dyslexie-café bij jou in de buurt? Zoek een partner en start er eentje. Impuls & Woortblind kan je helpen met een duidelijke handleiding over de aanpak. Bel of mail ons voor meer informatie: 033 247 34 84 / info@impulsenwoortblind.nl

BEHOEFTE AAN ONDERLING CONTACT? DOE EEN OPROEP!

Heb jij behoefte aan contact met iemand uit jouw omgeving om ervaringen te delen?

Je kunt via onze digitale nieuwsbrieven een oproepje doen.

Mail je oproep + woonomgeving naar: info@impulsenwoortblind.nl. Dan sturen wij de reacties aan je door.

ONZE CONTACTPERSONEN

Heb je een vraag over ADHD, ADD, dyslexie, dyscalculie of jouw unieke variant van neurodiversiteit? Bijvoorbeeld over passende hulp of behandeling? Of zoek je tips voor omgang met bepaalde zaken in het dagelijks leven?

De (telefonische) contactpersonen van Impuls & Woortblind zijn vrijwilligers, die kennis hebben van een of meer specifieke onderwerpen. De meesten van hen zijn ervaringsdeskundigen.

Je vindt ze op deze pagina van onze website: <https://impulsenwoortblind.nl/onze-vrijwillige-contactpersonen>

AD(H)D CAFÉS & DYSLEXIE CAFÉS

Door het hele land organiseren wij AD(H)D-CAFÉS EN DYSLEXIE CAFÉS. Dé ontmoetingsplek voor iedereen uit onze doelgroep en direct betrokkenen. Voor en door ervaringsdeskundigen. Hieronder vind je al onze cafés bij jou in de buurt en onze **ONLINE CAFÉS**. Voor adres- en contactgegevens per AD(H)D-café, [kijk op onze site](#). Dyslexie Cafés vind je op [deze webpagina](#).

KIJK IN [ONZE AGENDA](#) VOOR DE ACTUELE SITUATIE PER CAFÉ.

ALLEEN ONLINE VRAGENUURTJE
ADHD/ADD ONLINE
Iedere donderdagavond vanaf 20.15 uur online

DYSLEXIE CAFÉ ONLINE
Een aantal zaterdagmiddagen per jaar online van 13.30 tot 16.00

HET AD(H)D VROUWEN CAFÉ ONLINE
Iedere eerste vrijdag van de maand online van 20.00 tot 22.00

NOORD HOLLAND

AD(H)D-CAFÉ AMSTERDAM
Iedere tweede maandagavond van de maand vanaf 20.00

DYSLEXIE CAFÉ AMSTERDAM
6 x per jaar op dinsdagavond om en om op locatie en online

AD(H)D CAFÉ KOP VAN NOORD-HOLLAND
Iedere derde maandag van de maand van 19.00 tot 21.30

DRENTHE

AD(H)D-CAFÉ ASSEN
Iedere laatste vrijdag van de maand van 19.00 uur tot 22.30

OVERIJSEL

AD(H)D-CAFÉ HENGEL
Iedere tweede woensdag van de maand van 20.00 tot 22.30

UTRECHT

AD(H)D-CAFÉ AMERSFOORT
Iedere tweede vrijdagavond van de maand op locatie, iedere 4e vrijdagavond online.

AD(H)D-CAFÉ UTRECHT
Iedere eerste woensdag van de maand van 21.00 tot 23.00

GELDERLAND

AD(H)D-CAFÉ ARNHEM EN OMSTREKEN
Iedere eerste maandag van de maand vanaf 19.30

LIMBURG

AD(H)D-CAFÉ MAASTRICHT
Iedere eerste vrijdag van de maand van 19.00 tot 21.30

ZUID HOLLAND

AD(H)D-CAFÉ DEN HAAG
Iedere tweede woensdagavond van de maand online, iedere vierde maandagavond op locatie

AD(H)D-CAFÉ BARENDRECHT
Iedere derde dinsdag van de maand van 20.00 tot 22.30

ZEELAND

AD(H)D-CAFÉ VLISSINGEN
Iedere tweede woensdag van maand van 20.00 tot 22.30

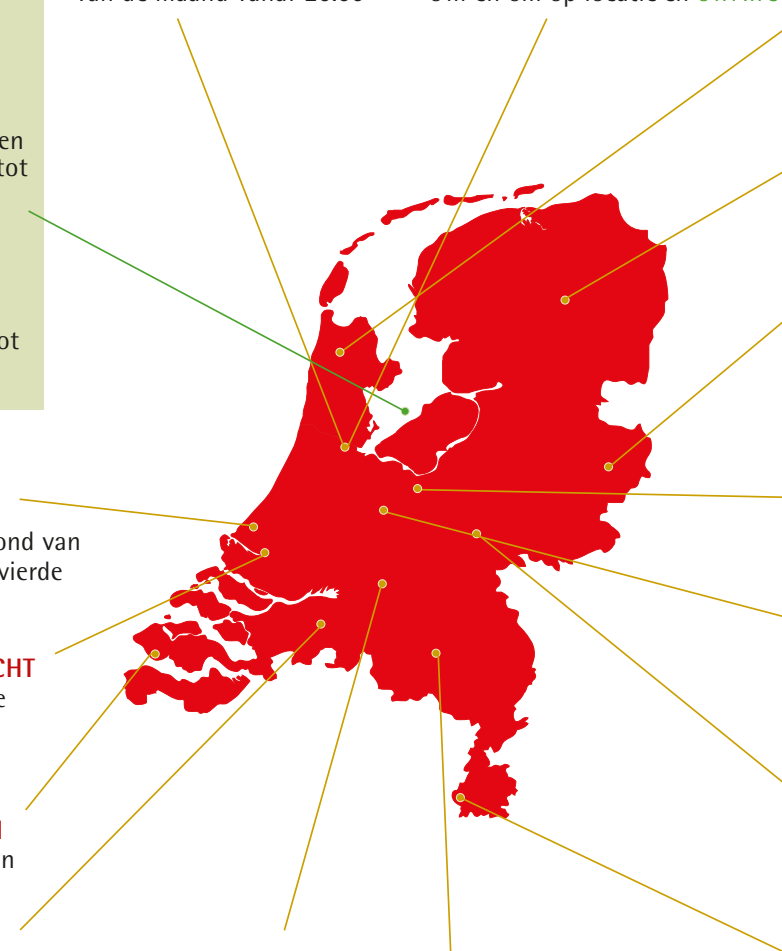
NOORD-BRABANT

AD(H)D-CAFÉ BREDA
Iedere derde donderdag van de maand van 19.30 tot 22.30

AD(H)D EN DYSLEXIE CAFÉ HEUSDEN

Iedere eerste woensdag van de maand van 19.00 tot 21.30

AD(H)D-CAFÉ EINDHOVEN
Iedere derde woensdag van de maand van 19.30 tot 21.00



EEN NIEUW LID DANKZIJ JOU? DAN ONTVANG JIJ ÓÓK EEN GRATIS BOEK!

Haal meer uit je dyslexie! (H)erkenning en 20 tips door dyslecten zelf en Ik AD(H)D? Ja dus!

In deze boekjes van Impuls & Woortblind zijn mensen met dyslexie en AD(H)D zelf aan het woord.

Nieuwe leden krijgen gratis een boekje naar keuze.

Als jij een nieuw lid aanbrengt krijg je als dank ook een boekje naar keuze!

STAPPENPLAN 'NIEUW LID = GRATIS BOEK VOOR JOU'

- 1 Breng iemand uit je omgeving aan als lid
- 2 Deze persoon vult bij de opmerkingen onderaan het invulformulier in: Ik meld mij aan via I & W lid.....(jouw voor- en achternaam).
- 3 Vertel het nieuwe lid welk boekje je graag wilt ontvangen (AD(H)D of dyslexie)
- 4 Het nieuwe lid vult dit in op het formulier
- 5 Wij zoeken jouw adresgegevens op in ons systeem en sturen je het boekje toe



IK AD(H)D? Ja dus!

In dit boekje vertellen acht mensen met ADHD en ADD hun verhaal. De jongste is 23, de oudste 67. Over hoe ze vastliepen, de een meer dan de ander, en over hoe ze zichzelf beter begrijpen nu ze weten dat ze AD(H)D hebben. En steeds meer doen wat bij hen past.

56 pag. € 7,50 incl. verzendkosten.

Ledenprijs: € 5,50.

Kortingscode: LID2KORTING

<https://www.impulsenwoortblind.nl/adhd/boekje-ik-adhd-ja-dus>



Haal meer uit je dyslexie!

In dit boekje vind je 20 tips voor en door mensen met dyslexie. Met uitleg over wat dyslexie is, hoe jouw dyslectische brein werkt en waarom

je daardoor moeite hebt met lezen en schrijven. Maar je leest óók wat jouw sterke kanten zijn. En we snappen en herkennen als geen ander jouw faalangst en schaamte, jouw stress door alle digitale uitdagingen. Geschreven in lettertype dyslexie en met veel illustraties van Leontien Janssen.

78 pag. € 15,- incl. verzendkosten.

Ledenprijs € 10,-.

Kortingscode: LID5KORTING

<https://www.impulsenwoortblind.nl/haal-meer-uit-je-dyslexie>

OF: BESTEL EEN BOEKJE
MET LEDENKORTING VIA
[INFO@IMPULSENWOORTBLIND.NL](mailto:info@impulsenwoortblind.nl)

NB: dit boekje is ook als luisterboek beschikbaar via Bibliotheekservice Passend Lezen.