



ADHD en dyslexie; een paar apart

Je ADHD heb je min of meer onder controle. Er is meer rust in je hoofd en meer overzicht. Maar het lezen en schrijven wil nog steeds niet vlotten. Wat is er aan de hand? Kan het dyslexie zijn? Dat kan, maar hoeft niet per se, vertelt orthopedagoog Marzenka Rolak, die in haar praktijk kinderen én volwassenen helpt de problemen met lezen en schrijven aan te pakken. 'De tip voor een nieuwe strategie kan soms al veel verbeteren.'

Tekst: **Arga Paternotte** Beeld: **Jodi Fotografie**

ADHD en dyslexie komen geregeld samen voor. Dat weten we zowel uit onderzoek als uit de praktijk. Bij kinderen met ADHD blijkt 40 procent ook dyslexie te hebben. Omgekeerd komt bij 40 procent van de kinderen met dyslexie ook ADHD voor. Bij volwassenen is dat nog niet onderzocht. Maar aannemende dat ADHD in veel gevallen niet overgaat en dyslexie ook een leven lang een rol speelt, kunnen we er rustig vanuit gaan dat het bij volwassenen ook in combinatie kan voorkomen. Twee ogenschijnlijk heel verschillende problemen - lezen en gedragssturing - met meer relatie dan je op het eerste oog zou denken.

Marzenka Rolak komt dat in haar praktijk in allerlei combinaties tegen. De ene keer heeft de ADHD de overhand en kan het lezen en schrijven gefrustreerd worden door de impulsiviteit of het gebrek aan concentratie. De andere keer is er echt sprake van een probleem met het technisch lezen en is het duidelijk dyslexie, die om allerlei redenen eerder niet werd ontdekt. Dat kan zijn omdat de dyslexie niet zo ernstig was en daardoor niet werd herkend, maar ook omdat ADHD en dyslexie in verschillende beroepswerelden

worden gediagnosticeerd. Bedenk daarbij dat problemen met het 'doorworstelen' van lappen tekst of moeite met plannen bij ADHD én dyslexie kunnen optreden. Heb je dan al de diagnose ADHD, dan is de kans groter dat dergelijke problemen daaraan toegeschreven worden. Heb je al de diagnose dyslexie? Zelfde verhaal. Het kan overigens ook zijn dat er sprake is van een gezamenlijk onderliggend probleem dat zowel bij ADHD als bij dyslexie kan voorkomen. Bijvoorbeeld als het gaat om het (verbale) werkgeheugen. Dan kan het lastig zijn om aan het eind van de zin nog te weten wat er aan het begin gelezen is.

Diagnose of alleen tips

De volwassenen die bij Marzenka aankloppen, komen meestal omdat ze in hun baan of opleiding vastlopen met lezen en schrijven. Ze vertelt: "Soms zijn ze dan bij hun kinderen dyslexie tegengekomen en hoeven ze niet perse het etiket, maar wel tips om er mee om te gaan. Een andere keer is er wel behoefte aan een diagnose want dan kan een dyslexieverklaring uitzicht bieden op voorzieningen bij examens die gehaald moeten worden voor een andere functie of een promotie. Voorzieningen

DYSLEXIE

Bij dyslexie is er sprake van een *technisch* leesprobleem: het hele basale koppelen van klanken aan letters en het herkennen van woordvormen. Dat leren dyslectici maar heel langzaam en het blijft hen extra inspanning kosten. Zoiets als autorijden. Als je het voor het eerst doet heb je

je volle aandacht er bij nodig. Later doe je het haast vanzelf, heb je het *geautomatiseerd*. Dyslectici automatiseren het technisch lezen moeizaam – wat gevolgen heeft voor de leessnelheid en het leesbegrip. Bij kinderen betekent de behandeling voor een deel (veel) trainen en regeltjes

aanleren en voor een deel het leren gebruiken van strategieën en het inzetten van hulpmiddelen. Bij veel volwassenen gaat het vooral om strategieën en hulpmiddelen. Zij hebben al meer leeservaring en dan heeft het specifiek trainen van het technische leesproces minder zin.

Karin de Jager (48): 'Mevrouw, iederéén is een beelddenker', werd er gezegd

Woordjes leren was voor mij altijd buffelen. Bij elk nieuw woord dat ik moest leren, ging het licht uit. Colleges volgen was bijna niet te doen: het ging veel te snel voor me. Toch heb ik een HBO-opleiding tuinbouw afgerond. Om vervolgens een meer praktische baan te zoeken in de uitzendbranche. Lange tijd ging het best goed, maar op mijn 42e liep het mis. Ik had arbeidsconflicten en was gewoon op. In datzelfde jaar zijn bij mij achtereenvolgens de diagnoses ADD en dyslexie gesteld. Bij het lezen over ADD kwam ik via

internet op het spoor van beelddenken. Daar herkende ik mijzelf helemaal in! Niemand geloofde mij. 'Mevrouw, iedereen is een beelddenker', werd er gezegd. Maar ik wist inmiddels vrij zeker dat ik moeite met taalverwerking had, én heel goed was in een beeldende manier van informatie opslaan. Dat zie je ook vaak bij dyslexie. Uiteindelijk heb ik me laten testen en ja hoor, hartstikke dyslectisch! Dan valt er veel op zijn plek. Dat ik zoveel harder moest oefenen om talige dingen onder de knie te krijgen, lag dus niet aan het

feit dat ik dom was. En ook niet aan een gebrek aan concentratie, wat natuurlijk snel gedacht wordt bij een diagnose ADD. Het is bij mij echt een én-én verhaal. Nu ik dat weet gebruik ik gerichte hulpmiddelen. Ik maak overal uittreksels van, verzin ezelsbruggetjes, verander het lettertype in Verdana 12 en vergroot sites met ctrl +. Verder maak ik veel bewuster gebruik van mijn beeldende kwaliteiten. Als ik bijvoorbeeld niet op een woord kom, probeer ik een plaatje voor me te zien en het te omschrijven, dan komt het woord vaak vanzelf.

Hans van de Velde (61): 'Regelmatig speelt er dan toch ook ADHD'

Bij mij is de dyslexie eerder geconstateerd dan de ADHD. En deze volgorde zie ik vaker in mijn coachingpraktijk. Mensen met de diagnose dyslexie blijven problemen houden met lezen en schrijven. Maar ook op het vlak van plannen en organiseren loopt het niet goed. Dat kan te maken hebben met de dyslexie, maar regelmatig speelt er dan toch ook ADHD.

Mijn ervaring is dat behandeling voor ADHD wel degelijk verschil kan maken, ook voor de dyslexieklachten. Bij veel

mensen met dyslexie en ADHD die ik coach, zie ik niet alleen de zelfcontrole (ADHD) verbeteren, maar ook hun lees- en schrijfwerk. Door de medicatie en het werken aan je geknakte zelfvertrouwen ben je beter in staat zo'n rotwoord als *Moclobemide* (mijn medicatie) eens rustig te bekijken en tot je door te laten dringen. Je merkt dan dat het steeds gemakkelijker gaat. Ook raak je de regel van een tekst bij het lezen minder vaak kwijt. Daarom pleit ik ervoor om mensen met dyslexie altijd even

te screenen op ADHD; en omgekeerd.
www.equisto.nl

Meer voorbeelden van dyslexiecoaches die ook met ADHD werken:

www.werkendyslexie.nl

www.egovici-coaching.nl/

Karin de Jager / Aha-zo-dus!
(e-mail: Aha.zo.dus@gmail.com)

Meer over dyslexie bij volwassenen:

www.woortblind.nl

zoals een mondelinge afname van toetsen, voorgelezen teksten, tekst-naar-spraak-programma's, woordvoorspellers enzovoort. Voor spelling kan natuurlijk het hulpmiddel spellingcorrectie worden ingezet. Maar heb je er wel eens aan gedacht om alle woorden die in jouw bedrijf veelvuldig voorkomen in de autocorrectie te zetten?"

Oplossingen

Dit soort oplossingen bedenkt Marzenka met haar cliënten. "De intake vind ik heel belangrijk. Ik vraag uitvoerig na hoe de geschiedenis van het lezen en schrijven is geweest maar bekijk vooral ook waar de persoon nu in de praktijk tegenaan loopt. Ik kom nogal eens tegen dat mensen met kenmerken van ADHD en/of dyslexie het moeilijk vinden om hun gedachten op een logische manier op papier te krijgen.

Ze hebben dan bijvoorbeeld problemen met het bepalen van de volgorde van onderwerpen als ze een rapport moeten maken, maar ook om bij het onderwerp te blijven als ze schrijven. Of ze formuleren juist te kort, waardoor anderen hun gedachtegang niet kunnen volgen. Dan kan het handig zijn om te leren je gedachten te sturen door 'in jezelf' te praten en met schema's te werken. De eenvoudige schema's van 'wie', 'wat', 'waar' en 'waarom' kunnen dan al richting geven. Bij ADHD'ers zie ik wel eens dat ze omkomen in hun eigen associaties. Associatief denken is natuurlijk geweldig creatief, maar om iets te formuleren heb je vooral structuur nodig. Dat heb je bijvoorbeeld ook nodig om in vergaderingen je gedachten en ideeën goed over tafel te brengen. Vaak bespreken we dan samen hoe ze zich daar zo goed mogelijk op kunnen voorbereiden."

Kosten?

Gemiddeld neemt de intake bij volwassenen een uur in beslag en volgen er zo'n vijf begeleidingsgesprekken. Daarna kunnen de

DYSLEXIE BIJ ADHD

Beide komen vaker dan gemiddeld samen voor. Vanuit de wetenschap komen ook steeds sterkere aanwijzingen dat ADHD en dyslexie, samen met autisme, voortkomen uit één gemeenschappelijke genetische achtergrond.

Soms wordt er geopperd dat een bepaald type dyslexie vaker bij ADHD voorkomt. Het zou dan gaan om de 'radende lezers', de lezers die snel lezen maar woorden vaak verkeerd lezen omdat ze de betekenis van de zin al denken te snappen en dan (anticiperend) zelf de woorden bedenken.

Spellende lezers, die de woorden nog letter voor letter lezen, komen onder volwassenen minder voor. Uiteindelijk leren ook de meeste mensen met dyslexie wel technisch lezen maar is het voor hen een veel zwaarder karwei. Zij moeten er veel meer energie in steken, waardoor ze afhaken bij langere teksten.

meesten er zelf weer verder mee. De kosten hiervan (ongeveer € 350 - 450) vallen niet onder de zorgverzekering, maar worden doorgaans door de werkgever of opleider betaald in het kader van een scholingsplan. ■

Meer weten:

www.dyslexiecentrumrotterdam.nl

Kijk voor andere centra op:

www.kwaliteitsinstituutdyslexie.nl