

ADD VOELT ANDERS

ADD heet tegenwoordig officieel 'ADHD type I- Het overwegend onoplettende type': een vorm van ADHD met alleen aandachtsproblemen, zonder hyperactiviteit en impulsiviteit. Maar naar mijn beleving (ik heb nog de 'oude' diagnose ADD en werk als AD(H)D-coach) is ADD toch echt iets anders dan ADHD. Herken jij je in de volgende beschrijvingen? Grote kans dat je ADD hebt!

TEKST: ARDA NIEBOER

Onzichtbaarheid
ADD en de ADD'er zijn onzichtbaar. Je bent iemand die niet opvalt

op het werk of op school: op de achtergrond, het teruggetrokken, stille, dromerige type. Je houdt vaak je mond of bedenkt pas achteraf wat je had kunnen zeggen. Emoties worden geïnternaliseerd (slaan naar binnen). Dit zorgt vaak voor onbegrip en onduidelijkheid voor de omgeving. 'Geen idee wat er in hem/of haar omgaat', wordt er dan gezegd. Iemand met ADD wordt vaak omschreven als onhandig, lui, traag, in zichzelf gekeerd, ongemotiveerd en ongreepbaar. Jammer, want van binnen schuilen er veel zinnige dingen. Waarschijnlijk leg je vaak

verbanden die niemand anders legt, ben je heel creatief en voel je precies aan wat er speelt in je omgeving.

Het zit er wel in, maar het komt er niet uit

Ik denk dat iedereen met ADD dit herkent. Ik heb jaren het gevoel gehad alsof ik vast zat in een onzichtbaar web. Hoe meer ik er over nadacht, hoe harder ik mijn best deed, hoe meer spanning ik voelde en hoe vaster ik kwam te zitten. Heel graag van alles willen, plannen en dromen hebben, maar het kwam er niet uit. Gevangen in mijn eigen brein en gevoelens, in mijn eigen wereldje.

Laatbloeiers

Als je ADD hebt, ben je vaak een laatbloeier. Ik heb wel eens gelezen dat iemand met ADD tien jaar achter



ter loopt. Vaak kom je er op latere leeftijd achter wat je wilt qua werk en/of opleiding. Het lijkt wel alsof je pas op latere leeftijd echt de verbinding kan maken met wat er binnenin je (cocon) zit en de buitenwereld.

Laag zelfbeeld

Door kritiek en onbegrip uit je omgeving en door onderpresteren, kun je een laag zelfbeeld hebben. Eindeloze kritische zelfanalyses en gepeiker waarom dingen niet lukken of moeizaam gaan, dragen niet bij aan het zelfvertrouwen. Dit is vaak een vicieuze cirkel waar je moeilijk uitkomt, zeker als je alles binnenhoudt.

Paniekmomenten

Misschien heb jij dat ook? Regelmatig van die paniekmomenten. Dit kan komen door tijdsdruk, een verandering, teleurstelling, omdat je iets kwijt of vergeten bent of doordat je overweldigd wordt door prikkels. Ik noem dat altijd de flipstand, ik heb dan even geen overzicht meer. Vaak valt het achteraf wel mee.

Beter uit de verf komen

Uit mijn eigen ervaring en door mijn werk als coach in ADHD-Praktijk, zijn er een aantal dingen die volgens mij enorm kunnen bijdragen om beter uit de verf te komen met ADD.

Kennis

Zorg dat je genoeg kennis, inzicht en werkelijk begrip krijgt over ADD. Lees boeken, zoek op internet of praat met gelijkgestemden, bijvoorbeeld bij een AD(H)D-café bij jou in de buurt, supportgroepen of op forums. Bezoek workshops en lezingen. Hierdoor ontstaat er meer begrip en dus acceptatie. Het levert een hoop rust op als je weet waar je mee te dealen hebt.

Geen gebrek aan zelfdiscipline

En dit mag je nooit vergeten! Het is geen gebrek aan zelfdiscipline, wilskracht of doorzettingsvermogen. Ik denk dat iemand met ADD een bovengemiddeld doorzettingsvermogen nodig heeft om "gewoon" te functioneren. Het is dus geen zwak karakter of onwil, maar onvermogen doordat jouw brein nou eenmaal



By Frits Ahlefeldt

anders bekabeld is. Je bent zeker niet dom, je bent hooguit anders.

Zelfvertrouwen en assertiviteit

Het is goed om van –vaak jarenlang opgebouwde– negativiteit af te komen en meer zelfvertrouwen te krijgen. Neem tijd om afstand te nemen en je successen, hoe klein ook, te analyseren.

Denk in oplossingen in plaats van je tekortkomingen te benadrukken.

Dit kun je trainen. Praat erover, in plaats van dat je alles binnenhoudt. Word assertiever.

Het is belangrijk dat je jezelf kunt laten zien zoals je echt bent. Dat je mag zijn zoals je bent. En prima dat je introvert bent! Maar het helpt enorm als je de ander duidelijk kunt maken hoe het bij jou werkt.

Maak vrienden met jezelf, je eigen aardigheden en je eigen innerlijke criticus.

Maak scenario's

Het helpt als je verschillende scenario's klaar hebt liggen voor verschillende situaties, zoals een dip, verveling etc. Bedenk symbolen, mantra's en ezelsbruggetjes. Het blijft puzzelen. Door oplossingen paraat te hebben, is het makkelijker ze sneller en ook daadwerkelijk in te zetten.

Humor

Leer lachen om jezelf. Hoe ontspanner jij ergens mee omgaat en de lol er van in kan zien, hoe beter anderen je ook kunnen accepteren. En je eventueel gemakkelijker kunnen vergeven als je te laat bent of iets vergeten bent.

Arda Nieboer is van ADHD-Praktijk en begeleidt volwassenen met AD(H)D om beter te functioneren. Zij biedt leden 10% ledenvoordeel. Kijk op www.impulsenwoortblind.nl/ledenvoordeel.

Dyslexieverklaring onder vuur

tekst:
NEL HOFMEESTER

In februari 2016 ontstond veel commotie door een tv-uitzending van Rambam over dyslexieverklaringen. Een niet-dyslectische reporter kreeg binnen een half uur een dyslexieverklaring voor een klein bedrag en zijn collega wist er zelfs telefonisch eentje te bemachtigen op naam van 'zijn dochter': J. Bussemaker; de naam van de huidige minister van Onderwijs. Je gelooft je oren niet als er voor jouw verklaring zo'n € 1.000,- is neergeteld na een dag van testen en onderzoeken.

Het effect

De verhalen waren snel geboren: 'Valse dyslexieverklaringen kopen: een fluitje van een cent' en 'Luie studenten komen gemakkelijk door de studie met een geldbonus toe'. Zo rooskleurig ziet de dagelijkse

onderwijspraktijk voor studenten met een dyslexieverklaring er echter niet uit. Het is altijd maar afwachten hoe docenten reageren. Een aantal docenten weet wat dyslexie betekent en denkt met je mee; andere docenten 'geloven niet zo in dyslexie'. Extra toetijd wordt snel toegekend. Maar voor andere voorzieningen moet je zelf stappen ondernemen, overleggen met de docent, met de studentendecaan, een brief schrijven naar de examencommissie. Welke luie student heeft daar zin in?

Waar zit het probleem?

Sinds 2009 mag een dyslexieverklaring alleen worden afgegeven worden op basis van een onderzoek door een BIG geregistreerde gezondheidspsycholoog, en via het NIP opgeleide kinder- en

jeugdpsycholoog en een NVO gecertificeerde orthopedagoog-generalist. Kennelijk is hier geen controle op door de Inspectie voor de Gezondheidszorg. Hoeveel therapeuten onterecht dyslexieverklaringen afgeven en of zij daar vette bankrekeningen aan overhouden, is onbekend.

Wat wel duidelijk is, is dat hun handelswijze heel nare consequenties heeft voor de student die werkelijk dyslexie heeft. Die wordt – weer eens! – met wantrouwen bekeken. De Werkgroep Onderwijs van Impuls & Woortblind neemt hier tegen stelling in en heeft een volgende officieel standpunt geformuleerd om het Ministerie van Onderwijs en de Tweede Kamer te informeren en adviseren (zie volgende pagina).

Acties vanuit OCV

Naar aanleiding van de Rambam uitzending stuurde het ministerie van OCV in juli een quickscan naar alle onderwijsinstellingen om te inventariseren hoeveel dyslexieverklaringen er werkelijk in omloop zijn. Tegelijk werd een checklist meegestuurd om dyslexieverklaringen te controleren. De resultaten van de quickscan zijn nog niet bekend gemaakt.

