

‘NU IK MIJN IMPULSEN ‘SNAP’, HEB IK DE KEUS’

Tekst: Ilse Krabben
Foto's: privébezit

Actrice Ilse Krabben (25) bezocht voor Balans Magazine in Londen een door dr. Edward Hallowell verzorgde workshop over ADHD. Krabben, fan van Hallowell, heeft zelf ADD. De dag van de workshop is ze al om vijf uur 's morgens wakker. Klaar voor vertrek...

Vol verwachting en opwinding ben ik de dag van de workshop om vijf uur al wakker en klaar om te gaan. Als alleen al een paar Youtube-filmpjes van Hallowell en boeken van hem mij zo raken, wat brengt de dag van vandaag dan wel niet? Al maanden wilde ik deze workshop boeken. Financieel zou dat niet lukken. M'n geest begon als een gek ideeën te bedenken hoe ik er toch bij zou kunnen zijn. Ik bedacht om organisaties rond dit thema te benaderen en te vragen of ik een verslag zou mogen schrijven in ruil voor de kosten van de reis en de workshop. Daarna benaderde ik het event om te vragen of ik kon helpen met de catering of promotie in ruil voor gratis toegang. Een paar dagen later werd ik door het event gratis uitgenodigd en mocht ik voor Balans dit artikel schrijven.

DE TOUWTJES IN HANDEN

Ik zie mijn 'geluk' als een direct gevolg van het feit dat ik door Hallowell had ingezien, en geloofde,

echt een goed idee in handen te hebben. En alle kansen die wij kunnen zien, zo zegt hij, zijn het waard serieus te nemen. Voorheen zou ik zonder het door te hebben weer afgeleid zijn geweest door een ander idee, of denken dat ik een *loser* ben om überhaupt te denken dat zoiets mogelijk is. Ik had mezelf dromerig of onrealistisch gevonden. Of ik had één mailtje verstuurd en had het er daarna bij laten zitten. Het is ongelooflijk hoe vaak we denken dat we 'gewoon zo zijn', zonder te beseffen dat er andere factoren spelen. Pas als je die begrijpt, kun je als het ware je eigen touwtjes in handen nemen. Voorheen waren mijn impulsen en buien de baas over mij. Dat had ik zelf niet door, maar het had wel degelijk negatieve gevolgen in mijn werk en relaties. Nu ik het 'snap' heb ik de keus.

KLEINE EN GROTE VERHALEN

Eenmaal bij het prachtige Richmond Hill Hotel aangekomen, zie ik veel verschillende gezichten,

EDWARD HALLOWELL

Kinder- en jeugdpsychiater Edward Hallowell uit Boston (VS) is internationaal bekend door het benadrukken van de positieve kanten van ADHD, naar zijn zeggen 'een aanwinst in iemands leven'. "Ik zie mezelf niet als een dokter die een handicap behandelt. Maar als een professional die kinderen met ADHD helpt om dóór te ontwikkelen, om de talenten te vieren."



Hallowell, die zelf ADHD en dyslexie heeft, woont samen met zijn vrouw Sue en heeft drie kinderen, die alledrie ook ADHD hebben. Hij schreef achttien boeken en richtte verschillende 'Hallowell Centres' op in de VS. Hij onderschrijft de 'strength based approach' bij ADHD. Dat wil zeggen dat niet alleen iemands problemen worden geduid maar juist ook iemands talenten.

jong en oud, en ouders die er zelf niet zeker van zijn of ze hier voor hun kind zijn of voor zichzelf. Ik hoor kleine en grote verhalen, van mensen die uit de meest wanhopige situaties succes vonden na hun diagnose. Een van de eerste dingen die Hallowell zegt, is dat het belangrijkste en meest memorabele stukje van deze workshop niet alle informatie is die hij zal geven, want die staat toch allemaal al in boeken, maar het contact met de mensen die hier vandaag aanwezig zijn en hun verschillende verhalen te horen. Ik weet zeker dat hij gelijk heeft.

EEN KAART VAN JE HERSENEN

Je kunt enkel een patroon doorbreken wanneer je begrijpt waar dat vandaan komt, hoe en wanneer het opkomt en het weet te herkennen. Pas dan heb je de keuze om iets anders te doen. Met Hallowell is het net alsof je een kaart van je hersenen krijgt aangereikt. Je begint te lezen en te begrijpen hoe die wegen en draden werken en in elkaar steken. Ik

'HET IS ONGELOFELIJK HOE VAAK WE DENKEN DAT WE GEWOON ZO ZIJN'

ervaar dat als een enorme luxe. Het geeft een soort verloren macht terug. Opeens heb je het stuur zelf in de hand en bepaal je waar je heenrijdt. Ik verlaat de ruimte moe maar voldaan, alsof mijn geest net de marathon heeft gerend, met inzichten die enkel naar de medaille kunnen leiden. Een waterval aan woorden en discussies volgt, die met mede-aanwezigen tot diep in de nacht doorgaat. Ik kan niet omschrijven hoe fijn het is om een keer dezelfde taal te spreken met een groep mensen.

BIJZONDER EN KWETSBAAR

De volgende dag voel ik me overweldigd en



geraakt omdat ik voor de eerste keer helder zie hoe bijzonder al deze mensen zijn, maar ook hoe kwetsbaar. Ik begin plots sommige vrienden of kunstenaars uit mijn omgeving in de verhalen te herkennen en opeens echt hun schoonheid te zien. Maar ook hun kwetsbaarheid of frustratie. Ik kan

niet wachten om ze op Hallowell te attenderen! Ik zie mezelf opeens weer als klein meisje in de klas en word met terugwerkende kracht boos op de docent die toen niet inzag dat ik simpelweg vanuit een andere invalshoek prima had kunnen leren en groeien. In plaats daarvan zette hij me continu in de hoek waar enkel gedachtes als 'buitenbeentje', 'dom' en 'traag' werden gevoed.

ADHD-MOTOR

Toen ik afgestudeerd was van de Theaterschool voelde ik een enorme angst en onrust. Ik wilde op het toneel! Impulsief, bijna obsessief, stapte ik een theater binnen en zei tegen de directeur dat ik achter de bar wilde werken, terwijl ik heel goed wist dat mijn uiteindelijke doel was om op dat podium te staan. Een week later repeteerde ik verschillende teksten met hem. Drie maanden daarna had ik de hoofdrol in een grote productie. Als ik niet naar die innerlijke motor had geluisterd en die intuïtie, die impuls en die energie niet had gevolgd, had ik nooit in die productie gespeeld. En had ik nooit deze workshop in Londen kunnen bijwonen. De ADHD-motor kan ontzettend krachtig zijn en soms kun je door die energie jezelf overstijgen...

'EEN FERRARI MET FIETSREMMEN'

Hallowell: "Kinderen identificeren zich niet alleen met hun lichaam, maar voornamelijk met hun geest. Daarom is het zo verwoestend en kleinerend wanneer je te horen krijgt dat je brein 'defect' is. Dat haalt een kind naar beneden. En uiteindelijk zal een kind zich daar ook naar gedragen. Angst is het grootste leerprobleem. Je bent wat je gelooft. Als je gelooft dat je iets niet kunt, kun je het ook niet. Het helpt daarom niet om een lijst te maken van de dingen die iemand niet kan. Een effectievere manier is om tegen een kind te zeggen: 'Kijk, je hebt inderdaad deze en deze uitdagingen, maar je hebt ook enorme talenten. Laten we samen uitvinden

wat die zijn.' Wat ik een kind zelf altijd vertel: 'Luister, het is fantastisch want je geest is een krachtige race-auto, maar... met fietsremmen. Geen probleem, ik kan je helpen om deze remmen te repareren zodat je niet telkens crasht en ongelukken maakt. Zodat je kunt beginnen met racen te winnen in het leven!' Ontkenning is het grootste obstakel. Praat over ADHD met je kind op een positieve manier. Wijs ze erop wanneer de 'Ferrari-motor' aan het racen is en ze het nodig hebben om de remmen te activeren. Dit helpt niet alleen je kind zelfbewust te worden, maar plaatst het probleem in hun hersenen en niet in hun wil of ziel!"

HALLOWELLS ADVIES AAN OUDERS: 'NEEM TIJD OM TE CONNECTEN'

- Leer er zelf zo veel mogelijk over. Praat met andere ouders die kinderen hebben met ADHD. Lees er boeken over. Vind een dokter die de *strength-based* aanpak gebruikt.
- Praat meer over de impact van wat je kind doet dan alleen over het gedrag. Als er alleen over het gedrag wordt gepraat, zal iemand zich sneller aangevallen voelen en dichtslaan. Dat is ook belangrijk omdat deze kinderen vaak niet op lange termijn de mogelijke gevolgen van hun gedrag kunnen overzien.
- Neem de tijd, praat met je kind, stel vragen en luister echt naar het antwoord. Probeer je kind echt te begrijpen. Wees nieuwsgierig! Waarom doen ze wat ze doen?
- Word partner met de docent van je kind. Stap niet binnen met een stapel dingen die jij 'wilt' van de docent. Je doel moet zijn een relatie te creëren die je kind zal ondersteunen.
- Heb plezier met je kind! Neem de tijd om te *connecten*, echt contact te maken. Ik noem het vitamine C. Verbonden blijven is hyperbelangrijk.
- Associeer je kind met de positieve kanten; spontaniteit, energie... Je kind zal dit voelen! Associeer je kind niet met de problemen en negatieve kanten. Niet alleen voor je kind belangrijk, ook voor jezelf, want hij zal je vaak genoeg gek maken...
- Zoek een coach, geen therapeut. Iemand die je kind graag mag en vertrouwt. Iemand die helpt met plannen, iemand die ADHD begrijpt en de zelfverzekerdheid van je kind vergroot.
- De meeste kinderen met ADHD doen de dingen niet op de 'normale manier'. Voel je daar niet slecht over en zeg of doe geen dingen die je kind een slecht gevoel geven over zijn unieke aanpak.
- Lach meer! Probeer humor, zelfspot en luchtigheid rond ADHD in te brengen.
- Leer je kind om in te zien wat zijn of haar goede kwaliteiten zijn, en ervan te genieten om daar iets mee te doen voor anderen. Hun spontaniteit, schittering, liefde... Want in geven, ontvangen we echt.
- Bedenk samen met je kind oplossingen. Laat hem zijn creativiteit ontdekken, ontwikkelen en gebruiken om uitdagingen op te lossen.
- Geef je kind de tijd om op zijn minst op één moment van de dag te doen wat hem gelukkig maakt. Of het nou kijken naar zijn lievelingsstenenfilm is, in een boom zitten of met de hond spelen. Kinderen met ADHD zijn fragieler en de wereld komt vaak hard binnen waardoor ze regelmatig positiviteit nodig hebben om te kunnen aarden en zich weer veilig te voelen.
- Ondanks het negatieve beeld in de media, kan medicatie uiteindelijk extreem positief zijn. Vergelijk het met eindelijk een bril krijgen terwijl je al jaren slecht ziet, of een dirigent die de leiding neemt te midden van een wild, ongeorganiseerd orkest.
- Zeg nooit 'nee' tegen sport. Hoe meer kinderen met ADHD rondrennen en bewegen, hoe beter.

Meer informatie: www.drhallowell.com