'Best friend' van jezelf

Een spannende overgang is het, de overstap naar de brugklas. Een fase waarin je juist ook op zoek bent naar je eigen identiteit. Daarom ben je extra kwetsbaar en kan het in je voordeel werken als je de eigen sterke en zwakke kanten steeds beter leert kennen. Je kunt dan tijdig aangeven op school en thuis wat je nodig hebt.

Ook is het de leeftijd waarop je niet geheel kunt kiezen wat je zou willen doen. Er zijn vakken die je moet doen ondanks het feit dat je er totaal geen interesse in hebt. Daar ligt voor iemand met AD(H)D de echte uitdaging. Dat is het 'terrein' waarop we ons extreem tot bijna niet kunnen concentreren. Wanneer iets echter wél onze interesse wekt, is het een heel ander verhaal. Ook dat weten we. Om het vol te houden, en de vakken te kunnen doen waarin je geen interesse hebt, is het belangrijk naast school dingen te doen die niet moeten maar juist leuk zijn.

ILSE KRABBEN *(26) kreeg op 15-jarige leeftijd de diagnose ADD. Ze doorliep de Internationale Theaterschool in Parijs. Haar eerste solovoorstelling, nu on tour, gaat over ADHD. (Facebook: myelectrichouse). Voor BM schrijft Ilse over het omgaan met haar ADD, en over de tools die zij zelf hanteert.*

Ikzelf vluchtte continu het dak op van de school. Daar was het rustig en had ik de ruimte om te dromen en mezelf te zijn. In een vervolgopleiding was ik ook zelden aanwezig. Ik snapte niet waarom ik aanwezig moest zijn. Tot ik een stageplek vond op een werkplek die direct mijn interesse trok. In één klap maakte ik drie keer zoveel uren als alle andere leerlingen. Ik was er dag en nacht mee bezig.

Op de middelbare school kreeg ik de diagnose ADD. Ik had op dat moment graag geweten wat ik nu weet. Dan had ik anders naar de diagnose gekeken; deze meer als een kans gezien dan als een probleem. Ook had ik serieuzer genomen dat er een verschil is tussen het brein van iemand met en iemand zonder ADHD. Als je je daarin verdiept kun je zelf tools bedenken om er beter mee om te gaan.

Hoe je kijkt naar jezelf kan grote impact hebben. Je krijgt meer zelfkennis, wordt krachtiger, gaat doen waar je goed in bent, in plaats van iets na te streven waarvoor je niet bent 'gemaakt'. Goed voor jezelf zorgen en *best friend van jezelf* zijn, ook dat werkt productief. Werken en gezond worstelen is goed, maar ik denk niet dat je productiever wordt door te lijden. Hoe meer je voor jezelf zorgt, hoe meer je je omgeving hebt te geven. Iemand uit India vertelde me dat dit de basisfilosofie is die iedereen daar op school en thuis van kinds af aan leert. Een mooie taak voor ons onderwijs, ook in de overgang naar de brugklas.

> OP **HET DAK** VAN DE **SCHOOL** KON IK **MEZELF ZIJN**