



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

“Als je iets nieuws doet, hoort fouten maken erbij”

Nu het nieuwe schooljaar weer is begonnen, moeten veel mensen hun studieritme weer terugvinden. De overgang van vakantie naar school (en bijvoorbeeld ook van middelbare school naar voortgezet onderwijs) kan een behoorlijke impact hebben op de symptomen van ADHD/ADD.

Eén van de dingen die veel voorkomt bij mensen met ADHD/ADD, is de grote behoefte aan nieuwe prikkels. Snel verveeld zijn, vaak veel nieuwe informatie en drukte in je hoofd hebben, grote interesse in nieuwe onderwerpen: je zou denken dat weer verder studeren of starten aan een vervolgopleiding prima in je straatje zou passen! Een ander veel voorkomend iets kan dit echter flink tegenwerken. Een grote hoeveelheid mensen met ADHD/ADD geeft aan last te hebben van faalangst, of zegt er slecht mee om te kunnen gaan als iets niet direct lukt. In onze praktijk horen we van veel cliënten dat wanneer ze iets nieuws proberen en dit niet meteen resultaat geeft, ze ermee stoppen. Hoe komt dit toch?

Het leerproces gaat voor iedereen met vallen en opstaan. De ene persoon pakt iets sneller op dan de andere, maar het geldt voor iedereen dat wanneer je iets nieuws begint, je in het begin fouten maakt en meer tijd nodig hebt. Gaandeweg ontwikkel je vaardigheden, krijg je meer kennis en word je handiger. Mensen met ADHD/ADD hebben echter al vaak van jongs af aan (bewust of onbewust) vervelende ervaringen opgedaan als het gaat om leren. Ze moesten de dingen bijvoorbeeld doen op een manier die voor hen niet logisch leek, of hadden moeite met zaken die anderen moeiteloos leken te doen. Hierdoor kan een tegenslag al snel zo confronterend voelen dat je denkt: ik kan dit niet, ik stop ermee. Maar: leren is niet voor niets een **proces**, en geen eenmalige gebeurtenis!

Makkelijker gezegd dan gedaan, daarom hieronder enkele tips die je kunnen helpen je op een andere manier te focussen op je schoolwerk en studie:

- Kijk eens of je uit kunt vinden hoe jij het beste leert. Ben je iemand die visueel is ingesteld, helpt het je juist om dingen hardop te lezen, of past een studiegroep beter bij je? Zoals iemand in de training 'studeren met ADHD' zei: "doordat ik inzicht krijg in mijn leerproces, merk ik dat er als vanzelf ruimte ontstaat voor het feit dat ik iets niet weet, waardoor ik kan oefenen."
- Als je voor een vak moet leren en je weet niet waar te beginnen, onderzoek dan eerst wat je al weet over het onderwerp. Je geeft jezelf zo de kans om op een positievere manier aan te haken bij het onderwerp.
- Deze laatste tip sluit aan bij die hierboven: je bent wellicht geneigd te kijken naar wat er fout gaat en wat je niet weet. Hoewel dit nut heeft wat betreft je studie (een slecht cijfer is een duidelijk signaal dat er iets moet gebeuren), kan een teveel hiervan zorgen voor een flinke dip in je motivatie en enthousiasme. Train jezelf om naast de negatieve dingen ook te kijken naar wat je allemaal wél is gelukt. Maak bijvoorbeeld aan het einde van de dag een 'dit-heb-ik-allemaal-wél-gedaan-lijstje', en zorg dat ook de kleine overwinningen daar op staan. Je zult merken dat je vaak veel meer hebt gedaan dan je dacht.

Naast je studie en schoolwerk, kun je bovenstaande tips natuurlijk ook gebruiken als je begint aan een nieuwe baan, een nieuwe hobby, of andere uitdaging. We wensen je veel leerplezier en vele succeservaringen!

Moniek Mors en Tina Wrede