

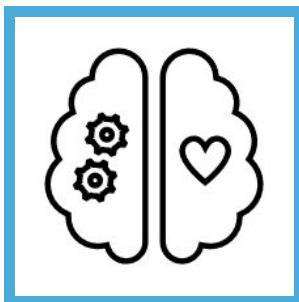


adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Beelddenken en ADHD

Je hersenen bestaan uit 2 hersenhelften. Om goed te kunnen functioneren is het nodig dat beide helften goed samenwerken! Ze hebben ook ieder min of meer hun eigen taak en kwaliteiten. In de linkerhelft wordt het logisch denken, redeneren, analyseren, taal, rekenen en tijdsbesef geregeld. In de rechterhersenhelft huist het denken in beelden, creativiteit, verbanden leggen, het grote geheel zien en ruimtelijk inzicht. Je kunt je voorstellen dat je voor alles wat je doet, allebei de helften nodig hebt.



Hoewel je meestal heen en weer pendelt tussen links en rechts, heeft het grootste deel van de bevolking een dominante linkerhersenhelft. Onze maatschappij is daar ook op ingericht: denk maar aan het onderwijs, waarin taal en logica voorop staan. Sommige mensen zijn echter echte **beelddenkers**, en hebben een dominante **rechterhersenhelft**. Zij denken vooral in plaatjes, beleven de wereld intens, associëren makkelijk. Ze zijn vaak creatieve

denkers die helemaal op kunnen gaan in wat ze aan het doen zijn, en ze komen vaak met originele oplossingen. De keerzijde van een dominante rechterhersenhelft is dat overprikkeling makkelijk op de loer ligt en bevrediging van behoeften moeilijk kan worden uitgesteld. Klinkt dat bekend?

Of mensen met ADHD per definitie beelddenkers zijn zouden we niet durven zeggen, maar we zien ze in onze praktijk wel vaak voorbij komen! Het hapsnap beginnen aan een taak zonder eerst na te denken over wat de bedoeling is, slecht tijdsbesef hebben, moeilijk kunnen wachten; allemaal zaken die geassocieerd worden met ADHD, maar ook met beelddenkers. Het is goed om van jezelf te weten of je beelddenker bent of niet. Je hebt dan namelijk een andere manier van informatie verzamelen en verwerken, en dat kun je maar beter weten! Beelddenkers hebben bijvoorbeeld eerst het hele plaatje nodig van een taak voordat ze eraan kunnen beginnen. Of je nu huiswerk moet maken of een koffer in moet pakken voor de vakantie; je zult je eigen manier van werken moeten ontdekken en

die is soms anders dan die van partner, ouder of collega.

2 tips die voor beelddenkers werken en wellicht ook voor jou:

- Een grote klus te doen voor werk, of een proefwerk te leren voor school? Hou zicht op het grote geheel: maak eerst een overzicht van hoe het eindresultaat van de klus eruit moet zien, of maak eerst een samenvatting van de stof die je moet leren. Beelddenkers hebben 'de paraplu'(het hele plaatje) nodig voor ze verder kunnen. Leer de samenvatting, en daarna pas de details. En werk de hoofdpunten van de klus uit, voordat je gaat verfijnen.
- Werk op een planbord met gekleurde vakken en blokken. Zo kan je brein een plaatje opslaan van taken die gedaan moeten worden. Het begrip 'tijd' wordt zo visueel gemaakt.

Meer lezen? Kijk eens op de site van [Ik Leer Anders](#) (wat meer gericht op kinderen) of de site van [Stichting Beelddenken](#) (ook gericht op volwassenen). En je kunt bij ADHD Praktijk Leiden e.o. ook aan je hulpvraag werken met technieken die geschikt zijn voor beelddenkers!

Moniek Mors en Tina Wrede