

Beperkingen? Talenten!

Tekst: Marjolein van Rest

foto: Elske Oosterbroek



'Ik wil graag zijn wat ik vroeger heb gemist,' zegt psycholoog Arno de Poorter. Opgroeïend met ADHD kreeg hij voortdurend te horen wat hij moest doen en vooral laten, dat er wat mis was met hem en dat het toch niets zou worden. Helpen deed het niet, eerder het tegenovergestelde.

'Helpen was meestal: niet luisteren naar wat ik te zeggen had,' zegt De Poorter (28). 'Hulpverleners dachten dat ze wisten wat ik nodig had, zeiden: "Als je zo en zo doet, gaat het over", maar ze wisten niet echt hoe het is om niet stil te kunnen zitten, of om de haverklap je sleutels kwijt te zijn. Steeds te horen krijgen dat je het niet goed doet is zó slecht voor je zelfvertrouwen. Voor wie zou je dan nog je best doen, waarom zou je luisteren als er ook niet naar jou geluisterd wordt?'

De Poorter geeft sinds mei vorig jaar advies aan kinderen met ADHD en hun ouders, maar ook aan volwassenen met ADHD en hun werkgevers. Daarnaast geeft hij workshops en trainingen op scholen en heeft hij een website met veel informatie en tips. 'Ik praat uit eigen ervaring en snap daarom heel goed waar de kinderen mee zitten. Als een kind bij een gesprek steeds zit te wippen of friemelen, erger ik me daar niet aan, want dat doe ik zelf ook. Dat wekt vertrouwen.'

De Poorter geeft niet alleen advies hoe om te gaan met kinderen met ADHD. 'Ik vind het heel belangrijk dat de ouders ook bereid zijn naar zichzelf te kijken. Durven te twijfelen aan zichzelf en hoe ze de dingen doen. Ouders moeten

erkennen dat ze er zelf niet uitkomen. Moeders zijn meestal eerder geneigd dat toe te geven, maar vaders zeggen dan vaak: "Je moet harder optreden", terwijl dat juist heel slecht is voor een kind. Luister naar het kind, zeg ook wat er goed gaat en niet alleen wat er niet goed gaat. Als een kind te laat komt voor het avondeten kan je bijvoorbeeld uitleggen dat je je best hebt gedaan op het eten, dat je het fijn vindt om met het kind aan tafel te zitten in plaats van weer boos te worden. Dan zal hij nog steeds wel eens te laat komen, maar toch meer zijn best doen op tijd te zijn, omdat hij weet dat het gewaardeerd wordt.'

'Ik kan mensen met elkaar in verbinding brengen, ze het goede van elkaar laten zien.'

De Poorter gaat ook met cliënten mee naar hun werkgever. 'Het kan voor een volwassene met ADHD al zoveel schelen als hij merkt dat zijn baas meedenkt, als hij niet meer vlakbij een deur hoeft te zitten, omdat hij last heeft van mensen die steeds in- en uitlopen, of als hij niet meer stipt op tijd

hoeft te komen, maar de tijd goed kan maken door wat langer door te werken.' Vaak adviseert hij mensen te gaan mediteren en vertelt erbij dat hij er zelf veel baat bij heeft. 'Dat nemen ze van mij sneller aan. Natuurlijk gaat mediteren niet gelijk de eerste keer goed, maar als je het volhoudt, merk je dat je er rustiger van wordt, je even tot jezelf komt en je hoofd leeg kan maken. Dat is erg prettig, want het is de hele dag druk in mijn hoofd. Als je het zelf ervaart is het goed, dan kan je het makkelijker volhouden.'

Wat De Poorter zijn cliënten en hun omgeving graag duidelijk wil maken is dat er niets mis is met ADHD. 'Je kan er gelukkig mee worden en blij mee zijn. Ik kan mensen met elkaar in verbinding brengen, ze het goede van elkaar laten zien. Wat anderen zien als beperkingen van mensen met ADHD zie ik juist als talenten: veel energie, impulsief, creatief, mensen met ADHD kijken echt anders tegen de wereld aan. Dat gaat niet over. Doe er dan maar je voordeel mee.'

www.hulpbijadhd.nl