

Aandachtstekort of anders aandachtig?

Een nieuwe, open kijk op aandacht

Door: Anne van Hees

Mijn partner heeft ADHD. Daarvoor was in zijn jeugd nog geen naam. Na jaren van terechtwijzingen ('zit stil', 'let op') en zelfkwelling, leerde hij van de nood een deugd maken. Niet alleen ging hij zijn kwaliteiten zien, maar zijn jeugdervaringen werden de inzet om kinderen van nu te begeleiden. En zo werden we ook zakelijke partners – ik als onderwijskundige, hij als psycholoog. Onze visie? Benadruk de 'A' van aandacht in ADHD en zie wat er allemaal kan.

Het begon allemaal met de eigen ervaring van mijn partner, Arno de Poorter, als opgroeiend kind met wat nu gediagnosticeerd zou worden als ADHD. In zijn jeugd werd er veel aandacht geschonken aan de dingen waarin hij niet goed was. Hij moest beter opletten, langer stilzitten, geen reuring veroorzaken, de rode draad van zijn verhaal vasthouden. De gevolgen ervoer hij aan den lijve: hij werd een onzekere puber en groeide uit tot een agressieve adolescent.

Het tij werd gekeerd toen hij in het begin van zijn twintigerjaren werd omgeven door mensen die vooral aandacht hadden voor zijn kwaliteiten. Het maakte dat zijn zelfvertrouwen groeide en dat er ruimte kwam voor inzichten die voorbij gingen aan de eerdere zelfkwellingen. Hij durfde te zien wie en wat hij nodig had om met zijn uitdagingen om te gaan. Veel belangrijker nog was dat hij zijn eigenschappen die ook hijzelf als tekortkomingen was gaan beschouwen, ging zien als kwaliteiten.

Van:		Naar:
onoplettend	→	aandacht voor de hele omgeving
druk	→	energiek
impulsief	→	flexibel
afwijkend	→	creatief

Aandacht voor wat er wél is

Niet alleen ging Arno psychologie studeren, maar na zijn studie begon hij een eigen onderneming om kinderen zoals hij zelf was geweest veel eerder een helpende hand te bieden. Ik maakte het van dichtbij mee: ik werd niet alleen zijn vriendin, maar ook zijn zakelijke partner. Vanuit deze eigen ervaring met het ombuigen van de aandacht zijn we gaan kijken welke theorieën ons verder konden inspireren. Deze vonden we vooral in de positieve psychologie. Onze conclusie was dat de traditionele klinische psychologie, waarbij de aandacht vooral ligt op het terugbrengen van gedrag dat afwijkt naar 'gemiddeld gedrag', veel te weinig oplevert. De positieve psychologie richt zich op het maximaal benutten van de mogelijkheden en kwaliteiten van mensen en onderzoekt wat hieraan bijdraagt.

Inleven in het kind met ADHD

Ik heb het vaak gevraagd aan Arno: hoe voelt ADHD? Inmiddels vertellen we het zo aan ouders en leraren: beeld je in dat je na een dag hard werken moe thuiskomt. Er zijn dan nog twee opties: iets actiefs ondernemen - bijvoorbeeld gaan sporten - of tv gaan kijken. Wat in ieder geval niet meer lukt is geconcentreerd een boek lezen of iets anders doen wat een hoge mate van aandacht vraagt. En al helemaal niet als de inhoud ervan niet of nauwelijks je interesse heeft.

Vermoedelijk komt deze ervaring sterk overeen met hoe kinderen met ADHD zich moeten opladen voor dingen, die hun interesse niet hebben en van zichzelf weinig dynamisch zijn. Na

een lange dag hard werken lukt het best nog om je te concentreren op een bal tijdens het squashen of op bewegende beelden op tv. Precies dat zijn ook omstandigheden waarin het kinderen met ADHD gewoonlijk lukt om hun aandacht te richten op onderwerpen en inhouden die niet als vanzelf hun interesse hebben.

Hyperfocus

Omdat mensen zonder ADHD veel makkelijker hun aandacht kunnen richten op iets dat zij minder interessant vinden, is er vaak onbegrip. Uitlatingen als: ‘Waarom lukt het hem wel om uren onafgebroken met de Lego in de weer te zijn, maar niet om tien minuten lang aan zijn sommen te werken?’ horen we vaak.

Mensen met ADHD zijn in staat om te 'hyperfocussen'. Ze kunnen in een hyperfocus komen wanneer de inhoud waarop zij gericht zijn hun interesse heeft of krijgt. De omschrijving van dit begrip - tijd vergeten, volledig gericht zijn op het onderwerp van aandacht - komt sterk overeen met Csikszentmihalyi's flow-begrip en Ferre Laevers' vijfde niveau van betrokkenheid.

Een andere kijk op aandacht

Arno denkt anders over aandacht. Als er over aandacht gesproken wordt, gebeurt dat vaak in termen van ‘veel’ of ‘weinig’ aandacht. Aandacht wordt dan beschouwd als iets waar je een hoeveelheid van kan hebben. Dit impliceert dat de persoon over wie het gaat in meer of mindere mate aanwezig is en dat het één (veel aandacht) beter is dan het ander (weinig aandacht).

Je kunt aandacht ook zien als een bron van een onveranderbare hoeveelheid die verdeeld wordt over meer of minder plaatsen. De schaal van aandacht loopt dan niet van ‘geen’ naar ‘veel’, maar wordt dan als volgt:

Aandacht voor
alles

Aandacht voor één ding

Kinderen met ADHD verkeren altijd aan één van beide uiteinden. Ze hebben óf volle aandacht voor één ding óf ze verdelen hun aandacht in gelijke, kleine porties over alles wat er nog meer in hun omgeving gebeurt. Het vraagt van leerkrachten vaak meer inzet en creativiteit om de aandacht van kinderen met ADHD bij een bepaald onderwerp te krijgen. De aandacht moet namelijk verlegd worden van alles in de omgeving naar één ding. De staat van hyperfocus die dan kan ontstaan is heerlijk productief, maar kent ook een begrenzing: een leerkracht moet aanvaarden dat een kind met ADHD maar een beperkte hoeveelheid tijd per dag een hyperfocus kan hebben. Thom Hartmann (2002), wetenschapper, vader van een zoon met ADHD, schat dat dit zo'n twee uur per etmaal is.

Nieuwe mogelijkheden

Anders kijken naar aandacht. Het heeft Arno lucht gegeven, en die ruimte zien we ook ontstaan bij betrokken ouders, leraren en kinderen met ADHD zelf. Het is een kijk waarbij er geen waardeoordeel wordt toegekend aan aandacht, maar er wel wordt vastgesteld dat er verschillende manieren bestaan van aandachtig-zijn. Ook je aandacht richten op wat goed gaat en wel mogelijk is draagt hieraan bij. Het is niet langer ‘goed’ of ‘fout’, ‘beter’ of ‘minder wenselijk’, maar anders. Juist dat biedt gelegenheid om opzoek te gaan naar nieuwe mogelijkheden. Mogelijkheden die aansluiten bij de wijze waarop kinderen met ADHD het beste in zichzelf naar boven kunnen halen.

Anne van Hees
Onderwijskundige, coach en trainer
anne@hulpbijadhd.nl

Zie www.hulpbijadhd.nl voor meer informatie

Hartmann T. (2002). *ADHD – De complete gids voor kinderen en volwassenen*. Antwerpen:
Uitgeverij EPO

Copyright Anne van Hees