

Hoe ziet mijn brein eruit?

Onlangs las ik over een internationaal onderzoek dat in kranten en op televisie aankondigde dat een ADHD-brein kleiner is dan een 'normaal' brein. Het positieve is dat men misschien de term ADHD serieuzer zal nemen, maar ik vind dat er ook een negatieve kant aan zo'n onderzoek zit. Ten eerste hebben kinderen met ADHD al vaak het idee dat ze minder slim zijn of dat er iets mis met ze is, omdat ze in het verleden (vooral op school) zo vaak zijn gecorrigeerd. Met deze informatie voed je dit soort negatieve gedachten.

Het brein is een van de krachtigste spieren van het lichaam. Door te trainen kun je veel bereiken, inclusief beter met emoties omgaan. En dat is nou precies wat mensen met AD(H)D nodig hebben. Maar hoe kun je gemotiveerd en zelfverzekerd raken over die mogelijkheid als je gelooft dat er daadwerkelijk iets mis is met je hersenen?

Ik geloof dat mijn brein met zijn unieke uitdagingen inderdaad een andere bedrading heeft, om het even zo te noemen, maar ik geloof niet dat het onderontwikkeld is of dat het een probleem is. De informatie uit dit onderzoek maakte me bezorgd en demotiveerde me zelfs voor een seconde. Waarom zou ik werken als mijn brein defect is of niet 'normaal'? Waarom zou ik kinderen nemen als zij misschien hetzelfde brein krijgen? Waarom zou ik iets kunnen bereiken als mijn brein onderontwikkeld of kleiner is? De onderzoekers zeggen dat ze met deze informatie het idee willen veranderen dat een kind met ADHD alleen maar een moeilijk kind is. Maar wat willen ze precies veranderen? Willen ze bevestiging dat er daadwerkelijk iets mis is met een kind met ADHD?

Een ander gevaar is dat mensen die niet veel over ADHD weten, en dit onderzoek lezen, mensen met de diagnose kunnen gaan onderschatten. Hierdoor zal iemand met ADHD er ook minder snel openlijk over spreken, vanwege de angst voor zo'n negatieve associatie.

Een tijdje terug ontmoette ik een moeder van een kind dat ontzettend druk en snel afgeleid was. Een andere moeder zei: 'Misschien heeft hij ADHD?' Onmiddellijk zag ik angst op het gezicht van de moeder, die vluchtig zei: 'Ik denk dat alle kinderen zo zijn!'

Ze heeft gelijk dat ze haar kind geen negatief stempel wil geven, maar het is verkeerd dat ze zo moet denken. Productiever voor de moeder en het kind zou zijn als ze meer zou leren en te weten komen over het brein van haar kind. Dat ze zou begrijpen hoe zijn hersenen werken in plaats van ze als defect te zien.

Wat voor één persoon werkt, werkt niet voor een ander. Het is dan ook volgens mij onmogelijk om te meten welk brein 'normaal' is door het vanuit één systeem te observeren. Om erachter te komen wat normaal is, zou je eerst 'het neutrale' moeten vinden. Maar dat bestaat niet. Het ligt er maar helemaal aan in welke omgeving je een individu plaatst. Ikzelf ben in de stad chaotischer dan op het platteland. In de natuur ben ik rustig. Veel ADHD-gedrag ligt aan de omgeving en de regels op die plek. Als je het huidige schoolsysteem wegdenkt, kinderen stimuleert en opleidt in iets waar ze echt geïnteresseerd in zijn, iets waar ze nieuwsgierigheid of verwondering voor hebben, dan krijg je hypergeconcentreerde lerende kinderen.

Om anderen te motiveren, wil ik graag een paar geweldige voorbeelden delen van mensen die op jonge leeftijd de diagnose ADHD kregen of hadden kunnen krijgen:

Jamie Oliver: Een prachtig voorbeeld van iemand die ADHD in positieve zin gebruikt. Hij wilde koken, maar niet alleen koken; een kookrevolutie wilde hij teweegbrengen, zoals hij het noemt. Freek Vonk: Hij wil niet alleen dieren onderzoeken in zijn eigen land of lab. Nee, hij wil overal ter wereld reizen en zich laten leiden door zijn nieuwsgierigheid, die hem op plekken brengt waar hij van alles ontdekt en met geweldige energie deelt.

Walt Disney: Hij wilde niet alleen zijn fantasie gebruiken voor dagdromen, maar zette die in voor zijn films die wereldwijd onder de beroemdste films behoren en miljoenen kinderen aan het dromen en verbeelden zetten.

Jochem Meijer: Hij wil zichzelf niet opsluiten met al die gedachten, ideeën en energie. Hij gebruikt het om voorstellingen te creëren en met het publiek te delen.

Tim Howard: Had grote moeite op school maar op het voetbalveld smolt alles weg en werd hij wereldkampioen.

Ryan Gosling: Hij werd op een school gezet voor speciaal lerende kinderen. Nu bepaalt hij zelf welke rollen hij speelt tijdens het acteren.

Daniel Koh: Hoofd van Boston Mayor Marty Walsh en twee diploma's van Harvard. Van jongs af aan vertelden docenten hem dat hij een verloren zaak was. Hij ziet tot vandaag de dag ADHD als iets positiefs en zegt dat het hem informatie en gewoontes bijbracht die hij anders nooit had geleerd.

Albert Einstein: Ik wil het niet eens ADHD noemen. Laten we zeggen; een rijk, interessant en wat sommigen een 'gek' brein noemen. Zijn werk is het resultaat van wat hij ermee heeft gedaan.

Kinderen moeten niet opgroeien met de gedachte dat ze niet oké zijn. Een diagnose moet op de lange duur een kind versterken en een kans bieden om zichzelf beter te leren kennen. Niet een medisch stempel worden dat zegt dat ze onderontwikkeld zijn en hyper en nu ook nog betekent dat ze een kleiner brein hebben... Geef kinderen iets waar ze door kunnen groeien en iets waar ze zich krachtig door voelen. Maak ze verwonderd over de toekomst, laat ze zien dat ze naast hun uitdagingen een krachtig brein hebben vol mogelijkheden.

