

Lezing Marleen Oosterhof - van der Poel

ADHD, spiritueel bekeken.

De leerweg van mensen met ADHD heeft o.a. te maken met overgave aan de stroom van het leven, overgave aan vloeïendheid: accepteren dat het is wat het is.

(Dit motto kan ik zelf ook wel gebruiken. Ik leerde altijd al veel van hen.)

Wie ben ik? Waarom samenwerking gestart met Marieke de Vrij?

Ik ben Marleen Oosterhof, ik ben gezondheidszorgpsycholoog en orthopedagoog. Ik werk al 16 jaar samen met Marieke. Zij heeft net uitgelegd wat ze doet. U kunt zich voorstellen dat zij voor mij een ideale samenwerkingspartner is. Ik liep er indertijd in mijn vakgebied tegenaan dat de gebruikte methoden lang niet altijd klopten met mijn waarnemingen. Als ik er niet uitkwam en als ouders er voor open stonden, vroegen we Marieke naar haar innerlijke waarnemingen. Zo kreeg ik feedback en de mogelijkheid om te toetsen wat bruikbaar was. Zo zijn er vele nieuwe aanvullende methodieken ontstaan. Nu werken Marieke en ik nog maar incidenteel samen, omdat ik meestal genoeg heb aan de nuances van de 25 casussen die we over ADHD verzameld hebben. (In totaal zijn er een paar honderd casussen van zeer verschillende problematieken). Ik zal vandaag vertellen wat ik geleerd heb van mijn studie van ADHD. In het algemeen bestaat de casuïstiek uit de zwaardere vormen die echt jaren lang begeleiding nodig hadden. Niet steeds aaneensluitend, maar elk jaar wel een aantal malen. Het kan dus zijn dat ik wat absoluut spreek, maar dan doet u er maar wat vanaf als u te maken hebt met lichtere ADHD kenmerken.

Ik werk in het reguliere werkveld en probeer de spirituele benaderingswijze te vertalen naar het concrete leven van alledag. Als ik niet concreet kan benoemen waar het over gaat, kan ik mijn vakgebied niet verder helpen. Daarom streef ik er meestal naar via analyses van videobeelden het bedoelde zichtbaar en bespreekbaar te maken. Een hele uitdaging.

Reguliere versus spirituele benadering. Wat is anders?

In de spirituele benadering wordt een stoornis gezien als een ontwikkelingskans. Het huidige leven beschouw je als een onderdeel van een individueel evolutionair leerproces. De spirituele benadering houdt zich bezig met de zinvolheid van een proces, een actie,

een reactie of een advies. Bij alles vraag je je af, hoe kan de persoon op zielsniveau verder komen. Waar ligt de ontwikkelingskans, want niets is voor niets.

Bij ADHD duurt het meestal een tijd om tot wezenlijke transformatie te komen. Dat is soms frustrerend. Het zijn vaak processen die een hele jeugd, een half leven en soms zelfs een heel leven in beslag nemen. Bij al dit soort levensprocessen gaat het uiteindelijk om transformatie van de persoon zelf. Die gaat op den duur geheel zelf zijn eigen stappen zetten via een weg van zelfherkenning en zelfbekentenis. U weet het misschien vanuit eigen ervaring waar u in uw leven tegenaan loopt. Dat soort aangelegenheden herhalen zich net zo lang - steeds weer in een iets andere vorm - totdat u werkelijk van binnenuit een eigen unieke volgende stap zet. Dan is transformatie bereikt en komen de bedoelde aangelegenheden niet meer voor. Zo gaat het bij ons allemaal, maar in extreme mate bij ADHD.

Kern thematiek ADHD

De begeleiders van Marieke benoemen slechts één bepaalde groep als ADHD. Deze categorie betreft de meeste kinderen in mijn casuïstiek, maar er zijn er ook met een andere onderliggende problematiek die van een kinderpsychiater ook de diagnose ADHD hebben gekregen. Over die groep straks meer. De kern thematiek van de groep die de begeleiders van Marieke ADHD noemen, is de volgende:

De niet afgeronde ervaring van "eens" zoekt zijn uitwerking in het nu om vervolgens gedifferentieerder gekend en losgelaten te worden. Er is fascinatie vast komen te zitten op een belevingsveld dat niet afgerond is.

Mensen met ADHD starten hun huidige leven in de volle beleving van een dominant persoonlijkheidsstuk uit een vorig leven. Dat heeft zich toendertijd niet meer kunnen nuanceren en detailleren en is ook niet meer afgezwakt geweest. Het vraagt in dit leven dus eerst om uitbreiding in het nu van nuancering en detaillering.

Het is te vergelijken met iemand die helemaal doordrongen is van onrecht. Zo'n persoon kan dan alleen nog maar vanuit onrecht spreken en handelen. Alles bekijkt hij of zij vanuit de optiek of het rechtvaardig is of niet. Dit zou een thema van een huidige ADHD-er kunnen zijn, als hij in een vorig leven net op het toppunt van pure rechtvaardigheidskracht en fascinatie gestorven is, zonder dat er nuancering en detaillering, laat staan afzwakking van het thema heeft kunnen plaatsvinden. Door de

herhaling in het huidige leven komt hij of zij op den duur tot zelfwaarneming, nuancering en afzwakking en dus transformatie en einde van zijn ADHD.

Het kan gaan om zowel positieve als (in onze ogen) negatieve patronen.

En wat is negatief. Onze duale wereld is nu eenmaal dual, we denken in tegenstellingen, in plus en min, in positief en negatief. Alle aspecten hebben echter hun waarde in het totaal. Wat negatief lijkt is vaak hooguit een overdrijving van een positieve kracht. Afgezwakt en genuanceerd is veel wat negatief lijkt in feite een positieve scheppende kracht.

Thematieken uit de casuïstiek.

Ik noteer nu vanuit de casuïstiek een aantal thematieken voor u. Hierbij aantekendend dat ik alleen extreme problematiek verzameld heb waarbij veel gedragsproblemen voorkomen. Degenen onder u met ADHD moeten mijn verhaal vanmiddag maar aanvullen en nuanceren

- Als eerste voorbeeld een thema van een man die ik vanaf jong kind tot in de adolescentie heb begeleid. Een leven als strijder met faam en het gevoel hebben het alleen te moeten doen om te overleven, was het belevingsveld aan het eind van een vorig leven en doorspelend zijn hele jeugd in dit leven. Het patroon in dit leven was: veel strijd aangaan, zich altijd tekort gedaan voelen en in extremo het altijd anders willen dan de situatie kan bieden. U moet het zo zien: het oude persoonlijkheidsstuk staat in feite het ontwikkelen van een nieuwe persoonlijkheid in de weg.
- Een volgend voorbeeld. Een leven van veel aanzien gehad hebben. Dit komt nog al eens voor in de casuïstiek. Veel aanzien door kennis, een bijzonder talent of door een groot leiderschap. En nu... in je nieuwe lijf ben je nog steeds in je basisgevoel gewend aanzien, de leiding of bedienden te hebben. De realiteit is echter anders, je herkent jezelf niet meer in de alledaagse situatie die je uitdaagt het gewone leven op zijn waarde te gaan schatten. Dit kan leiden tot veel woede, moedeloosheid of verwarring in het begin van je leven.
- Een ander thema dat in allerlei variaties voorkomt, lijkt hierop: in het verleden had je veel autoriteit en macht. Dit kan ten positieve of ten negatieve zijn, vul de patronen maar in. Of alles willen regelen ten positieve, óf je willen laten

gelden, alles willen afdwingen omdat je jezelf een meerwaarde toekende en niet zoveel rekening hield met de individualiteitsvorming van anderen.

- Als laatste thema voorbeelden van extreme gedrevenheid: om jezelf te bewijzen, om de beste te willen zijn of om altijd de eerste te willen zijn; de gedrevenheid om: iets uit te vinden, een buitensporige aandacht om alleen negatieve voorvallen te onthouden of om alles tot in extremen toe te willen beredeneren.

Ik hoop dat u zo enig idee hebt gekregen van de aard van de vooraanliggende zich in dit leven herhalende belevingsvelden.

ADHD-ers lopen vol met het belevingsveld wat centraal staat. Het is geen kwestie van onwil (al wordt het wel vaak zo uitgelegd) maar het is een vorm van overbezetheid waaruit ze niet makkelijk te halen zijn.

Deze overbezetheid zorgt voor een heleboel problemen. Er is in deze optiek dus geen sprake van een traumatische ervaring uit een eerdere levensgesteldheid.

ADHD kenmerken spiritueel bekeken

Ik noem nu een aantal ADHD kenmerken en hoe je daar spiritueel naar kunt kijken. De ernst van de ADHD bepaalt in welke mate deze kenmerken aanwezig zijn.

1) Ongedurigheid

Ongedurigheid is het gevolg van de overbezetheid van het belevingsveld uit een vorige levensgesteldheid, onjuist gehanteerde wilskracht of van verdoezelende teleurstelling in het hier en nu na je vele impulsen waarvan je het overzicht al snel bijster bent. De ongedurigheid is dus niet het gevolg van het vrijzetten van traumatische energieën. (Dit soort ongedurigheid zien we ook veel in de orthopedagogiek en kinderpsychiatrie. In het hier en nu bijvoorbeeld als gevolg van rouwverwerking bij een echtscheiding of als gevolg van spanningen in gezin of omgeving of als gevolg van een onverwerkte traumatische ervaring uit een vorig leven. Kinderen kunnen dan in dit leven starten met jaren van ongedurigheid om zich vrij te zetten. Daarover straks meer.)

De ongedurigheid - bij wat we vandaag de echte ADHD-ers noemen - is dus zowel het gevolg van de overbezetheid als van de teleurstelling over alle impulsen die je niet kan plaatsen in het hier en nu. De impulsen komen voort uit je oude belevingsveld en de omgeving reageert vaak met onbegrip op deze impulsen, omdat zij die niet kan plaatsen

in het hier en nu. Je wordt afgerekend op je gedrag en daardoor loop je vol met teleurstellingen.

2) Verstilling bewaken en aannemen is uiterst moeizaam voor iemand met ADHD.

De houding "het is wat het is" ontbreekt, waardoor verstilling moeizaam is.

Overprikkeldheid ligt daarom op de loer. Dit creëert onrust van binnen, omdat wanneer je je buitengewoon oplettend verweert naar al wat gaande is, daarmee nog geen stilte in jezelf is ontstaan. Als mensen zonder ADHD overbezet raken en dat gebeurt ook geregeld, kunnen ze het loslaten, ze kunnen zich onthechten van de overbezetheid. Een ADHD-er raakt er uiteindelijk ook los van, maar vanuit uitputting. Zodra de moeheid over is, komt de overbezetheid weer terug. De ADHD-er is zo snel weer onrustig omdat men innerlijk aanvoelt dat rijping van het doorstane alleen kan plaatsvinden binnen stiltewerking. En dit is juist zo moeilijk.

3) De zielsdoorlaatbaarheid wordt zwak ervaren.

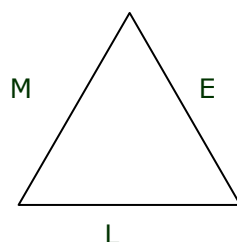
In het algemeen kun je zeggen dat de ziel vermoeid door de persoonlijkheidsstructuur heen komt. Er zijn zoveel indrukken zowel van binnen als van buiten, dat zielsindrukken niet zo maar opvallen. Een zielsindruk is het contact met je Hogere Zelf, waardoor je je makkelijker kan overgeven aan de situatie omdat je ergens voelt dat het je levensweg is.

4) Leren van ervaring is moeilijker, omdat doorleefde ervaringen veelal ontbreken.

Door het gebrek aan innerlijke rust ontbreken doorleefde gedragingen. In mijn (zwaardere) casuïstiek kom ik tegen, dat ADHD-ers in het begin van hun leven niet leren van de emotionele impuls ervaringen die later aan het oude belevingsveld dat ze meebrengen. Elke impuls is steeds weer nieuw. Het is geen kwestie van onwil, maar ze missen het vangnet waarin je de ervaringen opvangt en zelf gaat vertegenwoordigen.

De innerlijke rust is moeizaam omdat de L (het lichamelijke gevoelsaspect van de z.g. MEL beleving) zwak en lek is. Dat ga ik u nu via een tekening laten zien. Deze tekening kennen velen van u wel. Hij komt uit de traumabehandeling en uit de regressie of reïncarnatietherapie.

Tekening 1



Uitleg:

In een *natuurlijk doorleefde ervaring*, een zogenaamde geassocieerde ervaring, zijn alle aspecten van de driehoek aanwezig (MEL). Er is een mentale component, de z.g. M. Je visuele en auditieve zintuigervaringen (je hoort en ziet wat), je gedachten en je wilsimpulsen horen allemaal bij de mentale component. De E is een ander aspect van de driehoek en staat voor het emotionele gevoel. De basis van de driehoek, de L, staat voor het lichaamsgevoel.

Een voorbeeld van dit moment ter illustratie:

U zit nu te schrijven.

M= u denkt na over wat ik zeg, u ziet me staan, u hoort me. Dit is het mentale aspect van uw ervaring in het hier en nu.

E= U voelt zich emotioneel geraakt als u iets herkent of juist niet dan voelt u een lichte irritatie opkomen. Dit is het emotionele gevoelsaspect van de beleving in het hier en nu.

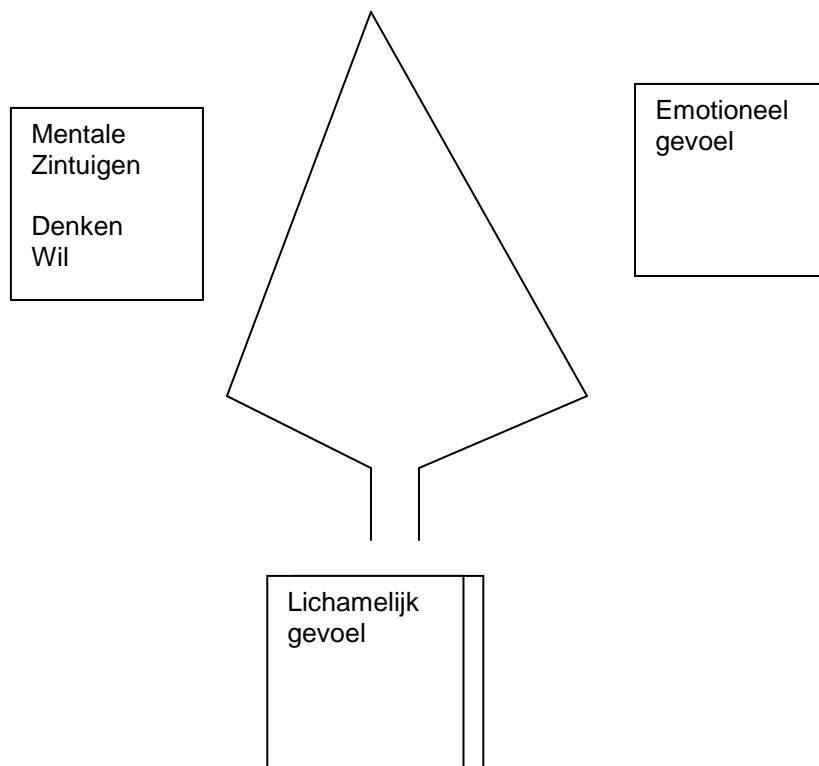
L=Als u nu geheel in uw body vertoeft, hebt u er ook een lichamelijke beleving bij. U voelt zich misschien behaaglijk bij herkenning of gespannen als het allemaal toch wat weerstand oproept. Dit voelt u ergens in uw lichaam. De één voelt het in zijn hoofd, de ander in zijn keel, borst of buik.

Tekening 2.

Hoe ziet dit er nu uit bij iemand met ADHD, tenminste in die gevallen waarbij de ADHD kenmerken nog volop aanwezig zijn.

De gedachten, de wilsbeleving en de gevoelsbeleving zijn aanwezig (ME). Dat herkent u vast. De totale ervaringsbeleving (MEL) komt echter toch niet goed tot stand, omdat er een lek zit in de lichamelijke gevoelscomponent (L).

Marieke zag de volgende tekening voor zich, toen ze zich afstemde op wat bij er ADHD gebeurt in het kader van de MEL ervaringsbeleving in het hier en nu.



Uitleg:

Het is alsof de onderlijn die voor de lichamelijke lijn staat heel dun aangegeven is, alsof daar energie lekt en als het ware afgevoerd wordt zonder te aarden, zonder daar bewustzijn op te verkrijgen. Ze zag een beeld, zoals je normaal een trechter hebt waar iets uitloopt. Wat in het mentale en emotionele stuk geactiveerd wordt, is heel moeilijk in rust doorleefd te bezitten. Je verliest dus een deel van de opslag van wat je ervaren hebt, wat je doorstaan hebt op een bewust gedragen niveau. Dat komt omdat je lichaamsgeaardheid te vluchtig is. Zeg maar, je dweilt met de kraan open.

Daarom leer je niet van ervaring: elke impuls is nieuw. Ervaringen opgedaan als ADHD-er laten los zonder voldoende mate van doorleving. (Symbolisch: het water, de vloeistof loopt de trechter uit, zonder het eerst geproefd te hebben).

Je ziet het onvermogen om zich over te geven heel duidelijk bij kleine overactieve baby's. Veel van deze kinderen kunnen bijvoorbeeld met moeite op hun rug liggen. De rugspieren overstrekken zich zo, dat een jonge baby zich al door de wieg verplaatst (je

vindt deze baby dan ook boven in de wieg), zo klein als ze zijn. Hen ontspannen is heel moeilijk. Daarom is het advies bij overactieve baby's: veel meedragen en geregeld onder toezicht op een soort waterbedmatrasje leggen, zodat vloeiendheid in spierspanning ook tot de mogelijkheden gaat behoren. Ook peuters en kleuters met ADHD zijn vaak nog heel moeilijk lichamenlijk tot ontspanning te brengen. Ze zakken niet in, willen niet op schoot zitten, tenzij ze moe, uitgeput of ziek zijn. Zodra ze weer alert in hun dagbewustzijn zijn, is het lichamenlijk aspect van de ervaringsdriehoek lek.

(Er zijn een aantal complementaire therapieën zeer geschikt voor baby's en jonge kinderen, die ertoe bijdragen het lichamenlijk "voelen" op gang te brengen: haptonomie, cranio-sacraal therapie, metamorfose massage e.d.)

5) Verwerken van ervaringen vindt veelal in het onderbewustzijn plaats. Reflexie komt daardoor zeer moeizaam op gang.

Het moeilijk leren van ervaringen komt enerzijds door een tekort aan doorleefde ervaringen, anderzijds omdat de verwerking van de ervaring lang niet altijd in het dagbewustzijn plaatsvindt. Zeker bij kinderen. Niet ADHD-ers kunnen ervaringen verwerken in het dagbewustzijn. Jonge ADHD-ers kunnen alleen verwerken als ze van vermoeidheid omvallen en dan zit je al (bijna) in je onderbewustzijn. Het gevolg van deze manier van verwerken is dat het vermogen tot reflexie moeizaam op gang komt.

6) Impulsiviteit.

De aard van de impulsen heeft te maken met de thematiek die ik al eerder schetste. De impulsen zijn anders dan bij ons: ze zijn flitsender, meer plotsklaps en hoekiger. Onze impulsen komen en gaan meer geleidelijk, je kijkt nog eens even of je er wat mee doet of niet. Met name bij jonge ADHD-ers vallen de impuls en de handeling als gevolg vrijwel samen. Er is geen sprake van een langzame op- en afbouw.

7) Gedragsproblemen.

Voor de gedragsproblemen geldt iets dergelijks. Door de innerlijke onrust is er geen normale geleidelijke spanningsopbouw en afbouw. De ontladingen van spanning zijn daardoor extremer. Er treedt eerder angst voor controleverlies op met uitingen van dwangmatigheid of overlevingsdrift (bij jonge kinderen). Normale menselijke reacties bij teveel stress worden eerder of direct al bij de minste of geringste frustratie bereikt.

Wat is nu de leeropdracht in dit leven van iemand met ADHD?

(letterlijk tekst begeleiders Marieke)

Overgave aan vloeiendheid. Door de overgave aan vloeiendheid wordt voorkomen dat men te snel of onaf beweegt, maar dat men oefent te bewegen op de stroom. Overhaasting maakt zo plaats voor een gerust gemoed, waarin aanvaard wordt wat is en waarin men blijk geeft van dat het leven aangenaam is, zoals het zich toont zonder dat men het voortdurend moet veroveren. Tegelijkertijd speelt het dat gevoeligheden (positief of negatief gelabeld) immer voortgang boeken, daar zij doorgaand zijn van aard. Vasthoudendheid hoeft niet betracht te worden, wanneer men het leven zelf vertrouwt.

Het gaat er dus om het leven te vertrouwen zoals het zich aandient. Het is wat het is.

Hoe verloopt dit leerproces in het leven globaal gezien?

Genezing is mogelijk in de loop der tijd door (goed begeleide) herhalingsgezindheid die uiteindelijk leidt tot zelfreflectie en zelfbekentenis. Dit proces leidt uiteindelijk tot rust in jezelf, een makkelijker contact met je Hogere Zelf (zielsdoorlaatbaarheid) en de nuancering van je thema dat je uit wilde werken.

“Het is wat het is” kan je leidraad worden. Zijnsaspecten zijn makkelijker toegankelijk. Eerst doen dan denken maakt plaats voor een oprecht uitgesproken beleving afgestemd op je omgeving. Dat gaat stukje bij beetje. Op het moment dat de ‘oude’ persoonlijkheid (die er in het begin van je leven doorheen kleurt) genuanceerd is, kun je je huidige ‘ik’ gaan integreren en accepteren. Dit kan echter ook eerst gepaard gaan met een periode van vertwijfeling, onzekerheid en zelfs depressie. Kenmerkend voor vele transformatieprocessen in ons leven. Je moet langzaam overschakelen naar een ander houvast: de opbouw van een nieuwe ik-identificatie en dan val je eerst in een soort vacuüm. Dit is misschien een interessant gesprekspunt straks voor de volwassen ADHD-ers onder u.

Er is ook een groep die (nog) niet geneest. Oorzaken zijn te vinden in traumatische levensomstandigheden in de tumultueuze periode van het ADHD proces, in een te strakke begeleidingsstructuur waardoor de innerlijke sturing en reflexie niet ontwikkelt worden, of in bijkomende problemen (comorbiditeit). Als er sprake is van een zeer ernstige vorm van ADHD kan genezing ook meer dan een enkel leven in beslag nemen. Belangrijk in alle gevallen is, dat er wezenlijke voortgang wordt geboekt. Daar gaat de spirituele pedagogiek over: een stoornis is een ontwikkelingskans evolutionair gezien. Ook hier kunnen we vanmiddag eventueel breder op in gaan.

Therapie en begeleiding.

De therapie kunt u nu vast al bijna invullen, omdat ik al een aantal ingrediënten heb genoemd. De therapie kost sowieso tijd. Waarom? Het doel van het huidige leven is meestal de ompoling of nuancering van het oude levensthema via het bewustzijn te laten plaatsvinden. Dat vergt meestal een groot deel van de jeugd en het begin van het volwassen leven. Elke levensfase kent zijn eigen bewustzijnslaag, zodat je je thema per fase steeds opnieuw door moet en herijken. Dit kent u (de niet ADHD-ers onder u) vast ook van uw eigen levensthema's. De thema's die in uw jeugd al speelden komen eerst in elke levensfase min of meer terug, totdat je ze uiteindelijk later in je leven volledig kunt transformeren.

Hoe krijgt je levensthema (je onafgeronde belevingsveld van weleer) zijn therapeutische vorm?

Belangrijk is dat de omgeving (ouders en leerkrachten) het kernthema consequent door voorbeeldgedrag nuanceert en een tegenpool energie kan aanbieden. Bijvoorbeeld: iemand zit in het begin van dit leven nog volop in de ongenuanceerde beleving vast van aanzien te hebben waarbij anderen ondergeschikt zijn. In dit geval is het belangrijk dat de opvoeders krachtig in de praktijk brengen dat iedereen in gelijke mate aanzien verdient. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan. De opvoeders moeten zo'n aspect genuanceerd uitbeelden. Alleen erover praten helpt niet. U weet uit de reguliere begeleiding ook, dat het motto voor ADHD is: geen woorden, maar daden. Dit motto geldt hier ook, maar nu voor het kernthema: toon de tegenpool en de nuancering. Beeld het uit. Leef het vóór!

Vraag uit zaal:

Wat voor spiegel leef je een persoon vóór als hij altijd overal doorheen praat?

Antwoord: de ADHD-er verander je in principe niet door ander gedrag te vragen. Je kunt wel een regel op stellen m.b.v. een talking-stick bijvoorbeeld, maar daar breken de impulsen van de ADHD-er steeds weer door heen. Dat bezorgt hem of haar veel onrust door de vele teleurstellingen van falen. Zijn oergevoel moet nog getransformeerd en dat kan alleen door vóór te leven wat bedoeld wordt. Ik noem nu verschillende kanten van de praktijk in dit geval.

Belangrijk is dat u bij uzelf blijft. U kunt bijvoorbeeld vóórleven dat u niet luistert als er mensen door elkaar heen praten. "Ik kan me niet concentreren op één van jullie, als ik meerdere stemmen tegelijk hoor." Niemand krijgt de schuld, het is uw onvermogen. U blijft zo bij uzelf. Dat is ook de uitdaging van het omgaan met mensen met ADHD. Door hen word je namelijk steeds weer uit je eigen centrum getrokken. Er gebeurt steeds

weer iets onverwachts, het is erg vermoeiend in de omgang door al die onverwachte impulsen. Zelf gecenterd blijven is een voorwaarde. Vraag u steeds weer af: wat heb ik nodig om in mijn energie te blijven.

(Als antwoord op een opmerking uit de zaal dat een talking-stick wel werkt). Als een talking-stick werkt, prima. Dan is mijn verhaal van nu overbodig. Ik praat nu over situaties waarbij de opgestelde regel steeds weer impulsief met voeten getreden wordt. De ADHD-er leert door herhaling in een situatie waarin iemand duidelijk respect afdwingt. Dit duurt meestal een tijd. Dus hij of zij zal er eerst zeer vaak doorheen blijven praten. Het leidt pas op den duur tot zelfwaarneming en bijsturing van binnenuit. Als je zelf niet luistert als mensen door elkaar heen praten, moet je wel opletten, dat er geen verborgen boodschap in zit van: ik straf jou. Het is niet de bedoeling dat je 'niet antwoorden' een negatieve uitstraling heeft. Dat zou averechts werken.

Beloningssystemen komen in de reguliere begeleiding veel voor. Mijn ervaring is dat dit bij ADHD niet werkt. Dit leidt namelijk tot meer teleurstellingen. De impulsen komen van binnenuit, daar kan de ADHD-er niets aan doen. Hij kan niet eerst denken en dan doen als je op het gebied van zijn kernthema zit. Therapeutisch is: als je zelf uit respect je grens stelt en je hebt het onderliggende thema goed door, dan communiceer je in feite met de bewustzijnslaag van het thema. Dat is een wezenlijk verschil. Je uitstraling is dan positief duidelijk en respectvol. Dán pas spiegel je de ander wezenlijk.

Door het thema te spiegelen kan de ADHD-er leren van herhaling.

De herhaling van de eigen impulsen geeft uiteindelijk rust. In deze rust wordt men minder nadenkend en zakt dieper in het eigen zelf waardoor overzicht kan aanbreken. Therapeutisch gezien is het dus belangrijk ruimte te geven aan het herhalen van dit impulsgedrag zonder al te oplettende anderen. Dit creëert uiteindelijk bovenmatige aandacht voor wat men werkelijk doet. Wanneer je dus als opvoeder de impulsen uit angst voor gewoontevorming te snel wenst te doorbreken, belemmer je in feite de inzichtverkrijging van de ander. Alleen als er inzicht verkregen is, kan het kind, de jongere of volwassene soortgelijke impulsen van binnenuit gaan weren (= zelfsturing). Inzicht ontstaat niet door praten en uitleg, maar door herhaling toestaan aan de ene kant en begripvolle krachtige spiegelende volwassenen aan de andere kant. Elke begeleiding vraagt weer andere spiegelmomenten afhankelijk van het onderliggende thema. Als je dit begrijpt, ben je bij ADHD heel wezenlijk ondersteunend bezig.

Dit is ook het verschil met veel reguliere methoden. Hierin leert men graag mentaal vele regels aan waar een kind of jongere zich aan moet houden. Vaak gebeurt dit met behulp

van een beloningssysteem. De ADHD-er is in principe van goede wil. Het is geen oppositionele stoornis. Als je mentaal allerlei regels aanleert aan mensen die van goede wil zijn, kan het een hele tijd goed gaan, zeker bij lichtere vormen van ADHD. De impulsen blijven echter komen, dus blijft de ADHD-er voor zijn gevoel veel falen en wordt daar op den duur steeds onzekerder van. Een tweede gevaar is, dat de emotionele gevoelsimpulsen mentaal al worden afgekapt voor ze herkend en bewust zijn. Die impulsen (en daar ging het nu net om in dit leven) leer je zo minder goed kennen met het gevolg dat als je ouder bent je veel emotionele leerervaringen mist, omdat je geen gelijke tred hebt kunnen houden met de verwerking eerder in je leven.

Wat is een helpende structuur voor iemand met ADHD en wat niet?

Doel is dat degene met ADHD door herhaling tot zelfherkenning en bijsturing zal komen.

Dit levert veel dilemma's op in de opvoeding.

Structuur aangeven is synoniem met zorgen voor voorspelbaarheid. In de reguliere methode zorg je er dan voor dat het voorspelbaar is hoe de dag en de interacties verlopen. Dit is heel nuttig als het gaat om wanneer en hoe er wordt opgestaan in de morgen, om wanneer, waar en hoe we wat eten. Welke volgorde hebben we als we naar bed gaan. Bij de dagelijkse routine is het helpend als er een bepaalde voorspelbaarheid is. Er hoeft niet elke dag opnieuw iets over afgesproken te worden. Dat geeft rust en duidelijkheid. Een dergelijke vaste structuur is echter niet helpend als het gaat om nieuwe dingen ontdekken en allerlei spelsituaties. Dan bakken je bepaalde zaken wel af, maar dit doe je flexibel. Het kan per kind verschillen.

Een voorbeeld.

Ik kom veel op basisscholen. De structuur is vanaf groep 3 dat veel taken zittend gedaan moeten worden. Maar er zijn kinderen met concentratieproblemen waaronder een aantal ADHD-ers waarbij dit niet werkt. Het blijkt dat als ze afwisselend een taak staande of zittend kunnen uitvoeren, dan houden ze hun concentratie wel vast en alleen zittend niet. Als je dit via observatie hebt vastgesteld, maak je een structuur op maat voor dit kind. Je blijft wel op die en die oppervlakte maar daarbinnen kun je gewoon bewegen. De concentratie is de leidraad; dit noem je een helpende structuur bij het uitvoeren van een taak op school voor dit kind.

Nog een ander voorbeeld.

Een jongetje van 4 jaar in groep 1. Hij was erg onrustig, brak de tent geregeld af, dit leidde tot allerlei vermaningen en dit weer tot veel negatief gedrag. Hij speelde alleen als hij in de bouwhoek was, maar verder nergens mee. Hij had een zeer korte aandachtspanning. De school gaf aan dit kind niet te kunnen helpen. Ik moest het kind

onderzoeken. Omdat het enige dat hij graag deed bouwen was, wilde ik weten wat er gebeurde als hij elke dag mocht bouwen. We spraken af, dat hij een week lang mocht bouwen tot hij verzadigd was. Het was goud. Hij heeft vijf dagen gebouwd. (Dus niet tussendoor in de kring om fruit te eten, of te luisteren, hij bouwde gewoon door). De leerkracht had geen kind aan hem, trof een geboeide origineel spelende jongen. Daarna zaten we natuurlijk met een dilemma: wat is goed voor deze jongen en wat is goed voor de rest van klas. De structuur voor deze jongen om zich in spel en concentratie te ontwikkelen, was echter duidelijk. Onderbrekingen van buitenaf als hij speelde, werkten bij hem averechts. Hij moest kunnen spelen tot zijn verzadigingspunt.

Dit voorbeeld geeft aan, dat er altijd dilemma's optreden. In het geval van het jongetje was er wel een gemotiveerde leerkracht geboren, maar ook een schoolbrede discussie of dit wel kon. Het voorbeeld geeft goed aan wat ik bedoel met een helpende structuur. Zo'n kind krijgt op deze manier zelfaanzien en zelfrespect in plaats van vele moppers.

Opvallend vaak in onze casuïstiek kwamen de volgende begeleidingsaspecten ter sprake:

- Jachtigheid en haastigheid in de omgeving van iemand met ADHD werkt activerend op wat de ADHD-er al doet. Druk in de omgeving van ADHD-ers is geen verstorende prikkel als degenen die druk bezig zijn echt 100% verbinding hebben met wat ze doen. Dat is heel interessant, maar best moeilijk, omdat de ADHD-er je gemakkelijk uit je eigen centrum haalt.
- Veel escalaties vinden plaats omdat degene met ADHD teleurstellingen meestal verzwijgt.
- Oplettendheid vanuit de omgeving werkt meestal averechts. De meeste ADHD-ers zijn allergisch voor oplettendheid van anderen. Het wekt een bepaalde graad van irritatie op.

Niet alle mensen met de reguliere diagnose ADHD hebben de leerweg zoals net geschetst.

Ik heb tot nu toe verteld over ADHD waarvan de begeleiders van Marieke aangeven: dit is ADHD. Zij noemen nog drie groepen die vaak verward worden met ADHD en dus vaak wel de diagnose krijgen in de reguliere psychiatrie, maar volgens hen deze diagnose niet verdienen.

1) Je hebt een bepaald type motorisch impulsieve mensen, die vluchtig en kortadaat functioneren, uitschietend in gebaren, omdat de spierreflexen kortademig zijn. Dit gedrag lijkt in aanvang op ADHD. Het is de groep die we vroeger (of soms nog) hyperkinetisch noemden.

2) *Opspringerig impulsief vanuit wenskracht.*

Er is ook een groep kinderen opspringerig van aard en weinig geboeid door gewone zaken. Ze bewegen en uiten zich heel direct en heel speciaal gericht. Ze hebben er een specifieke wenskracht achter die bevredigd wenst te worden en die rispt steeds op. Dat lijkt ADHD-achtig, maar is het niet. Het is een andere basis. Deze groep vereenzelvigd zich teveel met een niet reëel leven. Geen goede geaardheid is daarvan de basis en hierop is de therapie dan ook gericht. De zelfherkenning is afhankelijk van de leeftijd al meer of minder aanwezig. Het is niet zo'n lange weg om er te komen, zoals bij de groep die tot nu toe in mijn lezing alle aandacht kreeg.

Vergelijking met de echte groep ADHD-ers: hierbij rispen de impulsen op uit het onbewuste, maar zijn nog niet herkend. Ze komen voort uit het oude belevingsveld en niet vanuit wenskracht. Het is een lange weg voor de persoon in kwestie om uiteindelijk door de herhaling en de spiegeling tot zelfwaarneming en zelfsturing te komen.

3) *Etterig, dwangmatig ongecontroleerd, onrustig gedrag als gevolg van een trauma in een vorig leven.*

In onze casuïstiek komt deze groep geregeld voor bij jonge kinderen. Zij kregen vanuit de kinderpsychiatrie het etiketje ADHD. Deze kinderen zijn jarenlang aan het na-etteren letterlijk, net zolang tot ze uitgeetterd zijn (zo noemden de begeleiders van Marieke het). Dan pas kan heling van het oude trauma plaatsvinden kan een traumatherapie aanslaan.

Antwoord op vraag uit de zaal naar klinisch onderscheid.

A. *De problemen zijn periodiek van aard.* Bij degenen die geboren worden met een onverwerkt trauma uit een eerder leven zijn de gedragsproblemen (het na-etteren) periodiek. Deze groep heeft afwisselende periodes dat het slechter en beter gaat.

Ter vergelijking: als je op vakantie gaat en je hebt nog achterstallige verwerking dan treedt niet gelijk het genieten in als je tot rust komt. Je bent eerst een paar dagen moe en ontstemd. De lichamelijk opgeslagen spanning komt los in een periode van rust. Zo ook bij de verwerking van opgeslagen traumatische spanningen uit een vorig leven. De psychologische wond geeft nog steeds pus af. Als er een bepaalde laag is uitgeetterd, volgt er een periode van redelijke rust. Dan hebben deze kinderen geen impulsief dwingend gedragsbeeld. In de etterperiode wel. Dan willen ze gelijk hebben, staan continu op hun strepen, dan zijn er ook terugkerende dwingende zaken zoals bij de echte ADHD-ers die nog overbezet zijn door een oud belevingsstuk. Dit gedrag is echter niet aanwezig in de tussenliggende rustiger periodes. Daardoor kom je ook tot een heel andere therapie, echt een traumatherapie in al zijn facetten.

Hoe ziet deze therapie eruit?

- *De kans krijgen zich vrij te zetten.* Deze kinderen moeten echt in de nattertijden de kans krijgen zich vrij te zetten. Net zo lang springen, gillen, rennen, wiebelen tot ze erbij neervallen.
- *Lichaamsgerichte complementaire therapieën energetisch van aard.* Je ziet in de z.g. ettertijd ook altijd extreme lichamelijke reacties. De huid kan bijvoorbeeld extreem rood worden al bij lichte aanrakingen bijvoorbeeld. Vaak is aurahealing daarom nodig. Opvallend vaak bleken de trauma's in onze casuïstiek in het onderlichaam opgelopen -afkomstig van martelpraktijken – waardoor ze nauwelijks stil kunnen zitten in hun verwerkingsperiodes.

Dit is belangrijk om te onderkennen, want wil je iemand dan bijvoorbeeld toch leren stil te zitten door hem bijvoorbeeld vast te binden (wat zelfs in therapeutische dagcentra soms bleek te gebeuren) dan versterk je het trauma. Voor lichamelijke heling is het vrijzetten van de oude energieën noodzakelijk, dus moet daarvoor de ruimte worden gegeven.

Daarom zijn spiritueel geïnteresseerde therapeuten en begeleiders hard nodig. Wat wil dit zeggen? Je gaat er dan vanuit dat elk gedrag ons iets vertelt, een zin heeft. Hoe extremer hoe meer er buiten de standaarden moet worden geschouwd en gehandeld.

B. Een tweede klinisch onderscheid. Het stemmingsleven verschilt.

Degene die we vandaag als echte ADHD-er gelabeld hebben, is in principe vrolijk, creatief en oorspronkelijk in zijn gedrag. Het impulsieve gedrag leidt namelijk tevens tot geen of minder censuur en zorgt dus ook voor veel originele spontaniteit. Ontstemming en neerslachtigheid ontstaan pas in de loop der tijd meestal door verdoezelde teleurstellingen omtrent de impulsen en onrust die alsmaar blijven komen en door henzelf en de omgeving moeilijk begrepen worden.

De etterende groep met ADHD-achtige verschijnselen zit periodiek niet lekker in zijn vel en als gevolg daarvan jammeren, zeuren en dreinen de jongere kinderen onder hen zeer veelvuldig. Ze verzetten zich tegen van alles en nog wat in hun verwerkingsperioden. Gelukkig dat er ook betere perioden zijn, waarin de opvoeder ervaart dat er vanzelf geheel ander gedrag is, als het kind weer lekker in zijn vel zit. Als opvoeders in de slechte periodes niet te veel eisen stellen, als ze voor veel lichamelijke ontspanning en behaaglijkheid zorgen, duren deze periodes steeds korter. Het lichaam vraagt echt middels zich vrijzetten om een energetische verschoning.

De opvoedingsproblemen bij deze groep ontstaan, omdat ouders in de rustige periode redelijk makkelijk nieuw gedrag aanleren en dit vervolgens in de etterperiodes met een beloningssysteem proberen vol te houden. Dat lukt gewoon niet.

C. De ik-identificatie basis is anders.

De basis van iemand die nog een wond heeft die na-ettert, is dat er een vorm van ik-vervaging is opgetreden. Als de z.g. zich-vrijzetten-periode over is, zie je in de therapie dat de ik-identificatie vaak van de grond af aan moet worden opgebouwd.

Bij de echte ADHD-ers is dit niet zo. Bij hen is het oude persoonlijkheidsstuk dat door de nieuwe persoonlijkheid heen kleurt vaak heel krachtig. De nieuwe persoonlijkheid is nog onvoldoende opgebouwd omdat er nog weinig ruimte voor is door die inkleuring van het oude stuk. Het is een ander proces. Er zit een stevigere ik-kracht onder.

D. Lichamelijk gevoelsaspect vraagt andere lichaamsgerichte therapie.

Het traumakind moet middels therapie thuis raken in zijn lichaam, want dat heeft hij gevoelsmatig weggeduwd, omdat het lichaam in ieder geval op bepaalde plaatsen periodiek zo akelig aanvoelt. De ADHD-er daarentegen doorleeft de ervaring lichamelijk onvoldoende, dus moet via lichaamsgerichte therapie dat aspect leren verkennen en

uitbouwen. Het lichaam voelt niet akelig aan, als hij erin wegzakt of afdaalt, hij doet dit alleen niet of onvoldoende. Dat is een ander proces.

- 4) *De groep die in het hoofd volstrekt ADHD is, maar fysiek dit niet toont.* Tot slot wil ik nog een groep noemen die volgens de begeleiders van Marieke ook echte ADHD-ers zijn, maar in gedragingen te weinig ADHD verschijnselen hebben om de diagnose te krijgen.

Deze groep is op een visueel niveau van waarnemen continu actief. Het rusteloze kenmerkt zich door de aanhouding van kijken en de niet gewenstheid daar controle over te verliezen. Kenmerken: oplettend gade slaan, op nuances gericht, immer volgend, niet loslatend, maar niet uitvoerend gericht.

Uitleg: Je kan kijken hoe iets afloopt vanuit een beetje speelse geanimeerdheid of een betrokkenheid. Net zoals je een boek leest, kun je kijken hoe dingen zich verhouden zoals dingen gaan. Hier is echter een overtrokken aandacht gaande met een tekort aan persoonlijke rust, waarin niets gemist mag worden en de aandacht dus niet mag verslappen en men dus ook voortdurend uit zichzelf treedt om die aandacht maar wakker en alert te houden. Het is een vorm van overvolheid, die continu aangewakkerd wordt visueel van aard.

Vraag uit zaal naar verschil met hooggevoeligheid.

Normaal als je hooggevoelig bent en je aura raakt snel vol, kun je door de aura te legen juist tot een enorme rust komen, maar bij iemand met ADHD werkt dat niet. Die kan niet tot verstilling komen. Raakt hooguit even leeg door uitputting, maar is zodra de moeheid over is, weer vol bezet.

Vraag uit zaal: Is dit ADD?

De term ADD wordt vaak gereserveerd voor de mensen die een te grote afleidbaarheid hebben en de groep die ik net benoemde is een groep die eigenlijk een hyperfocus heeft continu in zijn hoofd. Laten we die vraag vanmiddag aan Marieke voorleggen.

Lezing Marieke de Vrij.

Kom gewoon maar even terug bij jezelf want jullie hebben al heel veel opgenomen. Dit vereist een stuk doorleving en die kan het beste in rust plaatsvinden.

Dit sluit ook aan bij het ADHD proces. ADHD (ik doe even een stukje herhaling van wat Marleen genoemd heeft) ontstaat dus doordat er in een eerdere levensgesteldheid een overvoering plaatsgevonden heeft op een bepaalde thematiek die in de volheid van die belevingsgrond niet afgerond is.

We kennen wel het gezegde: "Je hebt een bepaalde emotie, maar je bent meer dan die bepaalde emotie". Wij zijn gewend om van het ene belevingsveld naar het andere over te kunnen stappen. Hierdoor kun je vergelijken en nuanceren, waardoor zaken in doorleving in een breder perspectief komen te staan. Bij ADHD is de overvolheid van een specifieke ervaring niet afgerond geweest voordat de huidige levenservaring zich weer aandienende in het hier en nu. De afronding van het teveel van eens vraagt dus nog een centrale aandacht en creëert een overprikkeld gemoed naar van alles en nog wat toe. Dit kan leiden tot karaktereigenschappen die wij misschien drammerigheid noemen, stuurloosheid, niet stil kunnen zitten, onhebbelijk uit de hoek kunnen komen, omdat er in de spontaniteit geen remming en censuur is. Dit alles levert bij de omstanders kritiek op, de neiging te gaan sturen, zaken aan banden te leggen, zaken uit de belevingsgrond van de ander af te romen omdat je het wil verzwakken zodat die hypertensie naar van alles en nog wat maar niet aanwezig is.

We hebben ook gezien in de uitleg van Marleen dat niet verwerkte trauma's uit eerdere levensgesteldheden door specialisten nu nog vaak als ADHD gediagnosticeerd worden, maar dat dit een heel andere begeleiding vraagt, n.l. een (alsnog) traumabegeleiding. En dat de na-ettering, de pus van de wond die elke keer weer vrijkomt, een ADHD karakter heeft. Het is heel belangrijk om dit verschil te bezien.

Ook wil ik nog even aandacht vragen voor de groep die in het hoofd volstrekt ADHD is, maar fysiek dat niet toont. Deze groep heeft nog als bijkomstige eigenschap, dat omdat alles zo nauwlettend, zo impulsief maar ook zo niet navolgbaar voor ons gevolgd wordt, dat ze ook vaak bezig zijn met de eindconclusie van wat ze allemaal waargenomen hebben of dingen op hun plaats vallen, zoals zij het scenario zich zien ontwikkelen. Dus er zit ook een hele hoge mentale graad van beredenering aan vast gekoppeld, afwachtend op: zie je wel, het is zo.

Ik zal jullie nu als groep gaan schouwen, of er dingen, die tot nu toe aangeraakt zijn, nog gedetailleerder aan jullie voorgehouden kunnen worden, zodat alles makkelijker op zijn plaats valt.

Vertrouwen hebben in de goeder trouw van de ADHD-er

Het allereerste beeld dat ik waarneem, is dat het voor mensen die uit te staan hebben met ADHD gedrag van anderen, heel moeilijk blijkt te zijn om de goeder trouw van de ander op de momenten dat hij het ADHD karakter toont, aan te nemen. Dit komt omdat het ADHD gedrag door velen als zo overrompelend ervaren wordt, dat men de bijzondere geaardheid van de ander daarachter makkelijk vergeet. Het is als het ware teveel in de omgang. De vermoeidheidsindrukken die het gedrag achter kan laten bij mensen in de nabije omgeving bewerkstelligen, dat je, als je niet oplet, overkritisch de ADHD-er gaat volgen. Je vraagt je voortdurend af hoe je het gedrag kan stoppen, ongedaan kan maken of tot simpelheid kan herleiden, waardoor je zelf weer kan ademhalen. Dat maakt het zo verdraaid moeilijk. Als je niet aanneemt, dat de ander te goeder trouw niet anders kán, ga je mededogen opbouwen, maar op de lange duur raak je dit kwijt, want je wordt er tureluurs van. Kunnen jullie het zo herkennen?

Als omstander zit je mee in het scenario van de ADHD. Het vraagt een meester-beproeving van jezelf om te leren gaan met veel stress.

Allereerst is het belangrijk dat je jezelf van zelfvoeding voorziet, zodat je in balans blijft. Zie jezelf in een meester-beproeving. Jij wordt uitgedaagd door jouw omstandigheid om te oefenen in balans te blijven. Geef jezelf dus ook de honorering dat je voor een meester beproeving bent opgeroepen. Je verdient een schouderklopje om die toetsing waardig te ondergaan. Anders geef je er misschien alleen maar op af en gaat het ten koste van het herstelgedrag van degene die met ADHD behept is, omdat hij is wie hij is. Dus jij bent uitgedaagd voor een meester beproeving. Aan jou is het om daarvoor te slagen. De ander dient weliswaar te slagen om uiteindelijk uit de overvolheid van het belevingsveld van ooit te stappen, maar dat is nog een hele kunst om zover te komen, want dat was in dat vorige leven al niet geleerd. Diegene is op een gegeven moment overleden in een overbezetheid van een aanraking in zijn levensgebied die niet meer genuanceerd en uitgestroomd is. Het is wat het is.

(Dit kan ook gebeuren als je gestorven bent in een heel traumatische situatie. Je bent overleden tóen zonder dat je een afronding doorgedaan bent, je wordt wakker in dit leven en het trauma is er weer, want het is niet op een aards niveau verteerd. En ondanks dat je niet meer weet waar het over ging, speelt het nog zijn rol.)

Tureluursheid is een belangrijk ingrediënt om jezelf te toetsen hoe je overweg gaat met het teveel aan stress in je leven. Hoe ga je om met je meester-opleiding. Dat jij in het scenario zit van de ander, zegt ook iets over jou. Vaak leggen we het bij de ander.

Vraag je als ADHD-er af, van welke thema's ben ik nu zo overvol?

Heb je zelf ADHD dan is het heel belangrijk om te kijken: wat zijn nu de thema's waar ik zo overvol van ben? Waar heb ik zo'n moeite mee om op die gebieden tot stilte te geraken? Waar zitten de herhalingsprocessen elke keer weer in, die ik eigenlijk lichamelijk niet in een doorleving wil brengen? Echte doorleving is dat het lichaamsbewustzijn weet heeft van de les. Je galoppeert er niet aan voorbij.

Ik ga verder kijken wat er bij jullie nog meer speelt.

Opvoedingsverlegenheid.

Ongehoorzaamheid van mensen met een ADHD geaardheid wordt vaak zwaar bestraft, omdat hun opvoeders eindelijk succes willen van hun methode van benaderen. Want ze hebben: a) zich ingelezen; b) zich er langdurig toe verhouden; c) ze hebben er veelvoudig over gesproken met derden en d) ze hebben hun eigen leed en kleinmenselijkheid ook durven bekennen aan anderen. Als je al deze fases gehad hebt, vraag je je af wát je nu nog meer kunt en moet. Hier zie je opnieuw de radeloosheid komen, want opvoeders (met alle respect) denken nadat ze uitermate hun best gedaan hebben, dat het proces dan ook ten goede gekeerd dient te worden en waarom dan nu nog niet.

In de tijd vindt de heling plaats. Het is een proces dat veel tijd behoeft.

Dat is wat Marleen ook een aantal keren benoemd heeft, maar ik wil het nog nadrukkelijker toevoegen: dit is een proces dat veel tijd behoeft. Als je al je energie, al je kruit in één keer verspeelt en dan de uitputting nabij bent, dan heb je geen energie om te wachten op nog eens tien of vijftien jaar. Je dient het proces in te stappen als zijnde een proces dat langdurige tijd behoeft. Als je je energie goed gedoseerd in de tijd aanbrengt (dus niet in korte tijd alles inzet en verschiet) dan blijf je beter uitgerust, is er meer creativiteit in jezelf wakker, kom jij ook tot ontspanning en denk je: "Ach het is maar wat het is." Ik verduur de tijd en in de tijd vindt de heling plaats. Als je te snel wil, te onverzettelijk daar ook in wordt, dan word je rigide in je beleid naar mensen met ADHD. Want zij worden tureluurs van jou en jij vergeet je opleiding in meesterschap waarin jij de verstillings in jezelf moet beoefenen. Je dient uit één stuk te geraken, zodat je de tijd weet te verduren en de aantasting op je gemoed. Dus probeer niet alles in één keer volmaakt te hebben, want dan loop je tegen de muur op en verwijt je het degene die dat veroorzaakt heeft.

Nalatigheid van de ADHD-er

Nalatigheid van iemand met ADHD naar jou toe persoonlijk gericht, is niet opzettelijk naar jou toe gericht. Het is een niet wakkere staat van de ander waarin die onvermogen is door een tekort aan doorlevingskracht om te zien wat hij nalaat. Het is geen opzettelijkheid.

Als je (als opvoeder) oververmoeid bent en je denkt, ik heb het zo goed uitgelegd en dit is de structuur en daar moet je je aan houden, dan komt er weer zo'n spontane uitbarsting geheel ongecensureerd van de persoon af, alsof hij het nog nooit gehóórd heeft. Dat hoest je dan niet weer opnieuw op. Je dient je echt te realiseren, dat er geen sprake is van een opzettelijk betoon. Eerder nog is de ander zo ongekunsteld opnieuw niet wetend, dat je denkt: hoe is dit mogelijk! Dat heeft te maken met de driehoek die Marleen tekende waarin steeds opnieuw die impulsieve snel getriggerde handelingen in herhaling verricht worden, maar de doorleving kan geen gestalte krijgen, want na ieder belevingsveld voert die trechter het onderaan die piramide weer af.

De heling ligt in het heldere weten dat aanbreekt in de uitputting aan het eindpunt van de herhaling.

Wanneer vindt doorleving wel langzaam plaats? Als vanuit de impulsieve herhaling steeds weer een eindpunt bereikt wordt in overvol 'overdaan' hebben en tot niets geraken. In de leegte volgt dan de spontane bezinning, haast gedachteloos. Het is een soort weten dat zich aandient, wat niet op een mentale basis gestoeld is. Het is een soort helderwetend indalen in leegte van: jee zeg, dit is het effect van mijn herhalingsdrang, mijn impulsieve op van alles en nog wat afgaan.

Dat impulsiviteit ook tot een hele hoge creativiteit kan leiden, mag gezegd worden. De doorsnee mentaal gerichte mens kan niet verzinnen waar hij op uitkomt als je het allemaal lekker impulsief volgt. Het overzicht valt echter niet tijdens, maar pas erna. Dus je moet soms even aan uitputting bezwijken van de herhaling, wil het diepere weten doordringen. Dit is voor de buitenwereld moeilijk te verteren. Want regulier denkend willen wij het in de hand houden. Onze inzichten daarover dient de ander mentaal te aanvaarden en dat is geen doorleefd weten bij de ander. Die kan het zelfs mentaal niet goed vasthouden. Dus waar je het van moet hebben is het heldere weten dat aanbreekt aan het eindpunt van de herhaling.

Kunnen jullie het zo pakken? Dat is ook waarom de reguliere kennis daar onvoldoende op vast kan ankeren. Deze maakt gebruik van prachtige concepten en structuren die overzichtelijk zijn en ook verbaal en mentaal te volgen, en die in de

gedragspatroonverandering aanvankelijk effect lijkt te sorteren tot de controle los raakt en er amper iets geleerd blijkt te zijn, behalve de aanpassing.

Ik ga innerlijk verder kijken.

Geestelijke vermoeidheid in het kwadraat.

Het volgende beeld dat ik zie (Marleen heeft het ook al verwoord naar aanleiding van eerdere schouwingen): de ziel is vermoeid. Het geestelijk leven van degene met ADHD is vermoeid door de overvolle aangedaanheid van een bepaalde thematiek die in het vorige leven overaandacht heeft gekregen. Dit maakt dat de zielsbeleving (de diepere Hogere Zelf geestelijke aanwezigheid) heel moeilijk wakker, alert, bewust herkend wordt. Het altijd maar overalert op van alles en nog wat reageren, maakt dat de zielsindrukken niet makkelijk ervaren kunnen worden. Dat is ook waarom er op het alsmaar herhalen uiteindelijk een uitputting volgt, die de handelingen doet staken en het denken doet stilleggen. Dan pas kan de vermoeide ziel in de vermoeidheid die op dat moment fysiek en geestelijk aanwezig is, zijn diepere zielsstuk naar voren trekken. Daarom is het stilvallen na herhaling zo vaak nodig. Iemand die dan pas stilvalt is fysiek en geestelijk moe en dan moet nog een geestelijk vermoeid zielsstuk daar invallen. Dus het is vermoeid, op vermoeid, op vermoeid.

Gecentreerd blijven, meester-opleiding voor begeleiders ADHD-er

Wij kunnen kiezen om fysiek uitgerust te zijn en dan kan ons Hoger Zelf zich helder, wakker tot ons richten. Dan heb je nogal een voorsprong. Zelfs dan is het voor de doorsnee mens in onze westerse maatschappij (die zo prikkelrijk is) nog een hele kunst om op een dieper niveau je eigen Hoger Zelf serieus te verstaan. Dus hoe moet dat wel niet zijn voor een ADHD-er in een Westerse maatschappij? En hoe moeilijk is het dan voor zijn begeleider die overprikkelde raakt van zijn ADHD gedrag wanneer hij niet goed reflectief steeds contact onderhoudt met zijn eigen zielsfrequentie? Jullie worden dus drie dubbel aangesproken om dat heel bewust te doen. Dat vraagt steeds naar je eigen kernbeleving van je Hoger Zelf terug te gaan en daar je gedragingen op te baseren. Dat is waarom ik het een meester-beproeving noem. Geloof maar: als je hierin geschoold bent en deze opleiding goed doorlopen hebt, maakt dat je heel daadkrachtig en vaardig om ook in moeilijke maatschappelijke of individuele omstandigheden goed gecentreerd te blijven.

Je ziet vaak dat dit een vooropleiding is die mensen aangeboden wordt om in een later levensstadium (in dit leven of in een leven hierna) een veel centralere rol te kunnen

vervullen binnen een moeilijke omstandigheid. Je kunt zelf daarin dan een leiderschapsfunctie bekleden omdat je de les geleerd hebt om er heel gecentreerd en evenwichtig in te blijven. Het op weg zijn naar deze kundigheid toe, word je voor de voeten geworpen door de mensen die je het meest dierbaar zijn of binnen de werkkeuze die je gemaakt hebt. Aanvaard die les die jezelf op je genomen hebt, want dan kan je het beter verdragen en kun je sneller innerlijk naar een vollere wasdom toe groeien. Dus maak jezelf daar niet klein en nietig in: "Moet je mij zien, de ene fout op de andere stapelen". Val jezelf niet af. Het is geen makkelijke beproeving. Het is knap als je ervoor slaagt. De uitkomst zal ook van zich laten spreken. Wat je hier leert, is voor je ziel zeer bijzonder en zal altijd via jouw vaardigheden elders ook weer getoond gaan worden. Je kan degene met ADHD ook zien als degene die jou die beproeving brengt om je hiertoe aan te zetten. Dat maakt het veel gelijkwaardiger.

Iemand die jou overprikkelt nodigt je in feite op een wezenlijk niveau uit je eigen zelf te betreden en je eigen innerlijke ruimte bovenmatig aan te gaan. Juist omdat je op de millimeter geprikkeld kunt worden, heb je een oneindige ruimte in jezelf nodig om te betreden als tegenwicht. Dit houdt in dat het geestelijk jezelf ruim aanvaarden en onderwerpen/ervaringen te betrekken die ruimtegevoelens in je los maken zeer helend is voor een overprikkende situatie waar je dagelijks in staat. Dus wees kieskeurig met de keuze van hobby's, met de mensen die je wilt ontmoeten, verruimen ze je geest? Het goed contact onderhouden met landschappen met een ruimtelijke uitdrukking daarin, het soms verre reizen maken om nieuwe ervaringen op te doen, het in ieder geval geestelijk reizen, dat is allemaal een heel goede tegenbalans tegen overprikkeldheid.

Met elk onderwerp dat jij verruimt, kun je met overprikkeldheid nabij beter overweg.

Waak je ervoor onderwerpen te eenzijdig te benaderen. Het maakt niet uit om welk onderwerp het gaat. Bij iedere te eenzijdige benadering is je geest ook verkleind en dien je verruiming op te zoeken. Dus als je je er bij een maatschappelijke kwestie bijvoorbeeld heel makkelijk van afmaakt met een zwart wit oordeel, dan kun je de overprikkeldheid in je directe omgeving steeds minder goed verdragen. Met elk onderwerp dat jij verruimt, kun je met overprikkeldheid nabij beter overweg.

Het is belangrijk kortstondige adempauzes te ontwikkelen en die maximaal te betrekken. Verruim geestelijk innerlijk in kleine momenten vanuit een bewuste keuze. Dat kan heel simpel: ga in een overprikkelde situatie even voor het raam staan, kijk even naar de lucht of een vogel die voorbij vliegt, de bladeren zoals ze bewegen aan de boom. Ook al woon je in een stad, kijk omhoog, er is altijd wel een stukje lucht dat eindeloos is. Het

even staren naar een onderwerp zonder er echt belangstelling naar te hebben, maar er a.h.w. doorh  en te gaan. Je kan heel simpel kijken naar een bloem in een vaas en alleen kijken naar de kern van de bloem tot die oplost en je bent in een halve seconde verruimd. Het is een techniek die je gaat verfijnen om vanuit het pietepouterige, het overprikkeld zijn in   n keer in een eindeloze ruimte te komen waar zaken 'heel' zijn. Leer dat soort technieken. (het kan ook via yoga, meditatie, natuurwandelingen e.d.). Doe iets wat bij jou past.

Zoek creatieve impulsen op in jezelf waar j   van verruimt, waar je los in je vel van komt te zitten. Daar kan alleen jij verantwoordelijk voor zijn, niet een ander. Als je dat kan, kom je met een veel rustiger gemoed binnen in een situatie die overprikkeling op zou kunnen roepen, maar jij springt daarvan niet meer uit je vel. Want die verruiming zit van binnen, waardoor je niet uit je vel hoeft te springen, symbolisch.

Concrete zaken ondernemen is voor veel mensen een oplossing als ze tureluurs worden van het gewone. En als je in concrete zaken ondernemen toch behept bent met de ADHD-er hijgend in je nekvel (ik doe het even heel zwartwit), bijvoorbeeld kinderen die geen seconde stil kunnen zitten, hoe pak je dat dan aan? Door in een afgebakende omgeving, bijv. een deel van een speeltuin, de kinderen los te laten omdat er godzijdank allemaal tegels liggen die van rubber zijn. Terwijl jij op het bankje even zit door te ademen. Kijk waarin je de controle los kan laten, terwijl je je daar goed bij voelt en even aan jezelf toe mag komen. Of je gaat wandelen in de natuur waar het veilig is, laat ze maar rennen, heen terug, heen terug. Het is wat het is. Maar jij oefent in lopen in balans. Dus bied jezelf een raamwerk aan waarin jij kan oefenen met jezelf, terwijl die ander is wie hij is, maar zodat jij beter in jezelf valt.

Bij dit stuk laat ik het nu even. Jullie kunnen er altijd vanmiddag op terugkomen.

Hoe overweg te gaan met het horend dol worden van veel praten?

Ik ga het nu hebben over veel praten van mensen met een ADHD patroon dat slecht te onderbreken is. Sommigen van jullie worden daar horend dol van en denken alleen nog maar: "Kon hij nu maar zijn mond houden". Hoe ga je daarmee overweg, als je daarvan bij wijze van spreken tuutonen in je oren hebt?

Antwoord: door niet meer te luisteren, afstandelijk te blijven. Die afstandelijkheid is niet bedoeld tegen de persoon maar een reflexie voor zelfbehoud. Benoem vervolgens eerlijk: "Ik ben zo uitgeput . Als je het straks wilt vertellen als ik uitgerust ben, is het goed. Ik moet nu aan mezelf denken".

Het is gewoon overleving van jezelf om er daarna frisser mee overweg te kunnen gaan. Het mooie is dat je dit nog warm tegen de ander kan zeggen, als je het niet op laat bouwen tot uitputting bij jou, als je het nog kan benoemen op het moment dat je voelt dat je afglijdt. Als je het stadium voorbij bent dat je het op een warme manier kan benoemen, moet je het wel afstandelijk doen, anders haal je het helemaal niet meer uit jezelf om het nog te zeggen. Het ergste wat kan gebeuren, is dat je gevoelens koud worden, omdat je eigen levenskracht terugloopt. Dan doe je het op je reserves. Het is beter het dan afstandelijk toch te zeggen, maar je moet proberen het stadium er vóór al in te grijpen.

Bezinningsoefening

Ik zou jullie willen vragen de komende vijf minuten even stil te zijn zittend op je stoel, je in te leven in iemand met ADHD. Wat houdt dit voor de ander in, die heeft er ook niet om gevraagd, die is wie hij is. Ga de laatste paar minuten naar jezelf terug. Wat doet dit met jou in jouw gedragspatroon met degene die ADHD gevoelig is.

Beantwoording vragen van thematisch georganiseerde groepjes.

1.Vragen van de groep van degenen die zelf de diagnose ADHD hebben.

- a) Wat is een geschikte woning voor een ADHD-er?
- b) Wat moet je doen op het moment dat je blokkeert. Uitleg: je kan af en toe plotsklaps een paniekaanval krijgen omdat je het overzicht verliest, je blokkeert dan totaal en kunt er zonder hulp niet meer uitkomen. Je hebt dan eigenlijk iemand naast je nodig die dan zegt, eerst dit, dan dat en dan dat; dat weet je wel, maar het lukt je zelf op dat moment niet.
- c) Een vraag van een mevrouw in de groep die verworven ADHD heeft, ontstaan na een ongeluk aan haar hoofd.

Marieke: Ik ga me afstemmen door te schouwen naar de vragen. Ik begin met de vraag over de woonruimte.

1a) Welk type woonruimte is geschikt voor iemand met een ADHD karakter.

Antwoord: Dit is erg persoonsgebonden. Je kunt dit ervaringsgewijs uitmaken.

Kleurgebruik in de woning.

Als je bijvoorbeeld voelt, dat je van rood hyperactief wordt, dat groen je rust geeft, dat geel de zonnigheid van je karakter beïnvloedt, of dat je met zacht blauw gedweeër bent, kun je in hoge mate zelfbeïnvloedend zijn via de kleurstellingen die je aanbrengt in je huis en in de kleurkeuze van de artikelen die meebepalend zijn voor de inrichting. Ook het wakker worden is belangrijk. Als je in je slaapkamer zachtgele gordijnen hebt, abrikooskleurig, roze of groen, word je anders wakker dan als je er helrode gordijnen hebt hangen. Hoed je voor onderkoelde kleuren. Zorg dat de kleuren warm zijn en een gevoel bij je oproepen dat je blij of rustig maakt en laat het daarbij. Voorkom dat je te veel indrukken opdoet. Geen knaloranje of hard blauw om maar eens wat te noemen. Voel in wat klopt voor jou.

Vensters vrijhouden daar waar een ruime rustige uitkijk mogelijk is.

Iemand met ADHD heeft er behoefte aan om ruim uit te kunnen kijken. Om die reden kan het belangrijk zijn dat de vensters in het huis zoveel mogelijk vrij gehouden worden om een ruime uitkijk te bewerkstelligen, of het moet zo zijn dat waar je op uitkijkt heel onrustig is (een drukke straat bijvoorbeeld). Dan kan je beter de vensters met vitrages bedekken, zodat je een rustig vlak creëert met wel wat uitzicht naar buiten maar niet overheersend. Als je een vrije keuze hebt, creëer dan een huis waar je lage vensters hebt; dat vergroot nog eens het uitzicht. De ruimtegevoeligheid is iets wat iemand met ADHD heel erg nodig heeft.

Plafonds zo licht mogelijk houden.

Het is belangrijk om de plafonds zo licht mogelijk te houden, zodat je emotioneel het gevoel hebt, dat er ruimte is boven je hoofd. Donkere plafonds kunnen heel beperkend aanvoelen voor iemand met ADHD.

Overzichtelijke deuropeningen en vermijd drempels.

Blokkeer de toeloop naar deuren niet, dus zet geen rommel in het looppad naar de deur toe. Zorg dat de deuropening altijd heel overzichtelijk is, zowel in- als uitgaand. Vermijd drempels in huis, indien mogelijk. Een drempel maakt dat je in je wandelrichting bepaald wordt in de mate van je voetstappen zetten, hoe je daar over heen gaat. Dat is veel gevraagd voor iemand die snel overprikkeld raakt. Drempelloze huizen zijn een uitkomst.

Geluidhygiëne.

Bijgeluiden van een verwarmingsketel of een koelkast worden amper verdragen, van druppelende kranen kun je crazy worden. Zorg er dus voor dat je niet overprikkeld raakt door terugkomende geluiden die te maken hebben met het huis op zich.

Warme zachte vloerbedekking.

Als je geen allergie hebt voor stof, is het aan te raden te kiezen voor een warme zachte vloerbedekking, waar je een beetje in kan wegzakken. Dit soort vloerbedekking heeft een helend karakter naar de voetzolen toe en je raakt makkelijker in een zijnsfeer dan dat je in op een harde ondergrond loopt.

Keuze van lichtbronnen.

Flakkerend licht, met name van tl-licht vermijden. Dat werkt overprikkelend. Sfeerverlichting werkt verzachtend. Je kan best een goede leeslamp hebben, maar de algemene indruk als je een kamer binnenkomt is een beetje roze gelig licht. Dat is aangenaam.

Alles wat behaaglijkheid oproept is helend.

Veel mensen met ADHD kampen met teleurstellinggevoelens die ze proberen te verhullen, want het is geregeld te pijnlijk. Er wordt veel op ze gelet. Veel mensen willen dat je je gedrag aanpast. Dat kan je niet zo maar en dat doet pijn. Die teleurstelling dragen veel mensen dagelijks mee. Ze proberen er een vorm voor te vinden. Waar geneest teleurstelling van? Als je je superbehaaglijk in jezelf voelt, en in de omgeving waarin je vertoeft. Dus alles wat gevoelens van behaaglijkheid oproept, dien je extra aandacht te geven. Daarom is het ook persoonsgebonden. Ga proefondervindelijk uitvinden welke kleuren je behaaglijkheidsgevoelens geven. Het Groninger museum heeft bijvoorbeeld groene, rode ruimtes enz. Ga voelen wat dat met je doet. Als je voelt, hier word ik nu uitgesproken gelukkig van, kies je die kleur voor je slaapkamer. Bij het opstaan en naar bed gaan is dit belangrijk. Laat je keus voor kleur hierdoor bepalen.

Demp geluiden die voor overprikkeling zorgen.

Gehorigheid van de burens is vaak een gevoelig onderwerp. Als je hier gevoelig op reageert (en dat doen veel ADHD-ers), en je bent niet zo bevoorrecht dat je op een plek kan wonen waar je geen aangrenzende burens hebt, dan is het belangrijk om met geluidsdemping van de muren te werken. Informeer bij een bouwmarkt welke materialen hiervoor geschikt zijn. Met name contactgeluiden die via buizen verspreid worden, zijn stoorzenders; je wordt afgeleid. Je hebt soms meer keuzevrijheid dan je denkt als het gaat om welke geluiden je in je huis voorrang geeft. Zo is het belangrijk bijvoorbeeld om trappen goed te bekleden, zodat niet elke stap geluid veroorzaakt in je eigen huis.

Zorg hiernaast voor natuurlijke (geluid)afleiding.

Wat is een natuurlijke afleiding? Bijvoorbeeld: vogels in de winter. Je spant een waslijntje voor je ramen, je hangt daar pindaatjes en vetbolletjes aan, je zet een bakje met granen neer en de vogeltjes komen wel. Dat is goede geprikkelde afleiding. Dus kijk waar wil ik wel door geprikkeld worden en waar wil ik niet door geprikkeld worden. Waar je wel door geprikkeld wilt worden, geef je de ruimte. Soms heb je keuzemogelijkheden waardoor je positief geprikkeld wordt waardoor je negatieve overprikkeling (die op een ander gebied ligt) minder aandacht krijgt. Maken de burens geluid, maar de vogels kwetteren buiten dan is dat een positieve afleiding om het geluid van de burens minder hoorbaar te maken. Hetzelfde geldt voor de resonantie van muziek. Je hebt muziek die je rustig stemt en muziek die overprikkeling in de hand werkt.

Vraag 1b. Als je ADHD hebt, dan kan het soms gebeuren dat je je plotsklaps geblokkeerd voelt. Dat is een akelig gevoel, want hoe kom je weer uit die blokkade?

Geblokkeerd raken is een term die niet helemaal voldoet op wat er werkelijk gezocht wordt. Ik ga het gebeuren eerst andere woorden geven, voordat ik het antwoord geef. Wat jij bedoelt is dat er een opgehoopte spanning zichtbaar wordt, fysiek aanvoelend en emotioneel snerpnd, zoals een snaar te strak gespannen staat en een snerpnd bijgeluid produceert. Op het moment dat dit belevingsveld heel onbehaaglijk in jou ligt, spreek jij van geblokkeerd raken, ja? Hoe ga je daarmee om, want je voelt dat je ontstemd bent, je bent als het ware die snaar die te ver opgerek is en een wanklank geeft in resonantie, Je wordt zelfs een beetje ziek, want de naresonantieklink verdraag je niet.

Als het zich voordoet zijn er een paar dingen die heel belangrijk zijn om te onthouden. Vaak voel je dat je in een (psychologische) lift zit en dat de niet afgestemdheid zich heel zichtbaar gaat tonen. Het is niet zo makkelijk als je eenmaal in de lift zit en je hebt op het knopje van de 12^e verdieping gedrukt om dan toch nog te bedenken: "Als ik nu op het knopje van de 6^e verdieping druk, hoef ik in elk geval niet nog zes etages hoger voordat ik er uit stap". Simpeler uitgelegd, als je voelt dat de spanning toeneemt, zou je directer kunnen stoppen om voor jezelf te zorgen in plaats van dat de spanning toeneemt. Als ik heel gespannen ben, kan ik doorgaan met hetzelfde en dan loopt mijn spanningsniveau op.

- Het is de kunst om wanneer je de eerste spanningssignalen ervaart, stil te staan bij die beleving in plaats van door te gaan in het gewoontepatroon.
- Vervolgens is het belangrijk te voelen waar het spanningsveld zich ophoudt in het lichaam. Grofweg kun je zeggen dat iemand met ADHD veel spanning in de borstkas, het keelgebied, het voorhoofd en soms ook in de spraakorganen heeft liggen. De vertolking gaat via het spraakorgaan of via ongeremde bewegingen met de armen, maar dat is het gevolg daarvan.
- Zodra je voelt dat je spanning hebt op een van deze gebieden, is het belangrijk je te realiseren dat die spanning er via een ander gebied van je lichaam uit moet. Het makkelijkst lijken praten en bewegingen met de handen, maar dat is voor spanningsafvloeiing vaak niet opluchtend genoeg, want deze manieren zitten in hetzelfde circuit als zeg maar alles vanaf de borstkas. Het hele onderlichaam wordt vergeten. Geschikter is dus bijvoorbeeld letterlijk stilstaan, fysiek het gevoel hebben alsof je je voetzolen vast laat kleven op de grond waarop je staat. Je voeten licht spreiden, je knieën ontspannen door ze licht te buigen en bewust je ademhaling naar je buik te brengen en je te verbeelden dat je de geladenheid in je stemming heerlijk via je benen en je voeten de grond in laat stromen. Het gewicht helemaal de grond in laten gaan, alsof je voeten in de grond verdwijnen. Het is een kunst maar als je het eenmaal onder de knie hebt, werkt het ongelooflijk. Het helpt door licht in je bekken te gaan veren. Het kan ook helpen om te gaan lopen en licht te veren door je voeten de grond in te drukken, zodat je voelt dat je niet meteen door kan lopen. Als je dat 10 voetstappen hebt gedaan, ben je vaak al lichtvoetig en des te meer komt je energie naar beneden.
- Touwtje springen of zakken lopen is ook heel goed om de balans te herstellen.
- Verder zijn voetwisselbaden effectief: warm water zo heet als je verdraagt met wat zeezout of voetenbadzout, zodat je geen energie kwijt raakt maar alleen een goede doorbloeding krijgt. 2,5 Minuut warm en dan 10 tot 15 seconden ijskoud en dan weer terug in het warme. Dit afwisselen.
- Verder is het belangrijk om situaties waarvan je weet dat je overprikkeld raakt en waarbij je de spanning niet meer kan afvoeren, te vermijden indien mogelijk.

- Op school of de leerplek waar je zit kan je een aantal dingen doen om de spanning af te voeren zonder dat iemand er iets van merkt. Dat is de handen masseren, daar ga je zo lekker van gapen en je hoofd raakt er zo lekker ontspannen van. Gewoon masseren, vooral ook tussen de vingers in, dat werkt goed.
- Als je thuis uren moet studeren dan zet je je voeten in een bak met water en een elektrische waterkoker ernaast. Telkens als het water afkoelt gooi je er weer wat heet water bij. Als je het een tijdje volhoudt met je voeten in het warme water te zitten, merk je dat je anders studeert dan dat er geen aandacht voor je voeten is. Je kunt ook een kruik onder je voeten leggen. Zorg ook dat je onderrug goed warm is, want mensen die te hoog in hun energie zitten krijgen vaak een ijskoude bips. Dan is een warme kruik heel belangrijk om tegen je onderrug aan te leggen met name als je veel hoofdarbeid moet verrichten. Al dit soort dingen steunen.

Vraag 1c) Ik heb zelf sinds een ongeluk zeven jaar geleden ADHD-achtige verschijnselen. Het gevolg is een filterloos overprikkeld gevoel, met name overgevoelig voor geluid. Hoe kan ik hiermee overweg gaan.

Marieke: ik schouw eerst in algemene zin naar de situatie vóór jouw ongeluk. Wat ik zie is dat je ongecontroleerde gedragingen, van wie dan ook, voorheen heel moeilijk vond in acceptatie. Van nature streef je (een overwaarde naar) overzicht na. Je hebt daar altijd al je aandachtsveld op gericht gehad.

Overzicht is een deel van het bestaan, maar het bestaan moet ook geleefd worden zonder dat je altijd overzicht hebt. Door het ongeluk ben je als het ware bevangen geraakt door het thema controleloosheid, alsof je de tegenpool dient te herkennen, zodat je weer overwicht krijgt op een situatie maar niet vanuit controledrang, maar vanuit aanvaarding van wat is. Als je alles moet begrijpen, kan het leven soms niet plaatsvinden. Je bent steeds op begrip uit van wat je net meegemaakt hebt en dat is zeer vermoeiend. Nu leer je de tegenpool kennen en je voelt hoe overprikkelend dat is. Dat maakt je ook mild gestemd, want het begrip waarom je reageert zoals je doet, is niet altijd op te hoesten. Het lijf reageert gewoon. Uiteindelijk komt er een balans uit voort tussen: nog steeds streven naar inzicht, maar ook veel spontaner leven naar wat is, zodat inzicht niet het leven zelf gaat overvleugelen.

2. Vragen van ouders van kinderen met de diagnose ADHD.

2a) Ritalin en alternatieven voor dit medicijn.

Vraag: thuis hanteren we de principes van de vier R-en: Rust, Reinheid, Regelmaat en Ritalin. Met name met de laatste 'R' hebben we enorm geworsteld, omdat we eigenlijk niet willen dat onze kinderen aan de medicijnen zijn. Toch hebben we er voor gekozen en ze varen er enorm wel bij. De vraag is welke alternatieven zijn er?

Marleen: ik zal eerst een stukje eerder via Marieke verkregen inspiratie over Ritalin voorlezen.

“Ritalin haalt wat van de jachtigheid weg. Het maakt de gebruikers geconcentreerder in wat ze wensen. Het impulsieve wordt daarmee wat meer ondermijnd, maar Ritalin heeft ook bijverschijnselen. Het veroorzaakt uiteindelijk ook een soort indrukloosheid, alsof de impulsen waar ze vroeger te veel op reageerden uiteindelijk niet meer bijzonder geacht worden, maar alsof daarmee ook een vorm van vervlakking ingeluid kan worden. Dus men dient Ritalin misschien als een tussenstadium te hanteren, zodat de ADHD-er er gewoon aan kan raken, dat het ook anders kan. Om het echter tot in het eindstadium door te laten gebruiken is onzinnig omdat de reflexen afnemen. De impulsieve behoefte kan nog een stukje spontaniteit in zich hebben, wat uiteindelijk dan ook gemist wordt.”

Marleen: Ik ken een aantal kinderen die Ritalin alleen 's ochtends op schooldagen gebruiken. Dan kunnen ze toch wat geconcentreerder leren. 's Middags zie je dan de uitschietende impulsen weer terugkomen. De begeleiders van Marieke gaven hiervoor het volgende advies:

“De oefening van ADHD is: 'vloeiendheid betrachten', dus ook Ritalin geven dient als het ware vloeiend opgebouwd en afgebouwd te worden, ook als je het maar een enkel dagdeel gebruikt.”

Marieke: ik zie dat Ritalin medicatie nu in een vastgestelde dosis aan kinderen gegeven wordt, ook al is het alleen maar voor de ochtend bedoeld. Het dient eigenlijk gefaseerd opgenomen te worden om zijn maximale werking te krijgen. Eerst een kwart pilletje, dan een half en dan weer een kwart, doet meer dan een hele tegelijk. Het pleidooi is dus niet

alles in een keer te geven, zodat de gebruikers niet hoekig vallen in het proces van die medicatie, maar er glooiend een opbouw in hebben.

Aan de aanwezige kinderpsychiaters wordt gevraagd te reageren op dit voorstel.

Kinderpsychiater/homeopathisch arts Andries Keizer:

Ik vind het een heel goed voorstel. Nu is het zo dat Ritalin op lichaamsgewicht wordt geïndiceerd: vaste milligrammen voor een bepaald gewicht. Het vergt wel veel van ouders en verzorgers om per paar uur te doseren, maar het zou zeker kunnen. Er zijn wel ontwikkelingen in de farmaceutische industrie. In de geneeskunde wordt weinig op individueel niveau gedoseerd en veel meer volgens protocollen. Dus op zich is dat al een uitdaging aan de artsen om per kind te gaan kijken, niet alleen op lichaamsgewicht maar ook op symptoomniveau en om goed te kijken wat op korte termijn het effect is van de gebruikte medicijnen en deze steeds weer bij te stellen.

Therapie: oefenen met vloeiend bewegen door te liggen op lauw warm waterkussen.

Marieke: Wat ik nog belangrijk vind om in te brengen is de therapie die ik gekregen heb en al voor jonge baby's geldt, maar ook voor peuters en kleuters en later ook voor oudere kinderen. Wat ik zie is: jullie kennen wel die kussentjes die je gebruikt achter je hoofd in het vliegtuig, die kussentjes van velours materiaal. Er zou eens een groter kussen ontwikkeld moeten worden van dat materiaal, gevuld met warm water, waarin het water warm kan blijven, zodat jonge kinderen daar af en toe op kunnen liggen. Een soort zachte waterzak van een veel zachtere structuur dan wat we nu gewend zijn met de huidige rubberen kruiken. Zoals je een waterbed hebt voor volwassenen, zou er een warm waterkussen 'bedje' ontwikkeld kunnen worden voor baby's, peuters en kleuters, waarop je ze af en toe kunt neerleggen. Dan voelen ze zich gedragen en leren vloeiend bewegen. Het kind hoeft dan niet te overstrekken, noch onnodig veel te bewegen en dat kalmeert ze van binnenuit. Deze manier van liggen nodigt niet uit tot snelle impulsen. Het is oefenen met vloeiend bewegen.

Draagzak met waterkussentje op de rugkant.

Vervolgens zie ik een draagzak voor me, waarin de ouder de baby op de buik draagt, waarbij je zo'n warm waterkussentje op de rugkant hebt. Dus aan de voorkant (buik) het contact met vader of moeder en aan de rugkant de waterzak naar de kant van de wereld. Op deze manier kun je heel veel ADHD-verschijnselen in de kiem opvangen, waardoor het niet excessief wordt. Dus mochten jullie mensen kennen die in een branche werken, die dit soort zaken vervaardigt, stuur ze naar me door, want ik zie precies voor me wat ontwikkeld dient te worden. Het zou een uitkomst zijn als zoiets gemaakt gaat worden

voor jonge kinderen met ADHD; zelfs voor kinderen van 7, 8 jaar oud is het zeer helpend, als je deze constructie ook af en toe op hun bed zou leggen. Pubers en volwassenen kunnen ook op een waterbed, dat activeert evenzeer de vloeïendheid.

2b) Voor en nadeel van een stempel krijgen van ADHD, want aan de ene kant ontnem je iemands eigenheid en aan de andere kant maakt het voor de wereld wel veel uit. En in hoeverre probeer je je kind toch enigszins aangepast in deze maatschappij te krijgen en in hoeverre laat je hem zijn eigen eigenheid uitbouwen.

Marleen: ik zal op het tweede deel van de vraag ingaan: in hoeverre laat je hem zijn eigen eigenheid uitbouwen? Dat is inderdaad het dilemma en dat is ook waarom je begeleiding zoekt van een therapeut omdat je dan samen zoekt. Er zijn zoveel dilemma's en afwegingen, dat het fijn is als iemand meekijkt, tenminste dat is mijn ervaring. Het is altijd weer zoeken. Het principe is: de structuur is de ontwikkelingsweg van het kind volgend, wat hij heeft te leren. Is dat bijvoorbeeld "gaan luisteren" omdat hij altijd overal tussendoor praat, dan schep je een structuur, je bakent af, wanneer jij luistert. En als je dan luistert, luister je ook voor de volle 100 % en wezenlijk. Dat is vaak wat ouders niet doen, want ze zijn zo óp van het vele dat het in het voorbijgaan luisteren is geworden.

Er zijn zoveel dingen waar je je als kind toch aan moet aanpassen. Je moet opstaan, je moet op tijd naar school. Dat is vaak al ingewikkeld genoeg en daar hebben we dan onze handen al vol aan. Als ouders er dan nog veel dingen bij bedenken, dan wordt het gedrag alleen maar slechter. Je stelt dus ook prioriteiten: wat is op deze manier haalbaar. Als een kind overvol is van prikkels en impulsief, kan het veel dingen niet voor elkaar krijgen, bijvoorbeeld op tijd aankleden. Hij wordt dan door al die prikkels teveel afgeleid. Het kan dan bijvoorbeeld heel praktisch zijn, dat je de volgorde voor hem opschrijft of hem helpt met foto's of tekeningetjes. Je geeft als ouder wel de hulp die dagelijkse routines makkelijker maken. Die zaken moeten immers gebeuren. Je kan niet leven op een andere manier. Maar heel veel andere dingen kunnen ook achterwege blijven. Sommige ouders gaan bijvoorbeeld ontzettend letten op tafelmanieren, dan denk ik wat heeft nu prioriteit. Als je alle spontaniteit op deze manier weghaalt is, kun je ook aan de eigenheid van je kind komen. Weeg dus steeds af wat werkelijk prioriteit heeft.

Marieke vult aan. Wat mij het meest raakt: als iemand ADHD heeft ligt er een term op je, dan is het alsof de wereld inkijk heeft in iets wat heel privé is. Ieder van ons heeft wel afwijkende eigenschappen die bekend zijn in je eigen gezin, bij je partner of bij je kinderen, want niemand van ons lijkt op de ander. We zijn allemaal wat verschillend. ADHD is een term die een veralgemenisering voorstaat. Dat maakt het extra gevoelig,

want heb je ADHD, dan doet de ander een invulling voorbij het specifiek unieke van jou, alleen al omdat die term gangbaar is. Dus dat maakt je kwetsbaar. Het voordeel wellicht van de term is dat als er hulp gezocht moet worden, er specifieke hulp voorradig is. Maar misschien is de hulp wel meer toegespitst als je de afzonderlijke eigenschappen benoemt dan de stempel waarop dat gekenmerkt is. Je krijgt dan vaak een betere invulling dan dat de term moet volstaan.

ADHD gedrag oproepende kenmerken van de omgeving.

Er zijn een aantal wezenlijk belangrijke kenmerken in de omgeving van mensen met ADHD, die dienen algemeen zichtbaarder te worden, omdat ze ADHD gedrag meteen wakker maken.

- *Jachtigheid* dient indien mogelijk niet aanwezig te zijn in de omgeving van mensen met ADHD. Als je zelf jachtig bent, ben je meeverantwoordelijk voor de drukte die het oproept.
- *Te langdurig priemend oogcontact* kan beter vermeden worden. Als je de ander vluchtig maar aandachtig op dat moment aankijkt, is dat voor de ander net genoeg. Hij voelt zich dan prima herkend. Te lang oogcontact maakt dat iemand alle kanten opschiet, het is teveel van inkijk in één keer.
- *Je kind dwingen je hand vast te houden.* Ook is het belangrijk dat een kind met ADHD (als hij het wil) los mag lopen. Als er sprake is van levensgevaar voor het kind omdat het zo de stoep afholt onder de auto, dan is het wat anders. Maar dwing je kind in alle andere situaties niet om je hand vast te houden als hij daar geen behoefte aan heeft. Hij voelt namelijk niet alleen jouw hand en jouw gevoelswereld daarachter, maar hij wordt al tureluurs van zijn eigen gevoeligheden die als in een Römertopf nog eens versterkt gevoeld worden omdat hij onder dwang zich op een plek moet houden. Dat verdraagt hij niet. Dus iedere gevoeligheid wordt uitvergroot op zo'n moment.

In dit soort situaties is een ADHD etiket (diagnose) zinvol, omdat je dan een aantal zaken weet en respectvol kan omgaan met de belevingswereld van de ander.

Verder is het belangrijk om ruimte vrij te maken voor de kunstzinnige uitingen van mensen met ADHD. Het is een expressieve daad van hoe men zichzelf beleeft. En hoewel die belevingen snel achter elkaar verschillend kunnen zijn, is het goed om ze in een collage zichtbaar te maken. Doe dus iets met de creativiteit als bevestiging dat de ander

mag zijn wie hij is. Bijvoorbeeld een heel groot prikbord of prikwand, dat diegene ook daar iets op kan doen of afhalen wanneer hij dat zelf wil. Het is heel belangrijk dat de manifestatie van zijn ruimte geboden krijgt, dat die geaccepteerd is.

3. Vraag van iemand die een partner heeft met ADHD die niet ontvankelijk is voor ondersteuning en er niet voor openstaat om daar dieper op in te gaan.

Marieke: Het wordt vaak als teleurstelling ervaren, dat constructief spreken niet altijd bemiddelend genoeg blijkt te zijn voor de verandering waar je op hoopt bij de ander. Beter dan spreken is het tonen van wat het effect is door het zelf te ondergaan of door zaken zo uit te beelden dat een ander het wel móet ondergaan.

Een voorbeeld: je partner is hyper; jij gaat naar de sauna en komt super ontspannen thuis. Je etaleert dat alsof je laveloos bent van de ontspanning. Dan gaan de oogklepjes wel open. Een volgende keer zeg je: "Ik heb een cadeautje voor je, een saunabon. Daar kan de ander toch moeilijk nee op zeggen. Dan ga je met zijn tweeën naar de sauna en je laat de ander kennis maken met ontspanningsprincipes: drijven op water, douches, etc. Hou je partner in de gaten wanneer die maximaal ontspant. In plaats van erover te praten, kun je beter indirect steunen door te zorgen dat die situatie zich vaker voor doet.

ADHD-ers willen geen oplettendheid en zeker geen goede raad.

We denken vaak dat we via zinvol spreken de ander zullen bewegen tot beter gedrag. Meestal is niets minder waar. ADHD'ers (en velen anderen) willen geen oplettendheid en zeker geen goede raad. Dus het zelf tonen is het beste wat je de ander kan geven. Dat is best veel gevraagd, want woorden kosten minder tijd dan het zelf tonen.

4. Vraag van de groep beroepsmatige begeleiders van ADHD-ers

*Tijdens het gesprek kwamen we erachter dat de zogenaamde structuur die de ADHD-er nodig heeft door onze eigen controlestructuur komt. Het is dus eigenbelang. Onze concrete vraag is, **hoe stappen we uit onze controlestructuur?***

Marieke: *Een controlestructuur ent zich altijd op de uitkomst die gewenst is.*

Dat is goed om even tot je door te laten dringen. Dus het verlangen ligt altijd in de toekomst (ook al is het over 10 minuten) en staat dus niet in contact met de aanvaarding van het nu. Dat is wat iemand met ADHD oppakt: hij is niet in het nu geaccepteerd. Hij moet aan de wens van de ander voldoen en dan zit er op die wens nog een controle.

Stel je voor dat ik wens dat jullie over 10 minuten in een houding zitten of staan en precies de uitstraling op je gezicht hebben die ik aantrekkelijk vind. Ik wil dat jullie minimaal geluid produceren en dat je ook nog iets doet zodat ik mezelf aantrekkelijk vind! Ja, probeer je dat eens even in te leven. Stel je nu voor dat mensen met ADHD dit niet één keer, maar meerdere keren per dag naar zich toe krijgen en ze doen hun best aan de wensen te voldoen. We nemen nu 1 minuut stilte in acht om het voor te stellen.

Waarom doet een kind zo zijn best? Omdat het zijn ouders best ziet zitten, want het is niet voor niets bij hen geboren. Of hij zit bij een leerkracht of begeleider omdat daar iets te halen valt voor zijn ontwikkeling. Dus het ADHD kind doet zijn best. Maar wat gebeurt er in hem zelf, van hemzelf naar zichzelf toe? Zijn eigenwaarde verkleint, want hij levert zijn hoedanigheid in om te voorschijn te toveren wat de ander het liefst wenst te zien. Als je dat keer op keer doet, wordt de teleurstelling die je in jezelf opbouwt naar jezelf steeds groter. Maar ook de teleurstelling naar de mensen toe waar je van houdt, of waar je karmisch misschien iets mee uit te zoeken hebt of aan te leren. Dus het is een heel gecompliceerd proces.

Als je als begeleider de controlestructuur los wilt laten, dan begin je met de acceptatie van wie de ander is op dit moment suprême. Alles wat daaruit voortkomt kan je wel begeleiden maar niet met de wenskracht die in de toekomst ligt (ook al is het over 10 minuten) zodat iemand zich pas geaccepteerd weet als hij daaraan voldaan heeft. Als degene, die je begeleidt, voelt dat je door dik en dun voor hem gaat, ook al kan hij niet beantwoorden aan jouw wens, is hij op een natuurlijker manier genegen tot verandering, omdat er geen claim op rust dat hij pas geaccepteerd wordt na vervulling van jouw wens.

Wat kinderen/mensen met ADHD ongemeen hard nodig hebben, is de fysieke en de verbeeldende uitdrukking dat je van ze houdt. Maak bijvoorbeeld een rondedansje met de kinderen onder hen. Dan onthouden ze: "Juf is dol op me, ze heeft met me gedanst". Praten komt niet binnen, dus wat je ook doet, je dient het samen met ze te dóen! Ieder kind is anders maar wees er kien op, je ziet vast wat hen echt pakt. Dat vergeten ze ook

niet en als ze dat wel doen, heb je nog niet de goede ingang. Ik hoop dat jullie hiermee verder kunnen.

5. Vraag van de groep leerkrachten.

Het lijkt wel of er een toename is van kinderen met deze kenmerken. Heeft dat een bepaalde bedoeling? We vragen ons af wat kunnen wij nog aan hulp bieden aan bijvoorbeeld zintuiglijke oefeningen, de tast, het voelen. Ik heb er zelf ervaring mee en ben verrast over de resultaten. Een van onze groep werkt met eurythmie. Als ze dit doet met kinderen met ADHD lijkt het net of ze dat haast niet aankunnen. Alsof er een soort pijn van binnen ontstaat.

5a) Hoe kunnen leerkrachten hulp bieden?

Marieke: *Het thema is behaaglijkheid en vloeiendheid.*

Harde vloeren en harde schoenzolen werken overprikkeling in de hand.

Het eerste beeld dat ik waarneem: kinderen zittend in een klas; onder hen een aantal kinderen met ADHD. Deze kinderen hebben hun voeten in schoenen waarvan de zool hard is, en de vloer ook hard en glad. Dat is zeer onbehaaglijk en overprikkelend. Kinderen met ADHD zouden er veel baat bij hebben om meer wollige, zachte sokschoenen aan te hebben. Dat maakt bijvoorbeeld al dat de behaaglijkheid toeneemt. Het thema voor hen is: behaaglijkheid, vloeiendheid. Veel klassen zijn hoekig: gladde muren, hoekige ruimtes, er is weinig glooiendheid in het interieur. Bij vrije scholen is dat wat beter. Daar wordt meer met kleuren en ronde hoeken gewerkt; dat is beter afgestemd.

Zorg voor geluiddemping. Kinderen zijn menigmaal snel overprikkeld door geluid in een klas, dus het is heel belangrijk dat een klas ook geluiddempend qua (bouw)materiaal is. Je ziet vaak geen vloerbedekking en ook geen bedekking aan de wand, waardoor het geluid eerder toe- dan afneemt. Binnen scholen zou men daar meer aandacht aan kunnen besteden, bijvoorbeeld wandkleden aan de muur. Soms ook bekleding aan plafond. Ga er creatief mee om.

Spreek genuanceerd. Het is belangrijk om als leerkracht geen uitgesproken sterke meningen te etaleren, maar genuanceerd te spreken. Dat maakt een ADHD-gevoelig kind rustiger. Ben je toevallig heel krachtig in spreken dan activeert dat deze kinderen tot

meer drukte. Het is te scherp en te hoekig, hoe goed je het ook bedoelt en hoe raak het ook is.

Bevorder ingezakt zitten door stoelbekleding. De energie bij deze kinderen ligt hoog, in de borstkas, en zoals we nu op harde houten stoelen zitten, zo is het in klaslokalen niet anders. Je kan kijken of er kussentjes op de stoelen gelegd kunnen worden, zodat ze met hun zitvlak behaaglijk ingezakt zitten. Kussentjes die er niet zomaar af te halen of weg te smijten zijn, anders krijgen we dat probleem. Daar kun je thuis ook rekening mee houden bij de keuze van eettafel of bureaustoel.

Vol-daan-heid, dat is waar iemand met ADHD naar hunkert. We kennen het woord voldaan in de Nederlandse taal. Maar iemand met ADHD heeft nog kenmerken uit een vorig leven, waarin hij volgelopen is met een bepaalde sfeer die hij niet kan uitzetten. Als hij nu voldaan is op een heel andere thematiek dan waar hij toen op volgelopen is, is dat een geweldige compensatie en een verlegging van zijn problematiek. Nee, er komt geen nieuwe problematiek bij, maar je kalft de aandacht af daar waar het altijd de hoofdaandacht krijgt. Dus als je ziet dat een kind tevreden zit te tekenen en hij geeft een voldane uitstraling, bemoedig hem door hem blijmoedig aan te kijken, of je duim omhoog te steken. (Praten komt niet binnen.) Voldaanheid bevestigen is wat anders dan dat je cijfermatig bevestigt hoe goed iemand het kan. Als een kind tevreden met iets zit te werken: duim in de lucht en blij aankijken. Dat pakt hij op. Er gaat geruststelling vanuit, waardoor het teleurstellinggevoel even ontspannen kan.

Geef geregeld gelegenheid om te bewegen. Een kind met ADHD kan niet langdurig stil zitten. Dat dien je als leerkracht te accepteren. Je kan de lengte van het zitten bevorderen door een zacht kussentje neer te leggen of wollige warme sokken aan te doen. Veel meer heb je niet in huis. Wanneer het kind echt wil bewegen is het goed dat het even mag bewegen, bijvoorbeeld met een actieradius van een meter van zijn stoel, even zijn lichaam te ontspannen door het even los te mogen schudden en dat is niet alleen goed voor het kind met ADHD maar voor alle kinderen. Als je dat dus onder controle wilt doen, zodat een kind geen uitzonderingspositie krijgt, dan laat je alle kinderen om het kwartier even naast de stoel staan en laat je hen zich even uitschudden. Grote hilariteit natuurlijk, maar daarna kunnen ze weer opnemen.

Geef de ruimte om regelmatig geluid te produceren. Kinderen met ADHD kunnen niet goed geluidsarm zijn, met andere woorden: ze willen geluid produceren. Simpel is als ze elk kwartier even uit mogen schudden en als er een geluid uit wil laat ze, en als je dat

zeven keer op een dag wilt doen, dan spettert het echt niet elk kwartier. Dan is het een paar keer wat meer geluid en dan valt het wel mee. Het niet mogen doen, dat loopt op.

Zorg voor voldoende zuurstof. Verder is het belangrijk in een klaslokaal veel meer zuurstof toe te laten dan dat nu gebruikelijk is. Ventilatie in klaslokalen is vaak aller beroerdst. Kinderen die ADHD gevoelig zijn beginnen zich er naargeestiger onder te voelen. Dan wil je toch uitbreken? Ga zelf maar eens in een zuurstofarme ruimte zitten.

Dit zijn een aantal hele praktische zaken.

5b) Hoe kunnen lichaamgerichte therapieën kinderen met ADHD helpen?

Rugstrelingen zijn heel aantrekkelijk voor mensen met ADHD: vanaf de onderste nekwervels tot vlak onder de longen. Ze mogen echter alleen geschonken worden door mensen van wie ze het zelf willen ontvangen. Dat is echt een heel sensitieve aangelegenheid bij mensen met ADHD. Hoe jonger hoe gevoeliger.

Lauwwarm water onder de voetzolen vinden ze doorgaans heel aangenaam. Voeten wisselbaden zijn een welkome afwisseling, maar mogen niet opgedrongen worden. Als men voetenwisselbaden weigert omdat het verschil tussen heel warm en heel koud te groot is, volstaat gevoelswarm water.

Handenwrijvingen (met name de handpalmen) op een strelend niveau, vinden ze aangenaam en prettig. Als je hier bij heel jonge kinderen al mee opstart, vinden ze dat leuk om dat tot de basisschoolleeftijd vol te houden. Het bijzondere is dat hun energie dan via de handpalmen uitstroomt zonder dat ze bovenmatige gebaren hoeven te maken om op eigen kracht die energie naar buiten te werken. Dus de onrust die er zit wordt via de handpalmen ontladen, puur door zachte streling.

Verder is het aan de intuïtieve ingevingen van de therapeut zelf om het individueel te bekijken. Wat ik zojuist benoemde is meer gangbaar voor velen.

5b) Eurythmie. Is dit geschikt?

Nu de beantwoording van jullie vraag over eurythmie. Dat is een bijzondere aangelegenheid. Binnen eurythmie wordt de bewegingsmotoriek gekoppeld aan het handzaam maken van bijvoorbeeld letter of naamindrukken, die energetisch dan ook

effect sorteren in het lichaam zelf en daarmee ook een constructieve uitbeelding vormen van wat men van woord in daad wenst om te zetten. Dat is wat ik zie als ik innerlijk schouw. Kinderen met ADHD kunnen daar heel allergisch op reageren omdat ze zelf nog niet constructief tot een daad kunnen komen. Wat voor hen al helpt is als ze i.p.v. rechte lijnen de vorm van een slang mogen lopen, daar voelen ze zich wel tevreden mee. Krom en dan weer terugbuigen vinden ze een spontane aangelegenheid. Dus je zou voor hen in een veel losser verband zaken kunnen doseren.

Onthoud dat goed aarden, met twee voeten de grond raken, voor hen belangrijk is. Dus laat ze springen of heel nadrukkelijk lopen. Laat ze altijd beginnen vanuit stilstand staand op beide voeten en vervolgens op iedere voet nadrukkelijk mee te geven. Het echt lopen komt bij hen vaak pas na 3 of 4 jaar op gang waar de doorsnee kinderen met eurhythmie vaak al mee beginnen. Ze zijn wat afvallig daarin, maar niet opzettelijk, dat moet altijd onthouden worden. Er zit geen enkele opzettelijkheid achter.

5d) Zijn er tegenwoordig méér kinderen met ADHD? *Een van de leerkrachten geeft hierover zijn gedachten weer. "Ik denk van niet, maar dat het beter opgemerkt wordt nu als kinderen heel druk zijn. Ik denk dat in de afgelopen 10, 20 jaar de scholen minder structuur bieden, dat er veel meer vrijheid is voor kinderen. Het onderwijs en de opvoeding zijn losser. Dat zijn allemaal factoren die het leven voor drukke kinderen moeilijker maken. Dat vind ik een kanteling. Het leven is ook veel jachtiger dan 20 jaar terug, maar ik weet niet of de kinderen zelf zo veranderd zijn. Ik begon 25 jaar geleden te werken en toen was het signaleren van eigenaardige kinderen nog in de kinderschoenen. Ik denk dat we nu naar de andere kant zijn doorgeschoten. Ieder vlekje wordt goed waargenomen."*

Marleen: Dat denk ik eerlijk gezegd ook. In de jaren '80 noemden we deze kinderen MBD kinderen (Minimal Brain Damage). Er verscheen literatuur dat 1 op de 10 kinderen dit min of meer zou hebben. Ik vraag Marieke of ze hier ook nog vanuit het collectief naar kan kijken.

Marieke: Het beeld dat ik waarneem is dat ADHD een begrippennaam is, waar men als het ware in de beleving lastig opvoedbare kinderen ook graag onder schaaft. Ik neem ook waar dat sinds er een probleem is met autoriteit in algemene zin, dat er ook meer ruimte geboden is aan kinderen om zich afwijkend te gedragen.

In zekere zin kan je zeggen dat de uitlaadklep die in ADHD gevonden wordt meer kans krijgt op perspectief van genezing omdat het zich 'volmondiger' uitdrukt, minder

afgekapt. Dit heeft meerdere componenten omdat de primaire mensbeleving die mensen met ADHD in zichzelf gewaar zijn, menigmaal wordt uitgedrukt zonder inhouding waardoor ook het potentieel daarvan geen gevaar loopt. De uitmonding (de wijze waarop) daarvan, verloopt ongeletterd, impulsief, zou ik bijna zeggen. Zoals het nu toegaat zou een doorn in het oog geweest zijn voor vroegere culturele verschillen in Nederland (maar ook in andere landen). Met alle etiquette regels van een eeuw of anderhalf geleden voor ogen, was het totaal niet mogelijk om met ADHD je maar aan welke regel dan ook te houden en zou je al snel tot het uitschot van de maatschappij behoren.

Om die reden ontwikkelden zich vroeger meer depressiviteit of andere psychiatrische beelden.

Het beeld dat ik zie is dat mensen zich toen in fysieke zin hoekiger gedroegen, omdat de opgekropte spanningen niet meer te houden waren, zodat je het fysiek veel directer opmerkte. Er was sprake van stoterigere gedragingen, dus geen mooie armbewegingen of uitspraken die langzaam op gang komen. Het lijkt of alles zich indertijd versterkt toonde en ik vermoed ook meer zichtbaar in de gewone psychiatrie van toen.

Het gaat niet om méér gevallen nu, maar het krijgt meer kansen zich te tonen. Er is op een spiritueel niveau daardoor ook een grotere kans op herstel.

6. Vraag: therapeutengroep 1. Familieopstellingen en ADHD.

We hebben het nu steeds over de individuele zielsontwikkeling van de kinderen met ADHD. Je ziet vaak in families dat de drukte herkend wordt in één van de ouders of de grootouders. Ik doe veel met familieopstellingen. Ik zie daarin een mogelijkheid van positieve ontwikkeling. De zielsontwikkeling van de familie is een mooie invalshoek om als begeleider therapeutisch mee aan de slag te gaan.

Marieke: Ik kan het alleen maar bevestigen. Ik ga innerlijk schouwen of er nog een toevoeging is.

Je ziet vaak dat in het verleden van de generatielijn er ook ridicuul oplettend gedrag zichtbaar is geweest, waardoor de overoplettendheid en de ongenueanceerdheid die daar het gevolg van zijn, ook de tegenpool nodig hebben om te kunnen ontspannen. Dat is iets dat je in je werk met familieopstellingen tegen kunt komen of al gezien hebt.

Je ziet ook vaak dat in opeenvolging van generaties de onverantwoordelijkheid, die soms langdurig plaatsgevonden heeft en daarmee anderen heeft doen verkommeren, veruitstrekend soms nog één keer levensgroot uitgebeeld wordt door een nakomeling die niet in verantwoordelijkheid kan leven. Niet omdat die het niet wenst, maar omdat er een tekort van binding is aan het eigen systeem dat niet kan genereren. Als zo iemand dat dan uitbeeldt in zo'n generatielijn, helpt het ook om de patronen die sluimerend aanwezig waren binnen die familielijnen, weer wakker te schudden en voor herstel uit te nodigen.

Er blijft echter ook altijd een individuele klus over voor degene die aan het eind van de familielijn staat. Als (zoals in dit voorbeeld) onverantwoordelijkheid opgeschoond wordt in de generatielijn, dan nog blijft deze persoon een stuk herinnering met zich meedragen van een overvol belevingsveld op iets specifiek. Dat verdient dan even goed nog extra aandacht. Het heeft allemaal tijd nodig, maar het is zeker dat familieopstellingen steunend kunnen zijn.

7. Vraag therapeutengroep 2. *Onze vragen hebben betrekking op additieven en voeding (7a) en op de mogelijkheden van meditatie (7b). Er wordt al veel gedaan met mindfulness, ook met ADHD kinderen en hun ouders. Vooralsnog zijn daar goede resultaten mee behaald.*

7a (Voeding)stoffen die overprikkeldheid versterken.

- *Suikergebruik.* Het is sowieso bekend dat de suikerhuishouding bij kinderen met ADHD ongelofelijk belangrijk is. Sommige kinderen zijn zo gevoelig voor suikers dat ze in een versnelling komen bij suikergebruik en overprikkeld raken hierdoor. Wees daar aandachtig op.
- Bij volwassenen zijn *alcohol en drugs* daar een factor in.
- Het hele wonderlijke is (dit is geen voeding): ook *synthetische en schurende kleding* kunnen de overprikkeldheid versterken.
- *Chloor toevoegingen.* Er zijn levensmiddelen die middels wassingen waaraan chloor toegevoegd is, geschoond worden. Die kunnen overprikkelend werken

bij kinderen met een bepaalde gevoeligheid hiervoor. Deze komt bij mensen met ADHD meer voor dan bij andere mensen. Dit houdt ook in dat als je gewend bent je sanitair schoon te maken met een product waarin chloor zit, je dat beter niet kunt doen in een huishouden met mensen met ADHD die deze gevoeligheid hebben. Het versterkt de overprikkeldheid. (Hetzelfde kan gelden voor een zwembad waarvan het water door chloor wordt gezuiverd. Er zijn echter ook zwembaden die dit doen met bepaalde zouten. Die verdienen de voorkeur bij mensen die overprikkeld raken van chloortoevoegingen.)

- Er zijn ook kinderen die *vezelgevoelig* kunnen reageren, omdat hun stofwisseling in gebreke blijft om de vertering heel accuraat te doen. Als kinderen die vezelgevoeligheid hebben zal dit bij kinderen die ADHD hebben overprikkelend werken in algemene zin. Dus houdt de spijsvertering van je kind in de gaten. Is die niet goed, stel hem bij. Het heeft een soort kettingreactie tot gevolg in het psychologische.
- En let op met *smaak en geurstoffen en additieven die toegevoegd zijn*. Je wilt immers bij een kind met ADHD geen extra drukte veroorzaakt door stoffen van buitenaf.

7b) Meditatie, een mogelijke therapie voor kinderen met ADHD?

Als je kinderen met ADHD meditatietechnieken wil leren dien je ze vooral eerst een goede uitademing bij te brengen en het loslaten van klanken die in hun mondholte vooraan liggen. Als dat gebeurd is heb je een betere kans op verbetering met meditatie in algemene zin. Het dient dan wel in een prikkelarme omgeving te gebeuren, want eenvoudig is het niet. Ik was al heel verbaasd dat daar goede resultaten mee behaald zijn, want het is niet zo maar voor de hand liggend dat dit makkelijk kan plaatsvinden voor de ADHD groep zoals wij die hier benoemd hebben. Het is wel de wens die leeft in mensen met ADHD, maar het is niet makkelijk realiseerbaar. Dus een goede uitademing en de klanken die vooraan liggen uit laten rollen zijn bevorderend voor stilte in het hoofd.

Met yoga voorafgaand kunnen energieën harmoniseren. Een geschikte oefening is: leg je handen op je hara-centrum en breng je ademhaling daar naartoe. Hierdoor komen de energieën al gemakkelijker om het lichaam heen te liggen en niet vooral in het bovenlichaam. Ook hier is de kleurgevoeligheid van mensen met ADHD heel aanwezig. Een behaaglijke omgeving zonder felle maar met omhullende kleuren (die zachter doen stemmen) is bevorderend.

Slotwoord.

De ervaring is op zo'n dag is dat je door veel zaken geraakt wordt. Het verzoek is of je voordat je naar huis gaat of als je thuiskomt een aantal van de kernbegrippen die jou bijzonder geraakt hebben, wilt noteren. Want daar zit vaak je eigen huiswerk. Morgen ben je het anders misschien weer kwijt.

Nawoord:

Hetzelfde is een goed advies voor iedere lezer van dit themadagverslag.