

voor & na de behandeling

ervaringen

Dé behandeling voor ADHD, ADD, dyslexie of dyscalculie bestaat niet. In deze rubriek maak je kennis met een behandeling die voor veel mensen wel iets doet, maar voor anderen niet. Hoe kan dit en wat is er bekend over de bewezen werkzaamheid?

**DEZE KEER:
NLP BIJ ADHD EN ADD.
'ALLE GEDRAG HEEFT
EEN POSITIEVE
INTENTIE': ÉÉN VAN
DE UITGANGSPUNTEN
VAN NLP. NU NOG
LEREN MET WELK
GEDRAG JE BEREIKT
WAT JE WIL BEREIKEN.
LUKT DAT MET NLP
ALS JE AD(H)D HEBT?
EN WAT ZEGT DE
WETENSCHAP ERVAN?
IN DIT ARTIKEL EEN
KORTE KENNIS-
MAKING MET NLP.**

TEKST: JULIE HOUBEN

Positief

Ik heb een ADHD-diagnose en ben NLP opgeleid. De opleiding heeft mij heel erg geholpen om beter te begrijpen hoe communicatie werkt tussen mensen. Ook gebruik ik veel technieken die ik heb geleerd voor mezelf in coaching bij ADHD. (Sanne)



Mijn eerste kennismaking met NLP was bij ADHD-centrum Nederland. Voor mij super eyeopeners! Wat een verademing om in plaats van te kijken naar wat er

allemaal mis is en niet goed gaat, te leren kijken naar wat wel oké is aan mezelf en dat succesvol in te zetten om mijn doelen te bereiken. (Mirjam)

Negatief

Eigenlijk is NLP het beste uit diverse therapieën bij elkaar gezet. Als paardenmiddel richting snel succes. Door negatieve emoties en gedachten om te buigen naar succesgedachten. Voor mij zijn het trucjes die alleen de gevolgen behapbaar maken. Niets doen aan de oorzaken. Dat gaat vervolgens

zweren en ophopen, omdat er geen onverwerkte emoties opgeruimd zijn. Met hulp van NLP zal het dus op korte termijn goed gaan, maar je komt jezelf toch weer tegen. De 'pijn' zit immers nog in je systeem. En dan word je moedeloos is mijn ervaring. (Willem)



NLP is de afkorting van neurolingvistisch programmeren. Het kan afschrikken als je die term te letterlijk neemt, maar in feite is dit wel wat er bedoeld wordt. NLP is namelijk een set technieken waarmee je leert kijken naar de samenhang tussen je ervaringen, gedachten, je gedrag en de gevoelens van jezelf en van anderen.

Maak je je die technieken eigen dan maken ze, als het ware, onderdeel uit van jouw persoonlijke programmatuur. NLP gaat ervanuit dat je hersenen 'kneedbaar' zijn en in staat zijn nieuwe inzichten op te slaan en toe te passen.

Uitgangspunt hierbij is dat alles wat je voelt en denkt, jouw waarneming is van een bepaalde situatie. Meestal ben je hier echter niet van bewust. Ervaar je een probleem, dan kun je met behulp van NLP-technieken achterhalen:

- op welke manier jij naar jezelf kijkt in die situatie;
- op welke manier je naar de ander(en) kijkt;
- hoe je ook naar jezelf en de ander zou kunnen kijken en vervolgens naar de situatie;
- waardoor je je vervolgens anders kunt opstellen in die of een vergelijkbare situatie.

Gevolg: meer begrip voor jezelf en de ander en meer grip op jezelf.

Hieronder twee voorbeelden van technieken die veel ingezet worden bij mensen met AD(H)D.

Waardenconflicten opheffen

Onbewuste waarden (dat wat je echt belangrijk vindt) sturen vaak ADHD-problematiek.

Als je bijvoorbeeld zowel vrijheid als zekerheid belangrijk vindt, kom je in de knoop. Als je onafhankelijkheid en veiligheid allebei nodig hebt in je leven, geeft dat frictie.

Zo zijn er veel zaken die voor je

gevoel niet samen gaan. En dat kost veel energie. De NLP-techniek is dan het inzichtelijk krijgen welke waarden voor jou uiteindelijk het belangrijkste zijn. Dat doe je met bepaalde vragen, waarmee de onbewuste processen die jouw waarden sturen helder worden. Verder helpt het al enorm om waardenconflicten te herkennen en te ontdekken dat ze niet zo tegenstrijdig hoeven te zijn als ze lijken. Er zijn oefeningen (bijvoorbeeld een 'visual squash') die de tegenstrijdigheid er uit halen.

Overtuigingen veranderen

Naast conflicterende waarden spelen onbewuste overtuigingen ook een grote rol bij veel mensen met ADHD en ADD.

Als je al van kinds af aan te horen hebt gekregen dat je moeilijk, lui of lastig bent, wordt dat onderdeel van je zelfbeeld.

In NLP-termen een overtuiging, die doorwerkt in je gedrag. Bijvoorbeeld dat je je altijd wegcijfert, 'omdat je er toch niet toe doet'.

Of door in de communicatie vooral signalen op te pikken die – in jouw beleving – zeggen: 'je doet het niet goed'. Je kunt je dan al snel aan-gevallen voelen en daar in de ogen

van de ander heftig op reageren. Terwijl die ander zich van de hele aanval niet bewust was. Wanneer je zicht krijgt op de onbewuste overtuiging 'ik ben niet goed zoals ik ben' en de manier waarop die doorwerkt in je communicatie met anderen, kun je met behulp van NLP werken aan het ombuigen van deze overtuiging. Je gaat dan kijken naar een overtuiging over jezelf die positiever is én klopt voor jou.

AD(H)D en NLP

NLP blijkt goed aan te slaan bij mensen met ADHD en ADD, zo blijkt

bijvoorbeeld uit het succes van ADHD-centrum Nederland, dat NLP als basis heeft voor haar begeleiding. De mogelijke verklaring hiervoor is dat mensen met ADHD of ADD gemeen hebben dat ze een buitengewoon actief brein hebben, dat bovengemiddeld veel prikkels waarneemt en omzet in gedachten en gevoelens.

Zo lang het goed met je gaat is dit prima. Maar gaat het ergens mis – je krijgt een burn-out of loopt op andere terreinen vast in je leven-

dan vormen al die gedachten en gevoelens ook een extra ballast. NLP helpt je, zo is de bedoeling, het kaf van het koren te scheiden in je overactieve brein.

Daar komt bij dat het een methode is die ver weg blijft bij het concept van ADHD als stoornis. ADHD als zodanig speelt eigenlijk niet eens een rol.

Je komt met een probleem, de NLP-coach luistert en reikt je uit de 'NLP-toolkit' een aantal technieken aan waarmee je grip kunt krijgen op je eigen aandeel in deze situatie en daarmee op de situatie zelf.

Hoe zit het?

Dit klinkt allemaal heel mooi. Maar werkt dit ook voor iedereen met ADHD of ADD? Bekende kritiek op NLP is dat de werkzaamheid eigenlijk nooit goed onderzocht is. En dat het concrete karakter ervan het onduidelijk maakt of het ook mensen kan

helpen met forse psychische klachten.

Of het voor jou werkt, zul je dus toch zelf moeten ondervinden. De kosten liggen bij ADHD-centrum Nederland op € 80,- per uur. Reken op 3 á 5 keer voor een persoonlijk traject. Mogelijke vergoeding hangt af van welke coach je hebt (diens

registratie) en/of jouw aanvullende verzekering. Soms wordt een coaching traject ook door het UWV of een werkgever vergoed.

Met dank aan: Anne Pelzer, NLP-coach bij ADHD-centrum Nederland.



Meer lezen?

www.impulsenwoortblind.nl/over-ons/magazine/voor-et-na

annemarie

Wine
In de laatste maanden heb ik enkele keren een workshop bij de kunstenaar Geoffrey Wijn gedaan. Ik dacht dat ik behoorlijk dyslectisch was, maar Geoffrey Wijn spelt zijn eigen achternaam zelfs verkeerd. Hij is, naar eigen zeggen, zo dyslectisch als een paart. Ja, paart met een t, zo dyslectisch.

'Horen, zien en zwijgen' heb ik samen met deze kunstenaar mogen maken. Na het schrijven van de tekst 'zwijg' twijfelde ik toch... "Zwijg is toch met lange ij?" Een mevrouw naast stelde me gerust: "Wanneer het anders is geschreven kun je dat vast kunstzinnig verklaren".

Soms zou ik ook wel eens gemakkelijker willen kunnen spellen, maar aan de andere kant zou het saai en rustig zijn met alleen taal in mijn hoofd. Dan had ik gevoelsmatig een kat in de zak gekocht, gniffel.

Met een uitspraak als 'sreen' kan Geoffrey niets tij-

dens zijn workshop. Hij wil graag een beeld kunnen maken van wat je op je schilderij terug wilt zien. Soms wil ik dat ook tegen mensen zeggen die erg talig spreken. Ik wil kunnen zien wat je zegt, ik wil dat je kunt zien wat ik zeg. Het verbanden leggen tussen wat ik zeg en wat ik bedoel blijft soms lastig voor een lijndenker.

Gelukkig werk ik veel met beelden-kertjes die onder andere door middel van tekenen en afbeeldingen tot taal komen. Soms gaan er luikjes open waar hele bergen met taal op liggen die er in één keer uit vallen. Dan lijken de tekeningen soms wel 10 schilderijen van Geoffrey over elkaar.

Heerlijk om te zien hoe iemand met zijn talent zo leeft in het nu, prachtige dingen kan maken en daarmee ook prachtige dingen kan doen. Hij zet zo op het doek wat hij ziet en voelt, 90% in beeld, 10% in taal. Bij mijn beroep is het 90% in taal en 10% in beeld, al heb ik wel veel beeldspraak in mijn taal. Maar gelukkig viel dat in deze column niet op!

Genoeg te doen en te genieten van de dingen die ik mag beleven, mede dankzij mijn dyslexie. Hoe zie jij dat bij jouw diagnose?

