
Inleiding

Een begeleidende filosofie voor ouders van kinderen met ADHD

Help, ik raak mijn kind kwijt!

Meer dan twintig jaar geleden, in 1990, raakte ik betrokken bij een groep ouders en hulpverleners die alles in het werk stelde om kinderen met ADHD toegang te laten krijgen tot het speciaal onderwijs. In de periode dat ik een groot deel van mijn tijd besteedde aan het realiseren van dit doel, kreeg ik een van de belangrijkste lessen in mijn leven. Door deze les zag ik in hoe zwaar de taak is die op u rust om van de schooltijd van uw kind een succes te maken. Dit boek dient ter aanmoediging.

De beste klinische psychologen zeggen dat zij net zo veel kunnen leren van hun cliënten als sommigen van hun cliënten van hen, als ze maar naar hen luisteren, zich door hen laten leiden en openstaan voor wat ze horen. Deze les kreeg ik een aantal jaar geleden in mijn praktijk in onze ADHD-kliniek en is me tot op heden bijgebleven. De moeder in kwestie heeft geen idee hoe haar gezinsproblemen mij en mijn werk hebben beïnvloed of hoeveel gezinnen zij met haar opmerking heeft geholpen.

Ik had om 9 uur een afspraak met deze moeder en haar zoon van acht jaar, die ik hier Steven noem. Het was een hectische ochtend en ik zal waarschijnlijk een beetje druk, met allerlei papieren in mijn handen en verontschuldigend mijn kamer zijn binnengelopen. Ik zocht snel het dossier op dat we altijd voor een afspraak krijgen en stelde mijn eerste standaard vraag – ‘Waarover maakt u zich bij uw zoon de meeste zorgen?’ of ‘Waarom bent u vandaag naar de kliniek gekomen?’ Ik had op mijn vel papier al bij voorbaat de indeling ‘Problemen op school’ en ‘Problemen thuis’ geschreven. De moeder reageerde echter niet met de gebruikelijk lijst problemen op school of negatieve en onhandelbare gedragingen van het kind thuis.

Het antwoord van Stevens moeder was zo verrassend, zo onvoorspelbaar, dat ik sprakeloos was. Ze zei namelijk niet wat ik verwachtte: ‘Mijn kind haalt slechte cijfers op school, ze staan op het punt mijn kind van school te sturen, of mijn kind wil niet luisteren naar wat ik zeg’. Nee, integendeel, alles wat ze zei was: ‘Help, ik raak mijn kind kwijt.’

‘Pardon?’ moet ik hebben gezegd, want ze herhaalde het nog een keer. ‘Help, ik raak mijn kind kwijt.’ Wat zou ze hiermee kunnen bedoelen?, dacht ik bij mezelf. Wat voor nieuw soort ouder was dit? ‘Ik begrijp het’, zei ik, ‘u voert een strijd met uw ex-man over de voogdij over uw kind.’

Ook nu reageerde ze echter weer onverwachts door 'Nee' te zeggen. 'Sorry, maar ik begrijp geloof ik niet wat u bedoelt.' Dit was duidelijk de waarheid. Op mijn notitieblok was geen plaats voor een reactie als deze.

Toen kwamen er tranen in haar ogen, waardoor mijn onhandigheid nog duidelijker werd en ik me nog minder op mijn gemak voelde. Ze legde uit: 'Het is nu al een tijdje aan de gang,' zei ze, 'in ieder geval al een paar jaar. Ik kan niet goed aangeven wanneer het is begonnen, maar ik weet zeker dat het gebeurt, omdat een moeder haar eigen kind kent. Ik raak hem kwijt; Steven vervreemdt van mij en ik krijg hem misschien nooit meer terug. Dat zou het ergste zijn wat me zou kunnen overkomen.'

Ondanks mijn jarenlange ervaring wist ik niet goed wat ik moest zeggen, dus vroeg ik haar zachtjes verder te gaan.

'Hij is mijn eerste', zei ze, 'en we waren altijd heel close met elkaar, totdat dit een paar jaar geleden begon. Ik denk nu dat hij me haat. Ik weet dat hij geen tijd met me wil doorbrengen. Als ik voorstel om samen iets te doen, iets wat hij vroeger heel graag deed, zegt hij nee en lijkt hij altijd weer een smoes te vinden om mij te kunnen ontwijken. Hij brengt ook steeds meer tijd buitenshuis door, bij vrienden thuis en neemt zijn vrienden niet meer mee naar huis zoals hij vroeger deed. Hij leek altijd trots te zijn dat ik zijn moeder was, totdat dit alles begon. Nu doet hij net alsof ik niet besta, tenzij het absoluut noodzakelijk is en zijn nieuwe vrienden stelt hij zeker niet meer aan mij voor zoals hij vroeger deed.'

'Ga door', zei ik, terwijl ik nog steeds niet helemaal begreep wat het probleem was of wat de precieze oorzaak van haar verdriet was. Toen legde ze in detail uit hoe haar band met haar zoon voorbij leek, kapotgemaakt en misschien wel onherstelbaar beschadigd. Dit is wat ze was kwijtgeraakt of aan het kwijtraken was: haar band met haar eerste kind, de natuurlijke wederzijdse liefde tussen ouder en kind, de basis voor een succesvolle opvoeding die voldoening geeft.

Men zegt wel eens dat we door de dood van onze ouders ons verleden kwijtraken, maar door een kind te verliezen, raken we de toekomst kwijt. Hoe toepasselijk was dit op deze vrouw die voelde dat ze de band met haar kind verloor. Ze kon geen betekenisvolle toekomst voor zich zien liggen zonder de liefde en vriendschap van haar kind die ooit zo intens was geweest.

Misschien leest u dit boek, omdat u ook het gevoel hebt dat u uw kind aan het kwijtraken bent. Men heeft bij uw kind vastgesteld dat het ADHD heeft en u hebt alles gedaan om uw kind en de rest van uw gezin te helpen aanpassen. Maar het lukt gewoon niet.

Of misschien hebt u dit stadium nog niet bereikt; u weet dat er iets mis is met uw kind en staat op het punt professionele hulp in te roepen. Tot nu toe hebt u echter meer vragen dan antwoorden.

Hoe het ook zij, u bent niet de enige. Momenteel heeft ongeveer 3-5% van de schoolgaande kinderen tot 16 jaar in Nederland de diagnose ADHD. Elke ouder heeft eenzelfde verhaal.

Er is duidelijk iets mis met het gedrag van uw kind en u voelt zich gefrustreerd en verward over de oorzaak hiervan en wat u eraan kunt doen. Uw kind past niet goed in het reilen en zeilen van uw gezin. Er is vaak dagelijks onenigheid over taken in huis,

het huiswerk, de verstandhouding met broers en zusters en het gedrag op school of in de buurt. Uw kind heeft weinig of geen vrienden. De telefoontjes van klasgenoten, het aanbellen door kinderen uit de buurt, de avonturen die worden gedeeld met speelgenootjes en de uitnodigingen voor verjaardagsfeestjes en logeerpartijen die voor de meeste jonge kinderen dagelijkse gebeurtenissen zijn, blijven uit of komen in het leven van uw kind zelden voor. Het succes op school en de opwindning over de cijfers, diploma's en getuigschriften, de complimenten van leerkrachten – dit alles is, gezien de capaciteiten en het talent van uw kind, niet wat het zou moeten zijn, en u bent zich daar terdege van bewust.

Waardevolle jaren en ervaringen uit hun kinderjaren worden bezoedeld door iets dat u niet kunt zien maar waarvan u zeker weet dat het er is. Wat het probleem ook is, het belemmert de dagelijkse omgang van uw kind met andere mensen. En nog pijnlijker dan dit alles is dat u voelt – zoals slechts een ouder dat kan voelen – dat uw kind in onvrede leeft met zichzelf. Hij wordt zich er geleidelijk aan van bewust dat hij niet is wie hij wil zijn, dat hij zich niet zo goed kan beheersen als andere mensen en weet dat hij dit wel zou moeten doen, dat hij niet het kind kan worden waarvan hij op de een of andere manier weet dat u wenst dat hij zou kunnen zijn. Hij ontmoedigt u, maakt andere mensen ontevreden en stelt zichzelf teleur en, ook al is zijn bewustzijn nog niet volledig ontwikkeld, op de een of andere manier is het kind er toch achter gekomen. Misschien ziet u bijna elke dag dezelfde reeks terugkomen. De lage dunk die hij van zichzelf heeft, de sombere blik in zijn ogen als hij na school thuiskomt, de pogingen om discussies over schoolwerk te ontwijken, de leugens die hij zichzelf en andere mensen vertelt over hoe slecht het eigenlijk gaat, de beloften dat hij de volgende keer beter zijn best zal doen, maar dat dit eigenlijk geen effect heeft, en – bij sommige kinderen – de wens dat ze dood waren. U lijdt; uw kind lijdt.

Wat is er aan de hand? Uw kind ziet er lichamelijk normaal uit. Niets aan de buitenkant suggereert een probleem. Uw kind is niet geestelijk gehandicapt. Waarschijnlijk loopt en praat hij normaal, kan hij normaal horen en zien en heeft hij ten minste een normaal intellect of hoger. Toch lijkt hij met het verstrijken van de jaren steeds minder dan andere kinderen in staat zijn gedrag te remmen en zichzelf onder controle te houden. U staat soms perplex, bent onzeker, boos, verdrietig, bezorgd, angstig, schuldig en hulpeloos wanneer u wordt geconfronteerd met wat uw kind wordt aangedaan. U zoekt antwoorden en advies.

Instinctief hebt u misschien gevoeld dat wat u met uw kind meemaakt, lijkt op een stoornis in zelfbeheersing of wil. Hoe wordt onze wil gevormd? Hoe komt het dat we doen wat we moeten doen, dat we ons gedragen zoals van ons wordt verwacht en dat we weten hoe we ons werk moeten afmaken en dat we dit ook doen? Meer algemeen gesteld, hoe kunnen we de zelfdiscipline opbrengen en doorgaan met wat we aan het doen zijn zonder toe te geven aan directe beloning, maar de uitdaging van vandaag aangaan om ons voor te bereiden op de toekomst. Welk proces het ook is dat zich in ons lichaam afspeelt waardoor we kunnen handelen met zelfbeheersing, ons kunnen houden aan onze normen en waarden, kunnen 'doen wat wij zeggen', en met toekomstbesef handelen, het ontwikkelt zich in uw kind niet goed. Misschien hebt u daarom dit boek gepakt. Misschien heeft uw kind ADHD. Dit boek kan u erbij helpen

om hier achter te komen. Het geeft u ook advies over hoe u het hoofd boven water kunt houden bij het opvoeden van een kind met deze stoornis.

De uitdaging een kind met ADHD op te voeden

Het opvoeden van een kind met ADHD kan voor een ouder een enorme uitdaging zijn. Deze kinderen zijn onoplettend, impulsief of ongeremd, overactief en veeleisend. De last van het opvoeden is vaak zwaarder dan de ouders hadden bedacht toen ze erover dachten een kind te nemen. De problemen kunnen soms zo groot zijn dat u de wijsheid van deze beslissing in twijfel trekt.

Op gebieden waar elke ouder bij het opvoeden van het kind betrokken *wil* zijn, *moet* de ouder van een kind met ADHD – extra – betrokken zijn. Ze moeten op zoek gaan naar een school, onderwijzers, hulpverleners en andere hulpbronnen. Ze worden zich ervan bewust dat ze, vaker dan van elke andere gewone ouder wordt verwacht, bij hun kind met ADHD veel meer toezicht moeten houden, als mentor moeten optreden, moeten onderwijzen, organiseren, plannen, structureren, belonen, straffen, leiden, als buffer moeten optreden, beschermen en koesteren. Ze zullen ook vaker andere volwassenen moeten ontmoeten die betrokken zijn bij het dagelijks leven van het kind – het personeel op school, de kinderartsen en hulpverleners in de geestelijke gezondheidszorg. Dan is er alle bemiddeling met burens, trainers en coaches, en anderen, wat nodig is vanwege de grotere gedragsproblemen die het kind waarschijnlijk heeft als het met deze buitenstaanders te maken krijgt.

Om alles nog moeilijker te maken, kan de grotere behoefte van een kind met ADHD aan ouderlijke begeleiding, bescherming, voorspraak, liefde en koestering verscholen gaan achter de façade van zijn buitensporig, veeleisend en soms aanstootgevend gedrag. Margaret Flacy uit Dallas, moeder van twee nu jonge volwassen jongens met ADHD bracht het heel mooi onder woorden toen ze me schreef: ‘...(toen) ik mij, in het begin van mijn carrière als lerares, beklaagde over mijn onvermogen een bijzonder moeilijk kind de baas te kunnen... dat achteraf gezien waarschijnlijk een ernstige vorm van ADHD had... nam een bewonderenswaardige en wijze gepensioneerde leerkracht mij bij de hand en zei “Margaret, de kinderen die de meeste liefde nodig hebben zullen er altijd op een vervelende manier om vragen”’.

Veel ouders met wie ik heb mogen werken, vinden dat de uitdaging om een kind met ADHD op te voeden het ouderschap meer inhoud geeft. Het grootbrengen van een kind met ADHD is misschien het moeilijkst wat u ooit moet doen. Sommige ouders bezwijken aan de spanning die een kind met ADHD bij hen teweeg brengt, waardoor het kind of een gezin in een constante crisis belandt, of nog erger, een gezin in de loop der jaren uit elkaar valt. Maar als u de uitdaging aanneemt, kan het opvoeden van een kind met ADHD een enorme kans bieden tot zelfverbetering, tot voldoening als ouder en u zelfs het gevoel geven dat u als ouder een heldendaad hebt verricht. U kunt zien hoe uw ondubbelzinnige investering van tijd en energie zich terugbetaalt in het geluk en welzijn van uw kind – niet altijd – maar vaak genoeg om veel ouders een zeer volstaan gevoel te geven. Wanneer u uw verantwoordelijkheid als ouder op een driepoot laat rusten, dan is de eerste poot de principegerichte benadering. Voeg hier leiding-

gevend ouderschap en wetenschappelijk denken aan toe en uw strategie voor het opvoeden van een goed aangepast kind zal een stevige en uitgebalanceerde basis hebben.

Een principegerichte ouder worden

Meer dan dertig jaar lang heb ik ouders geadviseerd over de methoden die het meest effectief leken te zijn bij het opvoeden van kinderen met ADHD. Tijdens de eerste vijf jaar van de opbouw van mijn klinische praktijk was ik hier fulltime mee bezig.

Zowel vanuit mijn praktijk als uit mijn onderzoeken ontstond langzaam het gevoel dat er omvangrijkere, diepere principes aan het werk waren. Naarmate deze duidelijker werden, ben ik ze gaan opschrijven. De lijst groeide uiteindelijk uit tot veertien principes die worden behandeld in hoofdstuk 9. Ze zijn gewoon handig, want als u begrijpt waarom ze worden gebruikt, gaat u ze waarschijnlijk ook zelf toepassen. Dat wil zeggen dat u de speciale opvoedkundige hulpmiddelen die uw kind met ADHD nodig heeft waarschijnlijk eerder gaat gebruiken – en ze op creatieve wijze toepast – als u weet waarom u ze gebruikt en waarom ze werken. Principegericht zijn houdt u ook op een juiste koers waardoor u niet impulsief handelt, maar volgens bepaalde regels. U laat uw gedrag niet meer bepalen door de directe handelingen van uw kind en de negatieve emoties die deze handelingen kunnen veroorzaken en u kunt uw gedrag laten leiden door uw idealen. Door principegericht te zijn kunt u zich losmaken uit de neerwaartse spiraal van vijandigheden bij uw kind (of andere mensen) en handelen met een plan en vanuit een gevoel van wat goed is.

Principegericht zijn in het contact met uw kind betekent dat u veel meer controle hebt over de gevolgen van dit contact dan uw kind, omdat u de vrijheid hebt te handelen en aan gebeurtenissen een andere wending kunt geven. Het betekent dat u uw kind niet volledig de schuld kunt geven van de conflicten of vijandigheden die er tussen u en uw kind zijn, dat u niet de hulpverleners of andere mensen die u adviseren de schuld kunt geven als het tussen u en uw kind fout gaat en dat u de verantwoordelijkheid van wat u met uw kind doet niet kunt afschuiven op uw verleden of op andere mensen die u hebben grootgebracht en u dingen hebben geleerd.

Principegericht ouderschap betekent erkennen dat u verantwoordelijk bent voor de daden die u uit vrije wil hebt verricht. U krijgt hierdoor een enorme vrijheid, maar u bent ook volledig verantwoordelijk.

Een aantal principes, die ik nu principes van de eerste orde noem en die voor *alle* ouders gelden, zijn door dr. Stephen R. Covey in zijn boek *The Seven Habits of Highly Effective People* veel duidelijker en krachtiger omschreven dan ik ooit zou kunnen. Ik heb ze herschreven, zodat ze nu kunnen worden toegepast bij het opvoeden van een kind met ADHD:

1 *Wees proactief*

Veel te vaak *reageren* we op het gedrag van onze kinderen zonder te denken aan de gevolgen en zonder te bedenken wat we ermee proberen te bereiken. Een negatief contact met uw kind kan u plotseling overkomen, waardoor u uit uw evenwicht raakt. U voelt zich hulpeloos en uw relatie met uw kind met ADHD kan vijandig, negatief, ontmoe-

digend of gespannen worden of verstoord raken. Maar het komt niet door *wat uw kind doet* of door wat het u aandoet dat problemen voor u ontstaan, maar door *uw reacties* daarop. Neem de verantwoordelijkheid voor uw eigen gedrag als ouder en voor het contact en de relatie met uw kind. Neem het initiatief te veranderen wat u niet bevalt aan de manier waarop u reageert op uw kind en aanvaard de verantwoordelijkheid deze relatie te maken zoals u die wilt. U hebt de vrijheid te kiezen hoe u op uw kind reageert. Ontwikkel dat keuzebesef, oefen het en breng het in praktijk.

2 *Begin met het beoogde resultaat in gedachte*

Als u wordt geconfronteerd met een probleem, probeert u zich dan van tevoren voor te stellen hoe u wilt dat het afloopt. U kunt dit principe op kleine schaal toepassen. Bijvoorbeeld, als u zich voorstelt hoe u wilt dat een avond huiswerk maken afloopt voordat u eraan begint, of op grotere schaal, als u zou willen dat uw kind terugkijkt op de periode dat u hem geholpen hebt met het bereiken van een belangrijk doel, zoals slagen voor het eindexamen. Door te beginnen met het beoogde resultaat in gedachte kunnen we ons beter richten op de belangrijkste zaken en zien we beter wat we moeten doen om de situatie zo te laten aflopen zoals we zouden willen. Als u bijvoorbeeld zover bent dat u erin slaagt samen met uw kind te werken aan een natuurkundeopdracht of gewoon het huiswerk van die dag, stelt u zich dan voor hoe u deze tijd graag samen doorkomt. Hopelijk wilt u niet alleen dat het huiswerk afkomt, maar wilt u ook dat u deze tijd samen plezierig doorkomt, waarbij uw relatie met uw kind ongeschonden blijft en u beiden een positieve ervaring rijker bent. Het zou geweldig zijn, als u aan het eind nog kunt glimlachen of misschien zelfs lol hebt samen. U zult merken hoe deze beelden van invloed zullen zijn op de beslissingen die u neemt en op de manier waarop u op uw kind reageert. U kiest ervoor om zo te handelen dat dit samen zijn een positieve, vrolijke, leerzame en zelfs leuke ervaring wordt. En dat wordt het waarschijnlijk dan ook. Uw relatie met uw kind en de manier waarop kort contact wel of niet opzettelijk afloopt, ligt helemaal aan u. Voordat u tot handelen overgaat, bedenk wat de doelstelling moet zijn en maak duidelijk wat het doel is; de stappen die u moet nemen om uw doel te bereiken, zullen blijken uit dit proces.

3 *Begin met het belangrijkste*

Wat is belangrijk in uw relatie met uw kind met ADHD? Wat is het belangrijkste in uw rol als ouder van dit kind? Wat zijn de belangrijkste te nemen hindernissen en na te komen verantwoordelijkheden waarbij u uw kind moet helpen? Ik heb ouders van kinderen met ADHD vaak geadviseerd onderscheid te maken tussen veldslagen en oorlogen, tussen de kleinigheden en onbelangrijke dingen die ze met hun kind gedaan moeten hebben (bijvoorbeeld het bed opmaken voor school) en de veel belangrijkere doelen die bereikt moeten worden (alles klaar hebben voor school en het huis in vredige, liefdevolle sfeer verlaten). Ouders van kinderen met ADHD zien zichzelf te vaak gevangen in onenigheden over kleinigheden. Kinderen met ADHD kunnen zoveel dingen fout doen dat ouders hen bijna de hele dag wel zouden kunnen confronteren met hun overtredingen. Maar is dit de soort relatie die u met uw gehandicapte kind wilt? Ouders moeten hun kind prioriteitsbesef bijbrengen.

Leer met uw kind met ADHD onderscheid te maken tussen de vier categorieën van werk en verantwoordelijkheden: (a) dringend en belangrijk, (b) dringend en niet belangrijk, (c) belangrijk maar niet dringend en (d) niet belangrijk en niet dringend. Als ouder lukt categorie a waarschijnlijk wel en besteden we waarschijnlijk niet veel tijd aan categorie d. De moeilijkheid is onderscheid te maken tussen b en c. Rondrennen en met uw kind ruzie maken om alles af te hebben voor minder belangrijke activiteiten (zoals sporten, clubs, muzieklessen), neemt vaak de plaats in van alle belangrijkere maar niet dringende zaken. Het lukt u bijvoorbeeld wel om uw kind op tijd naar pianoles te krijgen, maar u zet de relatie met uw kind op het spel om dit gedaan te krijgen. Als u op zondagavond de drukke week die komen gaat overdenkt, bepaal dan wat voor u en uw kind met ADHD belangrijk is en zorg dat u deze dingen eerst doet. Noteer ze als eerste in uw agenda, zodat ze niet opzij worden geschoven door de stroom van schijnbaar urgente maar relatief onbelangrijke dingen waaraan u die week aandacht moet schenken (zoals mensen terugbellen, huishouden doen, op tijd maaltijden bereiden, zorgen dat de kinderen op tijd in bed liggen). En het zijn niet alleen de activiteiten die u samen met uw kind doet die met behulp van deze methode gerangschikt moeten worden. Denk ook na over uw eigen werk en de verplichtingen die u naast dit kind hebt. Bent u te veel verplichtingen aangegaan met betrekking tot commissiewerkzaamheden, vrijwilligerswerk, oppassen op andermans kinderen en dergelijke? Moet u nee leren zeggen tegen andere mensen die u opbellen en vragen of u wilt helpen met dingen waar u niet helemaal achter staat?

4 *Denk win-win*

In het dagelijks leven met uw kind met ADHD, zeker als het tiener wordt, zult u uw kind steeds moeten vragen huiswerk te maken, taken in het huis uit te voeren, sociale verplichtingen na te komen en zich te houden aan de regels van het huis. Elk van deze verzoeken vormt een reden tot onderhandeling. Zoals dr. Covey zegt, als u met iemand in onderhandeling gaat, denk dan in termen van win-win. Dat wil zeggen, begin aan de onderhandelingen met de instelling dat zowel u als uw kind, indien mogelijk, allebei krijgt wat u wilt. Richt u niet alleen op wat u wilt dat het kind doet; u moet proberen te begrijpen hoe moeilijk het voor het kind is te doen wat u vraagt. Merkt u weleens dat u gewoon de hele dag bevelen ter gehoorzaamheid afvuurt? Het is zeker makkelijk om te doen, maar is het de soort relatie die u met uw kinderen wilt? Begin met het beoogde resultaat in gedachte en bedenk hoe u herinnerd wilt worden: als tiran of als gerespecteerd onderhandelaar?

Stel, u laat uw dochter eenmaal per week haar kamer opruimen, meestal op zaterdag. Bedenk voordat het bijna zover is, hoe u deze vervelende klus toch aantrekkelijk kunt maken voor uzelf *en* voor uw dochter. Zou ze misschien wat langer met haar lievelingsspel op de computer willen spelen? Mag ze een DVD huren voor die zaterdagavond? Of vindt ze het leuk om daarna een spelletje met u te doen? Of kan ze extra zakgeld verdienen? Bedenk welke beloning uw dochter zou willen krijgen en maak deze beloning onderdeel van de afspraak die u op zaterdagochtend met haar maakt over het opruimen van haar kamer. Zeg bijvoorbeeld, 'Wanneer je voor de lunch je kamer hebt opgeruimd, gaan we vanmiddag naar het strand.'

5 *Probeer eerst te begrijpen en dan begrepen te worden*

Uw relatie met uw kind met ADHD wordt stabiel door eerlijk, vriendelijk en beleefd te zijn en uw beloften na te komen en door brutale opmerkingen, gebrek aan respect, oneerlijkheid, overreageren, dreigementen, beledigingen of vernederende opmerkingen en het schaden van vertrouwen te vermijden. Wanneer het een keer heel belangrijk is dat uw kind naar u toekomt en uw advies opvolgt, dan doet het dit waarschijnlijk ook; wanneer u het nodig vindt dat uw kind u begrijpt en helpt, zal het er ook voor u zijn.

Zorg ervoor dat uw kind weet dat deze steun onvoorwaardelijk is, dat uw liefde niet afhangt van zijn gedrag van die dag, hoe goed het kind het op school heeft gedaan, hoeveel vrienden het heeft of hoe goed het in sport of andere recreatieve bezigheden is.

- a Begrijp het standpunt van uw kind en maak wat belangrijk is voor hem belangrijk voor uzelf; wees een goede luisteraar – geef in uw eigen woorden weer wat u denkt dat het heeft gezegd en bekijk de situatie vanuit zijn gezichtspunt.
- b Besteed aandacht aan kleine dingen, vriendelijke daden en complimentjes.
- c Houd u aan uw afspraken met uw kind.
- d Maak aan het begin van elke taak of onderhandeling duidelijk wat uw verwachtingen zijn en leg deze uit.
- e Toon persoonlijke integriteit; wees niet hypocriet of oneerlijk; breng uw gedrag in overeenstemming met uw woorden.
- f Bied uw kind uw verontschuldiging aan; dat wil zeggen, geef toe wanneer u fout bent, wanneer u onvriendelijk bent geweest of geen respect heeft getoond, wanneer u uw kind in verlegenheid hebt gebracht of vernederd, of wanneer u hebt verzuimd de vijf voorafgaande zaken te doen. Pas als u echt hebt geprobeerd om de dingen vanuit het gezichtspunt van uw kind te zien, pas dan moet u proberen ervoor te zorgen dat uzelf ook wordt begrepen.

6 *Werk samen*

Werk creatief samen met uw kind en streef ernaar alle hiervoor beschreven principes in het contact met uw kind te verenigen. Dit betekent dat u open moet staan voor elk resultaat dat deze creatieve samenwerking met uw kind met ADHD kan opleveren. Als u er werkelijk naar streeft niet alles te laten verlopen zoals u dat wilt, maar de andere vijf principes in het opvoeden van uw kind integreert, zal de ontwikkeling en het resultaat van uw relatie niet helemaal voorspelbaar zijn. Naarmate uw kind opgroeit, zal het een bepaalde richting op gaan en veranderen en zult u moeten openstaan voor die verandering. Waardeer de verschillen tussen uw kind met ADHD en andere kinderen, sta open voor nieuwe manieren om problemen die u samen tegenkomt op te lossen en vergeet niet dat er niet één juiste manier is waarop u uw kind met ADHD kunt opvoeden.

7 *Vernieuwing*

Dit principe ondersteunt alle andere principes. Het erkent dat u de belangrijkste hulpbron bent waar u en uw kind met ADHD uit putten en dat u ervoor moet zorgen dat u deze hulpbron steeds vernieuwt. Net zoals machines buiten werking worden gesteld

voor onderhoudswerkzaamheden, moeten effectieve mensen zo af en toe ook ‘bijtanken’. Covey identificeert vier aspecten in ons leven die vernieuwing nodig hebben: het fysieke, mentale en sociaal-emotionele aspect en als vierde aspect, het geestesleven. De fysieke dimensie in uw leven kan worden vernieuwd door juiste voeding, oefening en beheersing van spanningen. Mentaal onderhoud kan worden gepleegd door lezen en vergroten van uw kennis, het blijven volgen van onderwijs, u bezig te houden met creatieve werkzaamheden, uw doelstellingen te visualiseren en te plannen of door te schrijven. Sociaal en emotioneel wilt u zich misschien in dienst stellen van andere mensen, empathie tonen, samenwerken met andere mensen, een nauwe relatie opbouwen met uw partner en uw gevoel van zekerheid aanspreken dat voortkomt uit gewoonte 1 tot en met 6. De zorg voor uw geestesleven kan betekenen dat u uw waarden en verplichtingen duidelijk blijft vaststellen, uw relatie tot uw wereld onderzoekt en nadenkt over uw principes en het doel van uw leven.

Ouders van kinderen met ADHD besteden vaak zo veel van hun tijd en energie aan hun kinderen dat ze zichzelf uitputten. Dergelijk martelaarschap kan op het eerste gezicht heroïsch en onbaatzuchtig lijken, op de lange duur is het eigenlijk dom en destructief. Door niet genoeg tijd te nemen om weer op adem te komen, blijft er steeds minder over om aan uw kinderen te geven. Het beste geschenk dat u uw kind met ADHD kunt geven is de gave van zelfvernieuwing.

Als u vindt dat u niet veel van deze zeven effectieve gewoonten toepast, bent u niet de enige die dat vindt – u bent ook geen slechte ouder of een verschrikkelijk persoon. We worden allemaal wel eens moe en boos of zijn soms gespannen en kortzichtig en dit beïnvloedt ons vermogen aan deze principes te denken en volgens deze principes te handelen. Het streven naar zelfverbetering is wat het meest telt. We zijn allemaal in staat deze koers te gaan volgen, ook al wijken we er soms van af.

Een leidinggevende ouder worden

Veel ouders hebben mij verteld over de schaamte en vernedering die ze voelden door de houding van de leerkrachten en hulpverleners die waren betrokken bij hun kind met ADHD. Sommige ouders vertelden dat ze zich verloren en onbegrepen voelden of dat ze als kind werden behandeld tijdens gesprekken over de planning van het schoolwerk; hun standpunten en meningen werden afgedaan als bevooroordeeld of naïef. Hun algemene indruk was dat de betrokkenen gewoon snel tot een conclusie wilden komen en datgene wilden doen wat goedkoop was en goed paste bij het schoolsysteem of de hulpverlener en niet wat het beste was voor het kind. Het gevolg van dergelijke afspraken is vaak zowel ontgoocheling, ontevredenheid en wantrouwen in de ouderschoolrelatie als een gevoel de controle over het lot van het kind te verliezen. Tijdens ontmoetingen met artsen en specialisten op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg werd deze ouders gezegd dat ze hysterisch of naïef waren en weinig spanning konden verdragen, vooral wanneer het kind met ADHD zich tijdens de afspraak niet netjes gedroeg. Of de hulpverleners waren met een bepaalde behandeling begonnen

zonder de ouders hierbij te betrekken of de bedoeling, doelstellingen of bijwerkingen van de behandeling uit te leggen.

De laatste keer dat we een afspraak hadden op school, waren er zes mensen: zijn leerkracht, een psycholoog, een sociaal werker, een remedial teacher, zijn adviseur en het hoofd van de school. Ik begreep bijna niets van wat ze zeiden. Wat kan ik de volgende keer doen om me niet geïntimideerd te voelen en ervoor te zorgen dat mijn zoon de hulp krijgt die hij nodig heeft?

Het is niet nodig dat de besprekingen die u hebt met uw adviseurs – zoals u de onderwijskundigen en hulpverleners die bij uw kind betrokken zijn zou moeten zien – zo verlopen. Door een houding van leidinggevende ouder aan te nemen, krijgt u de zelfverzekerdheid waardoor u weet dat u het voor het zeggen hebt tijdens deze bespreking en over wat er met uw kind met ADHD gaat gebeuren.

U bent de zaakbehartiger van het leven van uw kind en u moet een proactief en leidinggevend persoon zijn die bereid is de leiding te nemen en langer te houden dan de meeste ouders dit moeten. Als u bij andere ouders ziet hoe ze steeds meer verantwoordelijkheden en leiding overdragen naarmate hun kind volwassener wordt, zullen de tekortkomingen van uw kind in zelfbeheersing en wilskracht de oorzaak ervan zijn dat veel van de leiding en beheersing van het gedrag van uw kind uw verantwoordelijkheid zal blijven.

U weet dit ongetwijfeld al, maar de ontmoetingen die u hebt gehad met hen die geacht worden voor u en uw kind te werken, hebben u misschien het gevoel gegeven dat u geen rechten meer hebt en hebben u gedesillusioneerd achtergelaten. Door een leidinggevende ouder te zijn kunt u die macht terugkrijgen. Hoeveel hulp u ook wordt aangeboden, u kunt niet van hulpverleners verlangen dat ze die rol van u overnemen. Er zijn natuurlijk veel bekwame en medelevende hulpverleners beschikbaar voor advies. Maar hulpverleners komen en gaan en, zelfs als ze op hun plaats blijven, hebben ze ook andere dingen op hun agenda staan.

Alleen u bent in staat uw kind de hoogste prioriteit te geven. Andere mensen kunnen speciale faciliteiten bieden, waaronder het verstrekken van geneesmiddelen, het geven van speciaal onderwijs, adviseren, het geven van privéles en het coachen bij sport. Maar u bent altijd de hoofdpersoon die deze activiteiten coördineert en uiteindelijk bepaalt wanneer en hoeveel uw kind deze extra faciliteiten nodig heeft en tegelijk aankan. U kunt elke faciliteit wijzigen of besluiten er geen gebruik meer van te maken als dit het beste voor uw kind blijkt te zijn. U moet luisteren en actief alle informatie die u krijgt beoordelen, maar elke hulpverlener die u op uw huid zit of met intimidaties uw kind aan activiteiten of faciliteiten wil laten meedoen, alleen maar omdat hij een hogere academische titel of hogere opleiding heeft dan u, moet worden vervangen door een ander.

Dit thema van een leidinggevende ouder zijn voor uw kind met ADHD komt telkens terug in dit boek. Door uzelf uitdrukkelijk te herinneren aan uw rol als beslisser wordt u gestimuleerd meer te handelen als leidinggevend persoon door advies en informatie in te winnen, vragen te stellen wanneer iemand niet duidelijk is, te laten weten wat uw