

# Interview met Cathelijne Wildervanck

## Van HHH (hoe het hoort) naar WWW (wat werkt wel)

door: Annemarie Tjerkstra

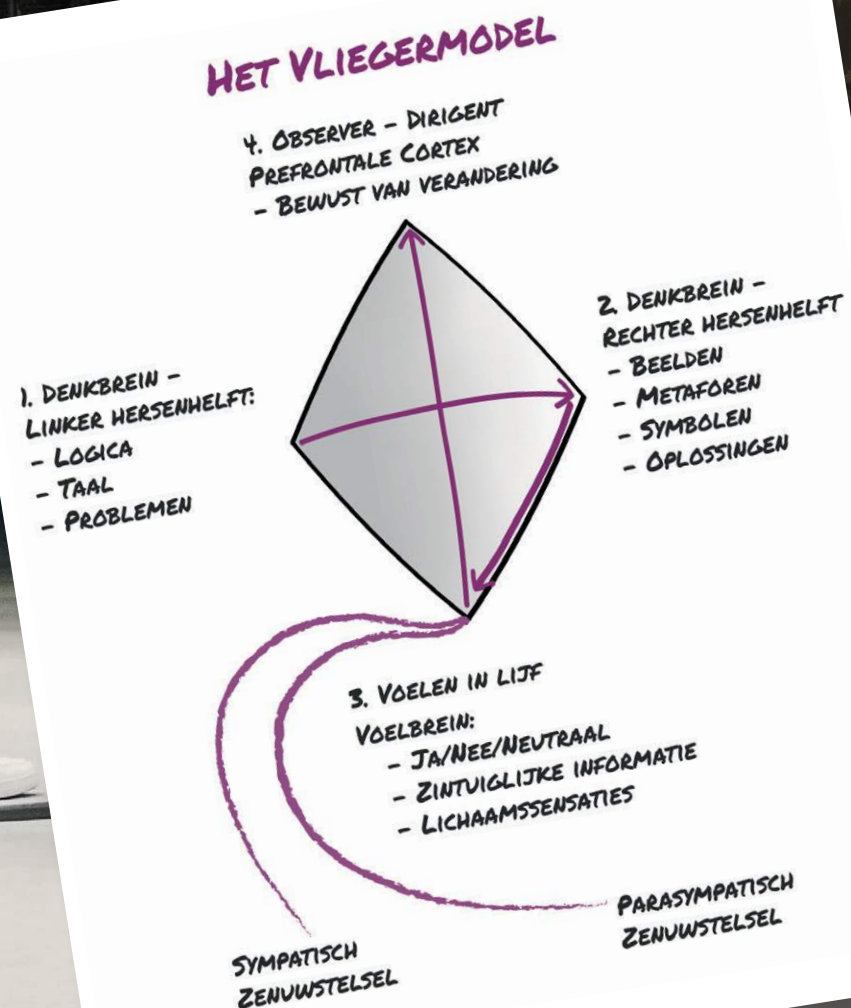
Cathelijne Wildervanck is samen met haar echtgenoot Richard Spek eigenaar van trainingsbureau *De eerste verdieping* in Delft. Daarnaast richtte zij 15 jaar geleden het centrum ADHD-Nederland op, dat zich specifiek richt op mensen met AD(H)D en hun omgeving zoals ouders en professionals als docenten en coaches. Zij is de auteur van een aantal boeken, vandaag spreken we over: 'ADHD: hoe haal je het uit je hoofd?'

In dit boek bespreekt Cathelijne hoe je om kunt gaan met je brein, gebaseerd op de moderne ontdekkingen in de neurobiologie als neurotransmitters (boodschapperstoffen in de hersenen) en spiegelneuronen. Ook geeft zij praktische handvatten onder meer gebaseerd op NLP, om zelf weer stuur op je leven te krijgen. Veel problemen waarmee AD(H)D-ers kampen betitelt zij als 'gevolgschade'. Niet de 'andere' neurologie, maar de effecten van het voortdurend worden afgewezen en afgerekend op je gedrag, wanneer dit niet aansluit bij verwachtingen en eisen van de omgeving, vormen het probleem. Een visie die natuurlijk niet alleen van toepassing hoeft te zijn op ADHD-ers, ook andere 'breinen' kunnen de oefeningen in dit boek doen en er tips uithalen. Kortom, een goede reden voor een gesprek over neurodiversiteit.

**Cathelijne:** Wat leuk om zelf eens een keer te worden uitgevraagd over wat er zich in mijn hoofd afspeelt, in plaats van dat ik andere mensen probeer te analyseren.

**AM:** Voor het themakatern van INZICHT kom ik bij jou terecht over ADHD. Jij houdt je al meer dan 15 jaar bezig met AD(H)D vanuit het perspectief van NLP. Hoe is dat zo gekomen?

Het is eigenlijk begonnen uit verbazing. NLP gaat voor mij over hoe mensen denken en voelen en hoe dat eventueel handiger kan. Dat is denk ik wel de basis van mijn werk en zo benader ik ook mensen met ADHD. Wat mij opviel, is dat mensen vaak adviezen krijgen die haaks staan op wat



we weten over waarnemingsvoorkeuren, metaprogramma's en andere filters. Kortom, mensen worden benaderd op gedragsniveau en krijgen adviezen op gedragsniveau en de hele aansturing van dat gedrag wordt overgeslagen. Mensen met AD(H)D hebben geen aandachtstekort, ze hebben te maken met een 'vol hoofd' omdat er juist zoveel aandacht is, alleen niet handig besteedt. Veel gedragsadviezen 'let op dit', 'doe niet dat' vormen daardoor eerder nog een extra een belasting van het systeem dan dat het rust geeft.

### Bestaat ADHD?

Ik zeg wel eens 'ADHD bestaat helemaal niet' en dan worden mensen boos omdat ze zich niet serieus genomen voelen, want ze hebben toch echt problemen etcetera.

Ja natuurlijk, de problematiek bestaat, dat is een gegeven. Er zijn veel mensen die een te vol hoofd hebben, waarin (te)veel dingen tegelijkertijd gebeuren.

En als je daarbij aan een lijstje van gedragskenmerken voldoet, dan hebben we daar een naam voor. En dat lijstje is natuurlijk heel selectief. Het zegt niets over de aansturing van het gedrag, dat wordt behandeld als een black box.

Bij ADHD en ADD heb je beiden een vol hoofd, maar wat er gebeurt is verschillend, de een gaat naar binnen en de ander naar buiten. Daarmee zijn het voor mij twee kanten van dezelfde medaille. Voor mij is ADHD gewoon een naam voor 'gedoe in je hoofd', en ADD ook. Vandaar dat ik vaak schrijf: AD(H)D.

### Wat er gebeurt om een vol hoofd te krijgen (vanuit NLP perspectief)

#### Metafoer van het emmertje:

Het lijf en het brein vormen samen een systeem dat bezig is informatie te filteren. Er zijn mensen die meer informatie filteren, die zijn gewoon gevoeliger.

Dat is het eerste laagje in de emmer. Het heeft te maken met de sensitiviteit van het zenuwstelsel. Dit wordt ook wel HSP genoemd (hoog sensitief persoon).

Ik onderscheid twee hoofdvormen :



#### 1. Sensorisch zintuiglijk

Dit betekent dat de drempelwaarde van de zintuigen bij sommige mensen lager is, waardoor ze sneller een prikkel doorgeven aan de hersenen. Bij verschillende zintuigsystemen kan de drempel anders zijn. Sommige mensen zijn over de hele linie gevoelig, en andere mensen alleen voor bijvoorbeeld auditieve of kinesthetische prikkels.

Dit eerste is meestal het probleem niet, met wat maatregelen (oordoppen bijvoorbeeld) valt er prima mee te leven. De tweede functie is een ander verhaal:

#### 2. Sociale antenne

Via de zogenaamde spiegelneuronen kun je aanvoelen waar de ander mee bezig is. Dit gebeurt doordat deze neuronen actief worden op dezelfde plek als bij de ander van wie je het gedrag waarneemt. Dit helpt om de ander te begrijpen. Dit vormt de basis van het sociale brein.

Biologisch gezien is de functie van het sociale brein verbonden met overleven: als we genoeg aangepast zijn aan de stam dan mogen we blijven en zijn we veilig. Dat is ook een verklaring dat we houden van mensen die hetzelfde zijn, zoals bijvoorbeeld ook met een gelijke geur, een zelfde muziekvoorkeur etc. We zijn ware 'please machines' in ons vermogen tot aanpassen aan wat ze om ons

heen van ons denken. Dat is de basis en we gaan er heel ver in om te zorgen dat mensen ons leuk vinden. Staat dit systeem erg sterk 'aan', dan word je als het ware slachtoffer van het sociale brein, omdat je enorm veel aandacht besteedt aan inpassen en aanpassen.

Je hebt dus eigenlijk al een heel vol emmertje als je heel veel signalen oppikt van andere mensen, als die spiegelneuronen heel gevoelig zijn afgesteld. Dus dat zorgt al voor een vol hoofd en dan ga je ook nog te veel concessies doen, door je te willen aanpassen aan wat de omgeving belangrijk vindt. Dat laatste leidt vaak tot wat ik gevolgschade noem, namelijk dat je jezelf kwijt bent en zelfvertrouwen mist als het gaat om jouw



eigen unieke kwaliteiten en je filters.

Bijvoorbeeld in het geval van een introvert kind met een extraverte moeder 'ga toch eens lekker naar je vriendjes'. In dit geval past de oplossing van de moeder dan niet bij het kind; een introverte moeder met een introvert kind zal de behoefte van het kind om alleen te zijn na een drukke schooldag veel meer herkennen en begrijpen. Dus hoe je naar het gedrag kijkt, is erg afhankelijk van de kleuring die je er aan geeft en die kleuring speelt ook een rol bij de diagnose die artsen stellen.

### Gevolgschade

Als mens is ons gedrag gemotiveerd via waarden, doelen en voorkeuren, en dat alles geworteld in het overlevingssysteem. We zoeken veiligheid en zekerheid, maar ook variatie. Naast de behoefte om erbij te horen en lid te zijn van de groep, hebben we ook de behoefte om uniek en onderscheidend te zijn. (Zie de *Six human needs* van Tony Robins) Het onderzoek van psychologe Brené Brown naar kwetsbaarheid en schaamte laat zien hoe we van de angst om niet goed genoeg te zijn, wat ons kwetsbaar maakt, terug kunnen naar verbondenheid, juist door die kwetsbaarheid te durven tonen.

Bij een trainingsgroep voor mensen met ADHD ligt dit er heel erg dik bovenop. Ze hebben zich allemaal geprobeerd aan te passen, naar wat de omgeving van hen vroeg. Bijvoorbeeld van optie naar procedure (pak het gestructureerd aan), van abstract naar concreet (niet dromen), van introvert naar extravert (doe gezellig mee) etc. Dat noem ik gevolgschade. Het creëert overbelasting.

Maar het geldt voor iedereen, net zoals een fietsband stuk gaat op de zwakste plek, zo krijgt iedereen iets anders. Maar eigenlijk zijn we daarin allemaal hetzelfde, die gevoeligheid voor afwijzing en aanpassing. Ik laat tegenwoordig geen professionals meer toe in de ADHD groepen, dat zijn vaak mensen die zich absoluut niet voor kunnen voorstellen hoe het is om zo'n brein te hebben. En dat is weer precies wat er in de maatschappij gebeurt. Ik gebruik vaak de categorieën van de MBTI. Er geldt een bevoordeling voor het 'sensing' en 'judging' zijn, waardoor 'intuitors' en 'perceivers' minder worden gewaardeerd. Dat dit een vertekening is, valt moeilijk uit te leggen in de maatschappij. Als ik zo'n groep bij elkaar heb, is die herkenning heel heerlijk. Ze begrijpen elkaar meteen en ontdekken gedeelde ervaringen. Zoals bijvoorbeeld het steeds in de verkeerde baan terecht komen, omdat je probeert iets en iemand te zijn die je eigenlijk niet bent. Het zijn vaak die waardenconflicten tussen het streven naar

enerzijds veiligheid en zekerheid tegenover het zoeken naar vrijheid en rechtvaardigheid aan de andere kant.

### Waarom is die gevolgschade bij een AD-HD-er erger, iedereen heeft dat toch?

Het gaat vooral om de veerkracht van het autonome zenuwstelsel, maar een bijkomend aspect heeft weer te maken met instelling van je filters. Iemand met een sterke voorkeur voor tweede positie, zal erg goed in staat zijn zich in te leven in de ander. Dit kan ook leiden tot meer aanpassingsgedrag, dan bij iemand die veel benadert vanuit de eerste positie (eigen beleving) of vanuit de derde positie (beschouwend van een afstandje). Veruit de belangrijkste factor is dus hoe sterk de bumpertjes van je autonome zenuwstelsel (AZ) zijn. Dit heeft alles te maken met veilige hechting, of het ontbreken daarvan. Dit gaat niet om lieve pappa's en mamma's, maar om je zenuwstelsel veilig te kunnen reguleren bij je ouders. Het gaat om het leren omgaan met stress. Als een kind geboren is met veel reuring van allerlei ingrepen, gebeurt er al iets in het autonome zenuwstelsel, dan ontstaat er een effect dat je niet meer ongedaan krijgt. Mijn man is een bron van rust, mijn kinderen konden bij hem op de bank komen liggen om tot rust te komen, ik noem dat 'je zenuwstelsel uitlenen'. Daar kan je als kind op gedijen.

Ik ben zelf met heel veel gedoe opgegroeid en ik heb een zenuwstelsel dat snel in de fik staat. Ik moet dus meer moeite doen om te 'containen', dat vraagt tijd en aandacht. Maar ik zou zeggen: vier de verschillen. Als je gaat zien welke communicatie structuren er zijn bij gezinsleden hoe je niets meer te veroordelen, dat geeft ruimte voor je zenuwstelsel. Ook de mensen met een fijne niks-aan-de-hand-opvoeding hebben zo hun problemen, die raken wellicht dan weer snel van de leg van ruzie en gedoetjes.

De vraag 'waar gedijen kinderen beter' is vaak wel te koppelen aan het autonome zenuwstelsel. Kleine kinderen zitten het grootste deel van de tijd in het parasympatische deel van het autonome zenuwstelsel. Die parasympatische activiteit

heb je nodig om goed in je vel te zitten en om nieuwe dingen te kunnen leren. Als je de kans krijgt om na een stresservaring van fight/flight (sympathische activering) weer helemaal tot rust te komen, dan verdwijnt de stress uit je lichaam. Als je veel de kans krijgt om bij je ouders je zenuwstelsel te reguleren, dan ontwikkel je sterke bumpertjes zoals ik dat noem. De andere kant op werkt het echter ook, het parasympatisch zenuwstelsel staat onder druk bij gedoe met werkdruk en regels. Dus op het moment dat juffen stress hebben, hebben ook de kinderen stress. Dus ook hier geldt weer: wil je de parasympatische activiteit bij de kinderen stimuleren, dan moet jij zelf goed in je vel te zitten.

### Vlieger van het autonome zenuwstelsel

Happiness is niks anders dan een parasympatisch zenuwstelsel dat helemaal ok is of in positieve stress. Dat laatste is niets anders dan een biochemische toestand. Als je fight/flight aan staat, gaat je prefrontale cortex uit. Daarom leer je in een goede NLP training ook dat je een overtuiging wel kan veranderen, maar niet als een cognitief trucje, het moet ook in het lijf gebeuren. Je betreft zo het autonome zenuwstelsel erin.

Ik heb een model ontwikkeld; De vlieger, waarin alle vier de breindelen die betrokken zijn bij leven, leren en groeien zijn opgenomen. Zit je vast dan komt het omdat je één breindeel te veel het monopolie geeft. Andere breindelen voegen iets toe aan wat er bij jou niet is en dat vraagt dus om de breindelen er bij in te schakelen die er niet bij betrokken waren. Het bovenste breindeel is de prefrontale cortex, dat is de observator of de dirigent. Die hebben we nodig om bewuste veranderingen te maken.

Aan de linkerkant hebben we de linkerhersenhelft, die denkt in taal en problemen. Aan de rechterkant de rechterhersenhelft die gaat over beelden en mogelijkheden. En onderaan hebben we het voelbrein. De vlieger heeft twee staarten, het sympathisch en parasympatische zenuwstelsel. Dus je brengt iemand bijvoorbeeld van een

onbestemd gevoel naar bewustwording van zijn voelen (van beneden naar boven) en van praten over problemen naar beelden van oplossingen (van links naar rechts) en van beelden weer naar voelen (naar beneden) om te checken wat bij je past enzovoort. Deze richtingen zijn vaak ook een goede volgorde om aan te houden.

### Neurodiversiteit en het onderwijs

De prefrontale cortex ontwikkelen in het onderwijs? Dat trainen we meestal niet in ons huidige systeem en al helemaal niet bewust, maar hoe moeilijk is het? Als je als kind de klas in komt en je mag op een ladder aangeven wat je stemming is, dan zet je de prefrontale cortex aan, dat hoeft echt niet te wachten tot ze twaalf zijn. Het is jammer dat we in het onderwijs zo veel in problemen denken.

Beeld-denken of voel-denken brengt een specifieke communicatie met zich mee en als je die vat kun je daar op inspelen.

Volgens de Amerikaanse psychiater Dan Siegel (vader van de interpersoonlijke neurobiologie) is het brein als een huis met een trap erin, met beneden op de begane grond het voelen en boven, op de eerste verdieping, het denken. Soms liggen er in dit huis rolschaatsen op de trap, dan kun je niet naar boven komen en dus niet bij je denken. Wat er dan nodig is, is om (als volwassene) je eigen zenuwstelsel te reguleren en dan via de spiegelneuronen dat uit te leveren aan het kind (of aan een andere volwassene.) Veel leerkrachten zitten in het digitale deel van het brein, bij woorden en regels, op de eerste verdieping. Als je een kind wilt bereiken, moet je bereid zijn om hem/haar te komen ophalen waar hij/zij is. Regels en opdrachten geven zolang de rolschaatsen (stressoren) niet van de trap zijn, werkt niet.

### Wat kan er beter in het onderwijs?

In essentie denk ik dat er twee dingen aan de hand zijn:

Alles wat met leren en hulp vragen, grenzen voelen, plezier hebben, groei en ontwikkeling te maken heeft, kunnen we alleen als het parasympatisch zenuwstelsel geactiveerd is. Als het sympathische zenuwstelsel geactiveerd is, hebben we een smal blikveld en zijn we niet bezig met wat op lange termijn goed is, met liefde of plezier.

Als ik de gemiddelde school binnenkom, doe ik meteen veel sympathisch activatie op in de gang, de lokalen en de hoeveelheid prikkels overal.

Ik zie het ook in het schoolsysteem, bij leerkrachten, die niet de tools krijgen. En als je dan ook niet de kennis hebt, hoe om te gaan met neurodiversiteit, want iedereen moet het zelfde, dan blijft de stress in stand. Terwijl als iedereen het nu eens op het zijn eigen manier mag doen, dan werkt het zoveel beter. We doen heel veel vanuit die please-machine hoe het hoort en dat gaat in heel veel dingen veel te ver.

### Kortom?

Kortom ik denk dat het geweldig zou zijn als zowel ouders als zorgverleners meer kennis hebben van NLP. Ik hoor vaak dat het zo moeilijk is om met zoveel verschillen rekening te houden (in een klas, in een gezin) en als je eenmaal NLP gedaan hebt, merk je dat het er juist simpeler van wordt. Dat je doorziet wat er achter onhandig gedrag zit en dat je dan de ander echte tools kan geven. En veel van die tools gaan er uiteindelijk om jezelf helemaal in te sluiten, je overtuigingen, je waarden, je metaprogramma's omarmen geeft zo ooooooveeeeel rust, echt waar! ■

### Meer weten?

*je kunt het hele interview als podcast beluisteren*

*[www.le-verdieping.nl/inspiratie/podcasts/](http://www.le-verdieping.nl/inspiratie/podcasts/)  
[www.adhd-nederland.nl](http://www.adhd-nederland.nl)  
[www.le-verdieping.nl](http://www.le-verdieping.nl)*