

Dyslexie gaat vaak samen met ADHD, dyscalculie of autisme. Niet vreemd, aldus neurolinguïst en dyslexieonderzoeker Wim Tops. Bij al deze breinvarianten zijn sommige executieve functies wat zwakker ontwikkeld. Net als overigens bij veel andere mensen. Een pleidooi voor een nieuwe kijk: we zijn allemaal anders.

TEKST: |
JULIE HOUBEN

Executieve functies (EF) zijn de processen in je brein die betrokken zijn bij zaken als planning, concentratie, controle over wat je doet én voelt, informatie verwerken, oriëntatie in ruimte. Je gebruikt ze eigenlijk bij bijna alles wat je doet. Door te kijken met welke van deze executieve functies iemand wat meer moeite heeft, blijf je weg van het stoornissen-verhaal, zegt Wim Tops. In plaats van dat iemand soms wel twee stoornissen heeft, heeft die persoon op bepaalde zaken gewoon wat ondersteuning nodig.

De nauwe blik overstijgen

Tegelijkertijd overstijg je zo de nauwe blik van 'dit probleem hoort bij die stoornis', wat in de praktijk helemaal niet zo afgebakend is. En ben je er alert op dat iemand met dyslexie óók problemen kan hebben met snel hoofdrekenen (semantische dyscalculie). Uit zijn eigen onderzoek bij volwassenen met dyslexie bleek dat bijna 80 procent grote moeite had met snel hoofdrekenen! Vanuit het 'EF-model' bekeken niet meer dan logisch. Bij dyslexie speelt een zwak werkgeheugen (ook een EF) vaak een rol. En dit kan zowel op taal- als rekengebied problemen geven. Ook bij AD(H)D zorgt een wat trager werkgeheugen vaak voor het moeilijk opnemen van informatie. Je helpt iemand dan door geen drie opdrachten in één vraag verpakken. Dus niet: "Hang je jas op, breng je tas naar boven en neem meteen je vuile was mee naar beneden". Gewoon één voor één vragen.



Wim Tops

Ook op school kun je als docent met kleine aanpassingen in je manier van toetsen rekening houden met leerlingen en studenten die wat zwakkere EF hebben, aldus Wim Tops. Bijvoorbeeld: Onderstreep de verschillen in multiple choice antwoorden, zodat ze voor dyslecten makkelijker te zien zijn. Maak toetsvragen identiek aan de oefeningen uit de klas, zodat herkenning gemakkelijker is. Zorg dat tempo geen bepalende factor is.

Dyslexie als trigger

Volgens Tops wordt er nog veel te weinig ingezet op alternatieve manieren van informatie aanbieden. Vaak moet een kind met dyslexie oefenen tot het erbij neervalt, zonder dat er gekeken wordt op welke



manier het wél dingen kan opnemen en onthouden. Met als gevolg: een steeds sterker gevoel van falen en kelderend zelfvertrouwen. Terwijl er met de intelligentie van zo'n kind helemaal niets mis is. Dat dyslecten en ADHD'ers beelddenkers zijn en wezenlijk anders denken dan mensen zonder deze breinvarianten, gaat de onderzoeker echter te ver. Ook mensen zonder dyslexie of ADHD kunnen heel beeldend denken. Wel kan dyslexie een trigger zijn waardoor je andere kwaliteiten, zoals je beeldend vermogen, meer gaat inzetten.

UDL: verschil is de norm

Waar Wim Tops eigenlijk een lans voor breekt is: laten we de verschillen accepteren in plaats van ze te

medicaliseren. We zijn allemaal anders. En we hebben onze eigen unieke manier van informatieverwerking. Tops is daarom ook groot voorstander van UDL (Universal Design for Learning): een manier van lesgeven die deze verschillen juist omarmt en tot norm verheft. Uitgangspunt: denk bij elke toets of lesstof na hoe je het op meerdere manieren kunt presenteren. Het lijkt een hele opgave, maar soms is het onderstrepen van woorden in meerkeuzevragen al voldoende! UDL sluit volgens Tops naadloos aan bij het kijken vanuit de EF. Elke leerling heeft zijn unieke combinatie van zwakke en sterke ontwikkelde EF. Houd hier rekening mee bij het lesgeven. Wedden dat het voor álle leerlingen leuker wordt?



UDL: Ieder leert op zijn manier

UDL is ontwikkeld in de VS, vanwege de plicht van onderwijsinstellingen om toegankelijk te zijn voor elke student, en heeft een neurologische basis. UDL gaat ervan uit dat tijdens het leren drie hersengebieden worden geactiveerd:

1. Het herkenningsnetwerk: wat leer je?
2. Het strategisch netwerk: hoe leer je?
3. Het affectieve netwerk: waarom leer je?

Neuro-imaging-technieken laten zien dat mensen deze hersengebieden bij het leren op verschillende manieren gebruiken en dat het per

persoon verschilt welke delen van deze netwerken het meest geactiveerd worden. In het onderwijs kun je daar op inspelen.

In de praktijk komt dit neer op:

- informatie op verschillende manieren presenteren
- studenten de kans geven op diverse manieren te tonen wat ze weten
- studenten motiveren en stimuleren te leren

Een paar voorbeelden:

Wat leren?

- Bied alternatieven voor auditieve informatie (bijv: YouTube filmpjes)
- Bied alternatieven voor visuele informatie

Hoe leren?

- Mondeling overhoren in plaats van schriftelijk
- Bied de mogelijkheid een filmpje te maken als bewijs van kennis
- Ondersteun planning en organisatie

Waarom leren?

- Speel in op de interesses van de studenten
- Vermijd bedreigende situaties (bv. vooraan in de klas spreken) en afleiding (bv. omgevingsgeluiden)

(bronnen: Wim Tops, Handicap + Studie, www.UDLnederland.nl)

Meer over UDL?

Tik in Google: 'handicap + studie' (en 'UDL')

eve het ADD-brein

Vandaag komt Dominique naar ADHD-praktijk. Zij heeft net als ik ADD. Daardoor ervaart ze hier begrip en hoeft ze zich niet te verantwoorden. Dominique heeft een creatieve baan waarin ze projecten doet. Op

zichzelf vindt ze dit heel leuk. Maar op haar werk is veel vrijheid. Ze mist de structuur van haar vorige baan. Nu moet ze zelfstandiger werken. Haar hoofd loopt over, ze baalt enorm dat ze haar deadlines niet haalt en geen overzicht heeft. Een vicieuze cirkel van te veel denken, frustratie, schaamte en schuldgevoel. Vastgelopen.

Zoals afgesproken heeft ze haar werk meegenomen. Ze wil liever niet dat ik naar haar

werkplek kom. Orde in de chaos scheppen. Hoe? Van elk project maken we een map. Welke acties zijn er? Die gaan op een actielijst. Wat belangrijk en urgent is, highlight ze. Acties van vandaag of morgen gaan op een aparte to-do-lijst per dag. Acties met een deadline markeert ze extra in de agenda. Dit zijn namelijk ook afspraken met jezelf! Minstens zo belangrijk als afspraken met een ander. Eigenlijk valt

het ontzettend mee en zijn we sneller dan gedacht door de stapel heen. Overzicht! Dominique: "Oh, zo doen anderen dat!" Volgende sessie evalueren.

Analyseren van de problemen heeft ze uitvoerig gedaan en werkte niet. Want wat je aandacht geeft groeit, zo ook de frustratie. Wat werkt wel, voor Dominique? Persoonlijk contact geeft haar energie en extra prikkels. Dit maakt het makkelijker zich aan de afspraken te houden. Ze maakt (be)afspraken en mailt anderen zodat de gang er in blijft.



We hebben een bewuste keuze gemaakt om met timemanagement-vaardigheden aan de slag te gaan. Om alles even op de rails te krijgen. Dat lucht enorm op! Maar alleen vaardigheden aanleren is vaak niet voldoende om blijvende veranderingen te bewerkstelligen.

Daarom hebben we daarnaast ook een bruggetje gemaakt met oplossingsgericht werken, door samen te zoeken naar wat wél werkt voor Dominique. Zij kan op haar eigen unieke manier beter functioneren door meer contact te hebben met collega's. Leve het creatieve ADD-brein!

Arda Nieboer - ADHD-Praktijk