Interview
De gemene deler van autisme, ADHD en angststoornissen
Door Francine Aarts, assistent-uitgever bij Hogrefe Uitgevers

Elk geluid een explosie, elke verandering een drama: voor prikkelgevoelige kinderen kan de wereld enorm overweldigend zijn. Het gevolg is dat ze vaak angstig of afgeleid zijn, weinig flexibel reageren en moeite hebben hun emoties in de hand te houden. Carolynn Dalgliesh is zelf ouder van een prikkelgevoelig kind, en begeleidt als professional organiser vele gezinnen die in hetzelfde schuitje zitten. In haar nieuwe boek Overprikkeld biedt ze ouders praktische strategieën om de wereld van hun kind te structureren.

Wat is dat eigenlijk, een prikkelgevoelig kind?
Prikkelgevoeligheid is een overkoepelende term voor de symptomen die voorkomen bij kinderen met uiteenlopende stoornissen, zoals ADHD, autisme of angststoornissen. Hoewel de oorzaak van hun problemen verschilt, hebben deze kinderen vaak moeite met dezelfde dingen: onverwachte veranderingen, drukke omgevingen, onduidelijke sociale situaties, enzo voort. Ouders van alle prikkelgevoelige kinderen kunnen erop rekenen dat ze het gebruik van basisprincipes in mijn boek: een taak opdelen, afleidende stimuli weghalen en visuele hulpmiddelen maken. Dit zijn universelle gereedschappen voor rigide, angstige of snel afgeleide kinderen. Een voorbeeld hiervan is het gebruik van visuele tekeningen waaraan deels en pauzetijd afgewisseld worden. Daarmee weet een angstig kind wat het kan verwachten, is het voor een rigide kind duidelijk wanneer er veranderst moet worden naar een andere taak, en weet een kind dat snel afgeleid is hoe lang het zijn aandacht nog vast moet houden.

Twintig jaar geleden had nog niemand gehoord van prikkelgevoelige kinderen. Tegenwoordig worden steeds meer kinderen gediagnosticeerd met bijvoorbeeld autisme, ADHD, angststoornissen. Waarom is dat te verklaren?
Het is een combinatie van factoren. We leven in een veel drukkere, overweldigendere wereld. Veel kinderen hebben ouders die beiden een drukke baan hebben, nieuwe technologieën geven ook veel input. Voor kinderen die hier gevoelig voor zijn, kan de drukte van onze wereld net de trigger zijn waardoor problematisch gedrag tot uiting komt. Daarnaast hebben we ook steeds meer kennis over rigide, angstig en afgeleid gedrag. Dat heeft het voordeel dat prikkelgevoelige kinderen hopelijk sneller hulp kunnen krijgen, waar ze de rest van hun leven hun voordeel mee kunnen doen.

Waarom dit boek?
Het opvoeden van een prikkelgevoelig kind is niet niks. Ouders van prikkelgevoelige kinderen moeten een heel nieuwe manier van opvoeden ontdekken, ze moeten als het ware een nieuwe taal leren. Met mijn boek probeer ik ouders een wegwijs te bieden voor dat proces. Dat begint met het identificeren van triggers: welke momenten van de dag en welke taken zijn moeilijk voor je kind? Daarna ga je kijken naar de interesses en de fascinaties van je kind, en kun je een structuur ontwikkelen om de wereld beter behapbaar te maken voor hem of haar. Als ouder van een kind met bijvoorbeeld ADHD of autisme krijg je wel steun van doktoren en心理學者, maar vaak is dat niet genoeg. Gelukkig kun je als ouder zelf heel veel doen!
Ik heb zelf ervaring als ouder van een prikkelgevoelig kind, en daarnaast help ik als professioneel organisatiedeskundige vele gezinnen en bedrijven om orde op zaken te krijgen. In mijn boek probeer ik die kennis en ervaringen te combineren, en gebruik ik de basisprincipes van het organiseren om ouders
te leren hoe ze hun kind kunnen ondersteunen. Ik hoop dat ik daarmee een nuchter en praktisch boek heb geschreven, in plaats van een boek over stoornissen, symptomen en behandelingen.

Wat is de belangrijkste les die je zelf hebt geleerd bij het opvoeden van je prikkelgevoelige zoon?
Ik ben zelf een heel georganiseerd persoon, en moest vooral leren dat mijn manier van doen niet de enige juiste manier is. Sterker nog, mijn eigen manieren zaten me soms zelfs in de weg om een goede moeder te zijn voor mijn zoon. Net als hij moest ik zelf ook leren omgaan met allerlei onverwachte veranderingen en gedragingen, we hadden dus te maken met dezelfde uitdagingen. Gek genoeg kon hij zich juist veel makkelijker aanpassen aan de nieuwe opvoedstijl dan ik zelf. Hij weet zelf heel goed wat wel en niet werkt voor hem, en het is mijn uitdaging om daar echt naar te luisteren en mijn eigen ideeën los te laten. Als we een bepaalde strategie proberen en die blijkt niet te werken, vraag ik hem zelf hoe hij denkt dat we die kunnen verbeteren. Hij heeft een heel verrassende en mooie kijk op het leven, en hij leert mij dat mijn manier niet de enige of de beste manier is. Dat heeft mijn horizon enorm verbred.

Als je ouders van een prikkelgevoelig kind maar één advies kon geven, wat zou dat zijn?
Poe, het is te lastig om één advies te kiezen, dus ik geef er twee. Allereerst zou ik ze aanraden om van reactief opvoeden naar proactief opvoeden te gaan. Dus wacht niet af, maar bereid jezelf, je kind en de omgeving voor op moeilijke situaties. En ten tweede: vertrouw erop dat je kind zelf weet wat goed voor hem of haar is. Prikkelgevoelige kinderen zien de wereld op een andere manier dan andere kinderen – vertrouw erop dat die manier net zowaardevol is.

Overprikkeld komt uit op 11 april 2014 en is te verkrijgen bij de boekhandel en op Bol.com