

ZELF PLANNEN. TRAINING VOOR JONGEREN MET ADHD

Bianca E. Boyer, Marije Kuin, Saskia van der Oord (2013)

Uitgeverij Lannoo Campus, Houten

Trainershandleiding

ISBN 978 94 014 1166 0

160 bladzijden

Prijs: € 34,99

Werkboek

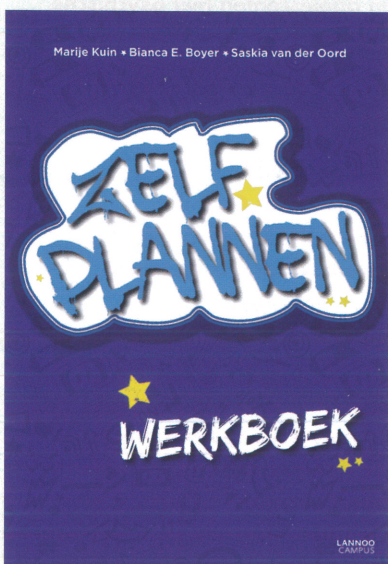
ISBN 978 94 014 1165 3

128 bladzijden

Prijs: € 19,99

Het was al een tijdje in de maak, dit behandelprotocol voor de adolescent met ADHD die moeite heeft met plannen en organiseren. Drie maaksters, samen met hulpvaardige collega's in het land, gingen ermee aan de slag. Dingen die werken bleven, onzin werd geschrapt. Zo ontstond dit fraaie protocol: *Zelf plannen – training voor jongeren met ADHD*.

In negen sessies wordt adolescenten geleerd hoe zij meer grip kunnen krijgen op hun vaak zo chaotische wereld. Het protocol begint met een heldere uitleg wat ADHD is. Daarnaast leren de jongeren dat er agenda's bestaan en hoe je daarmee moet omgaan. Een *to do*-lijst wordt gemaakt, prioriteiten worden gesteld. De auteurs besteden aandacht aan concentratie en hoe die mogelijk te verbeteren is, en zij laten zien hoe je stappenplannen maakt. Middels persoonlijke leerdoelen kan de adolescent aan verandering werken. Natuurlijk zijn de bedenkers van het protocol niet van gisteren. Ze hebben alle drie veel ervaring in het werken met jongeren met ADHD. Het is lastig om deze doelgroep daadwerkelijk aan het werk te krijgen. Daarom bestaat een deel van de trainershandleiding uit motivatietechnieken. Wat is er voor nodig om de ADHD'er zo ver te krijgen dat er echt iets gaat veranderen? Het is de kracht van het protocol om adolescenten met ADHD een pakkende training aan te bieden



in een mooi vormgegeven werkboek met een duidelijk begin en eind. Maar het is ook meteen de grote valkuil. Adolescenten met ADHD willen best nieuwe dingen uitproberen. Ze willen er best wel even mee aan de slag. Ze houden het echter vaak niet lang vol. Nog voor het een ingesleten gewoonte is, wordt het aangeleerde alweer nagelaten. Negen sessies werken aan verschillende vaardigheden lijkt dan ook heel kort.

Het protocol besteedt ook aandacht aan de ouders van de adolescent in drie oudersessies. De rode draad in deze aanpak is dat ouders leren zich minder verantwoordelijk te gaan voelen voor het schoolwerk en het plannen van hun kind. Veel ouders van adolescenten met ADHD hebben

zich te fanatiek als taak gesteld hun kroost te stimuleren iets te doen aan school, natuurlijk vanuit de ervaring dat als niemand iets zegt, er ook vaak niets wordt gedaan. Volgens dit protocol is het belangrijk dat ouders wat achterover gaan leunen. Een mooi uitgangspunt. Maar ook nu weer bekruipt mij de twijfel of ouders dat zo snel kunnen, en blijven volhouden. En wat wordt van hen verwacht als na de training blijkt dat hun adolescent de geleerde vaardigheden niet weet vol te houden?

Kortom, het is een mooi protocol waarin heel duidelijk staat wat nodig is om te leren plannen en organiseren. De rol van de adolescent en van diens ouders heeft een duidelijke plek. Het is echter wel belangrijk dat, voordat gestart wordt met deze training, ouders vertrouwen hebben in hun kind. Bij een verstoorde band tussen ouders en kind is het zaak die eerst te verbeteren. En waar deze training een mooi begin kan zijn van een nieuw, geordend leven, zullen de aangeleerde vaardigheden wel af en toe herhaald moeten worden.

Anneke Eenhoorn, klinisch psycholoog/
psychotherapeut