

De puinhoop te lijf

Even voorstellen: Felix, vlotte jongen van vijftien, ADHD en van het slag dat overal om zich heen spullen laat vallen. Deuren en lades laat hij consequent openstaan en zijn kamer is een chaos. Niet erg, vindt hij. Wel baalt hij als hij, meestal vlak voor hij de deur uit moet, zijn portemonnee niet kan vinden. En ook niet zijn sportschoenen of zijn koptelefoon. Dan raakt hij gestrest. Ik ook trouwens, want terwijl Felix in een hevige crisis verkeert, moet ik hem kalmeren, zijn spullen opgraven en hem helpen op tijd te komen. Nee, erg zelfstandig is hij inderdaad niet.

N

atuurlijk heb ik zijn kamer praktisch ingericht. Zijn kleding zit voor het gemak in kratten, er zijn laatjes met ondergoed, sokken en pyjama's en er is opbergruimte genoeg. Desondanks ziet het er meestal uit alsof er net inbrekers zijn langs

geweest die na afloop een feestje hebben gehouden. Hem stimuleren om op te ruimen is een crime. Vragen, bidden, smeken, dreigen, beloningen uitloven, het heeft allemaal niet gewerkt. Ik ga maar eens een opruimcoach bellen.

"Begin eerst eens een goed gesprek", zegt Joke van den Bogaard van *Ikwilorganizen.nl*. "Hou het positief en geef je zoon veel invloed. Vraag bijvoorbeeld: wat vind jij nou een handige manier om dingen terug te vinden? En als hij met vreemde voorstellen komt, niet meteen jouw mening geven. Het gaat erom dat hij het zelf handig vindt."

Een algemene opdracht om 'je kamer op te ruimen' is veel te groot voor een ADHD'er. "Je kunt chaotische kinderen beter aanleren om elke dag vijf minuten aan opruimen te besteden", legt ze uit. "Bijvoorbeeld: maandag kleren van de vloer, dinsdag bureau leeg, woensdag bed verschoneren. Ook helpt het om daarbij een muziekje op te zetten. Ik merk dat ADHD'ers dan minder snel afgeleid raken."

Ik vermoed dat Felix deze dagelijkse opruimgewoonte domweg gaat vergeten, maar daar heeft Joke een tip voor. "De beste manier om een nieuwe routine in te laten slijten is om het moment te koppelen aan een routine die er al in zit, zoals tandenpoetsen."

Stappenplan

Ouders moeten rekening houden met de autonomie van hun kind, vindt ook kinderpsycholoog Tamar de Vos van der Hoeven. Laat hem zelf maar kiezen wanneer en hoe hij wil opruimen, is haar advies. En stel vooral je verwachtingen niet

te hoog. "Leg je er maar bij neer dat je nog een paar jaar lang openstaande lades en kastdeuren achter zijn kont zult moeten sluiten. En onthouden: een puber met ADHD is niet uit onwil rommelig."

"Je kunt hem helpen door een stappenplan te maken", zegt Tamar. "Stap 1 is bijvoorbeeld vieze kleren in de wasmand, stap 2 is rondslingerend speelgoed in de kast, stap 3 boeken in je kast, enzovoorts." Het boek *Slim maar...* van Peg Dawson en Richard Guare raadt ouders ook aan een stappenplan te maken. Opruimen is een gecompliceerde taak waar je goede *executieve functies* voor moet hebben. Denk aan een goed werkgeheugen (onthouden wat je moet doen), focus kunnen houden en in staat zijn een planning te bedenken. Kinderen met beperkingen zoals ADHD en autisme zijn daar vaak

De opdracht 'je kamer opruimen' is veel te groot voor een ADHD'er

zwakker in. De eerste keren help je daarom mee, daarna laat je stap voor stap los. Een beloning in het vooruitzicht stellen is ook geen gek idee. Voor visueel ingestelde kinderen oppert Tamar om een foto te maken van de kast zoals die er opgeruimd uitziet. "Die plak je aan de binnenkant van de kastdeur en dan weet je kind precies waar alles hoort."

Nieuwe gewoontes

Het blijft me dwarszitten dat ik de rommel van Felix grotendeels moet slikken. Dús komt Lammy Wolfsdag van *mijnopruimcoach.nl* een keertje bij ons langs. "We gaan meteen aan de slag. Op die manier leer je het beste", zegt ze terwijl ze vier dozen op de vloer zet. Ze gaat ons het principe van opruimen demonstreren, aan de hand van zijn kast. Felix hangt scheef in zijn bureaustoel



en ziet de situatie wat gelaten aan, maar als Lammy vertelt dat ze over tien minuten klaar moeten zijn, klaart hij op. "Wat wil jij in die kast bewaren?" vraagt Lammy. "Schoolspullen en mijn kratten met kleren", besluit hij. Vervolgens houdt Lammy elk voorwerp uit de kast voor zijn neus. Er gaat van alles door haar handen: stoffige legoblokjes, zwemdiploma's, een leeg zakje chips en zelfs een onderbroek - een schone gelukkig. Felix moet voor al die dingen kiezen tussen doos 1 (terug in de kast), doos 2 (elders in zijn kamer), doos 3 (weggooien) of doos 4 (elders in huis).

Het is handig om voor dit klusje een wekker te zetten, krijgen we te horen, want ADHD'ers hebben de neiging om in een hyperfocus te schieten en uren als een dolle te gaan opruimen tot hun energie ineens op is. Hoewel ik me dit niet helemaal bij mijn zoon kan voorstellen, herken ik hierin wel een beetje mijn eigen gedrag. "Bij opruimen heb je focus nodig", legt Lammy uit. "Je moet heel regelmatig dezelfde handeling verrichten, totdat je hersens een weggetje hebben gemaakt waardoor het gedrag zich automatiseert." Het duurt overigens wel twee maanden voordat zo'n nieuwe gewoonte is

Te veel speelgoed? Zo dun je het uit

Kinderen worden tegenwoordig vanaf hun geboorte overspoeld met cadeautjes. Juist kinderen met een beperking verzuipen in het enorme aanbod van mogelijkheden, en gaan zich als reactie hechten aan spullen. We moeten ze daarom leren schiften en keuzes maken. "Te veel speelgoed zorgt voor chaos. Een kind met autisme weet niet wat hij moet kiezen, hij heeft overzicht nodig", zegt psychologe Tamar de Vos van der Hoeven. "Beter is het om af en toe samen met je

kind een doos te vullen met speelgoed waar het bijna niet mee speelt. Die doos verdwijnt naar zolder en na een paar maanden bekijk je nog een keer wat ermee gebeurt."

Probeer ook verzamelwoede in te perken, zegt Tamar. "Spreek af dat alles in één krat moet passen." Als er iets nieuws bij komt, moet iets anders weg. Ga vooral niet stiekem dingen weggooien. "Een kind met autisme kan bijzonder onzeker worden als dingen opeens zomaar verdwijnen."



aangeleerd. Al die tijd moeten de ouders hun kind blijven begeleiden en aansporen. Nog een reden waarom ouders hun verwachtingen maar beter kunnen bijstellen.

Sorteren

Even later blijkt oudste zoon drie brillenkokers te bezitten, die hij allemaal wil bewaren. "Probeer elke keer kritisch te zijn", zegt Lammy. "Ga je dat ding missen? Hoe groot is de kans dat je het ooit nodig hebt?"

Drie kwartier later is de kast van Felix opgeruimd en een stuk leger. De tien minuten hebben we

ruim overschreden, maar dat kwam omdat we veel papieren tegenkwamen, die nu allemaal geschift zijn. Hij vond het zelfs leuk om te doen, vertelt hij achteraf. Er is nog wel een kritiekpuntje voor mij. "Niet weglopen om even iets weg te brengen: dat leidde je zoon af. Blijf erbij zitten tot de klus klaar is."

ADHD'ers hebben de neiging om als een dolle te gaan opruimen, tot hun energie ineens op is

De volgende dag geef ik Felix opdracht om doos 2 te legen, de spullen die elders op zijn kamer horen. "Neeeeeeee", reageert hij gestoken, "dat is héél erg véél werk". Dan herinner ik hem eraan dat hij na vijf minuten mag stoppen, ongeacht het resultaat. "En niet vergeten muziek op te zetten!"

Benieuwd naar het resultaat ga ik later kijken. Niet gek, zeker twee derde van de inhoud is verdwenen. Oké, morgen weer vijf minuten, denk ik gelaten. •

(Felix heet in het echt anders)

Altijd telefoons en opladers kwijt?

In een modern gezin heeft iedereen meerdere apparaten en dat leidt tot rondzwervende opladers en lege telefoons. Maak daarom één centraal oplaadstation. Plak de opladers vast, zodat ze niet kunnen verdwijnen. In dat kastje hoort ook een batterijenoplader met een doosje voor de volle en een doosje voor de lege batterijen. In een aparte doos leg je alle verbindingssnoertjes.