

Natasja Esmeijer

Met tekeningen van Amber Jacobs

ALLERGISCH VOOR MOETEN

HET HANDBOEK VOOR
BEELDDENKENDE JONGEREN

b:k light

Aanbevelingen

Monique Hoppenbrouwers:

Alsof ik een boek over mijn eigen zoon las. Zo herkenbaar vond ik *Beelddenkers, als kwartjes vallen...* (de volwassenenversie van *Allergisch voor Moeten*). Door de inzichten die het mij, maar ook de leerkrachten van mijn zoon opleverde, gaat het nu veel beter met hem op school. Ik ben dan ook blij dat er nu ook een boek is, speciaal voor de kinderen en jongeren zelf. Ik hoop dat zij door het boek inzien dat zij zich niet minder hoeven te voelen dan taaldenkers, met wie het op school zoveel eenvoudiger lijkt te gaan. Dat ze zichzelf begrijpen en begrepen worden door hun omgeving. Dat ze snappen wat ze nodig hebben om de beste versie van zichzelf te worden. Geen kopie van iemand anders, maar gewoon zijn wie ze zijn en daar trots op zijn.

Guus:

Ik kan door dit boek zelf weten wat beelddenken is. Eerst wist ik niks over mezelf en nu weet ik dat wel. Het is een heel leuk boek om te lezen. Ik heb nu meer zelfvertrouwen en meer rust in mijn hoofd. Nu ik beter weet hoe ik denk, weet ik ook beter hoe ik moet leren en durf ik om hulp te vragen.

Féline:

Ik vind het heel fijn dat ik weet dat als iets niet zo gemakkelijk gaat, of ik het anders doe, dat ik niet minder slim ben, maar dat er een reden voor is dat ik op een andere manier denk. Dat ik weet dat andere mensen ook deze problemen hebben bij sommige dingen, net als ik. Ik had bijvoorbeeld veel moeite met klokkijken. Maar 5 minuten nadat

Natasja had verteld hoe klokkijken op een analoge klok werkte, kon ik klokkijken. Het geeft een goed gevoel dat ik ook kan leren zoals andere mensen, soms zelfs beter.

Met spelling had ik ook heel veel moeite, maar nu ik weet waar ik precies moeite mee heb, kan ik daar samen met Natasja aan werken. Lezen en begrijpend lezen kan ik goed en voor het voortgezet onderwijs is dat belangrijk. Nu ik weet dat ik daarom wel kan gaan leren wat ik graag zou willen, lukt het allemaal veel beter. Ik weet wat ik lastig vind, maar ik weet ook dat ik het goed genoeg kan.

Ik ben blij dat ik nu aan iets kan mee doen waar ik eerder niet aan mee kon doen, omdat het niet ging of lukte. Dat ik nu met vertrouwen aan iets kan beginnen zonder te veel stress te hebben.

Charlaine, moeder van Féline:

Mijn dochter werd niet gezien op school. Ja, ze presteerde anders dan ik thuis van haar zag, maar er kon geen reden voor worden gegeven. Het aanleren van de tafels was lastig. Ze snapte het wel, maar het bleef echt niet hangen. Het leren lezen duurde lang, maar inmiddels leest ze de gehele Harry Potter-serie. Tijdens de eerste lockdown kwam een berichtje van Natasja voorbij over beelddenkers, met een leuke winactie. Ik won haar boek en het gevolg was een enorme herkenning! Tijdens het thuiswerken kon ik volgen wat mijn dochter deed. Hoe steeds de vragen van school of extreem uitgebreid overdacht werden of er steeds een andere route voor de oplossing gezocht werd. Ze zag geen samenhang in de opdrachten, begreep het nut niet en frustratie was er eigenlijk elke dag. Frustratie, omdat ze niet zeker wist wat er van haar werd gevraagd en of ze er wel aan kon voldoen. Stel je voor, dat je dat elke dag hebt, niet alleen in de lockdown, maar bij elke opdracht die je van je leerkracht krijgt.

Na een uitgebreid eerste gesprek samen bij Natasja, en de overtuiging die Natasja had dat mijn dochter het wel kon begrijpen, zag ik mijn dochter weer opbloeien. Nu ze weet waar de moeilijkheid zit, begrijpt ze zichzelf beter, kan ze uitleggen wat er moeilijk is, heeft ze weer vertrouwen in zichzelf!

Het mooiste voorbeeld: Natasja beloofde mijn dochter dat ze bij het

tweede gesprek binnen 10 minuten zou leren klokkijken. Mijn dochter zat in groep 7, inmiddels zou ze het moeten kunnen. Het werd ook niet meer geleerd, slechts af en toe herhaald. Het minderwaardigheidsgevoel was groot, ze had voor zichzelf enorm gefaald. Haar verwachting was laag. Ze wilde wel, maar het geloof was er niet.

Natasja begon met uitleggen en met 5 minuten viel HET kwartje. Weer 5 minuten later was het genoeg geoefend, het werd begrepen. 's Middags thuis voorzichtig gevraagd hoe laat het was, het juiste antwoord kwam redelijk vlot. 's Avonds kwam de ontlading, ze had nooit gedacht dit ooit goed te kunnen, had zichzelf al 'afgeschreven'. En waarom het nu wel lukt? De manier van uitleg, meer is het niet.

Christel:

Ik wil je bedanken voor het inzicht dat je me hebt gegeven. Ik weet eigenlijk al heel lang dat ik anders denk. Misschien al wel vanaf voordat ik naar de basisschool moest. Ik wilde écht niet, heb staan huilen op het schoolplein. Daarna heb ik school altijd verschrikkelijk gevonden. Ik voelde me dom. Ik kon slecht lezen en was ontzettend onzeker. Die onzekerheid is altijd zo gebleven.

Ik heb havo gedaan, waar ik in de 5e dyslectisch ben getest. Daarna opleidingen op verschillende niveaus gevolgd en uiteindelijk zelfs een master. Toen ebde het gevoel van dom zijn een beetje weg. Want hoe kun je dom zijn als je toch een master haalt?

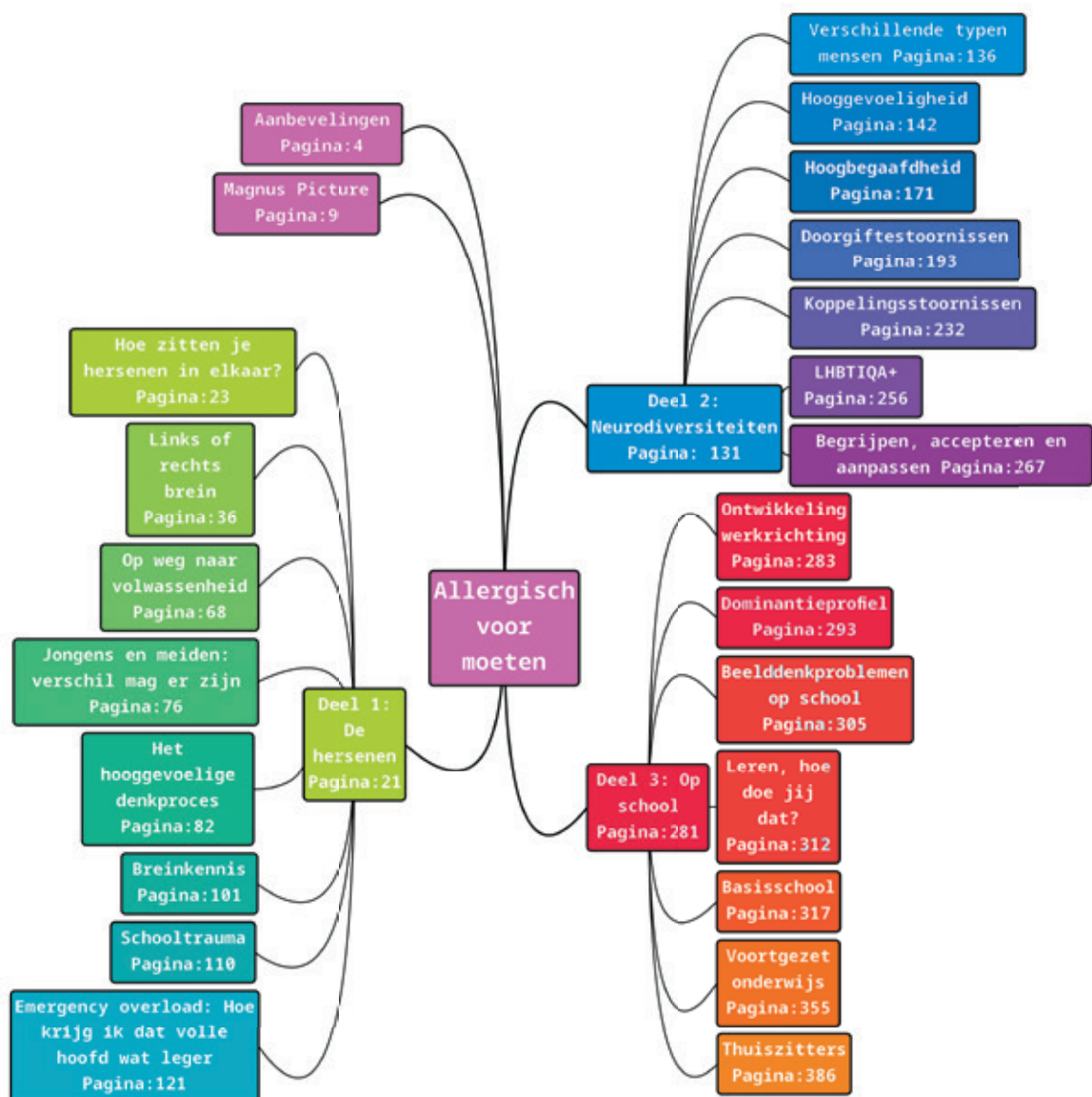
Met mijn dyslexieverklaring heb ik nooit iets gedaan. Ik zeg altijd: ik ben niet dyslectisch, ik denk gewoon anders. Daarna kijken mensen me vaak wel raar aan. In de zin van: maar als je dyslectisch bent, dan is dat al anders, toch?

Ik heb heel lang gezocht naar wat ik nou eigenlijk ben. Dyslectisch? Hooggevoelig? Dom? Of juist heel slim? Een oude ziel? Of gewoon gek? En al die tijd huppel ik gewoon door het leven. Mensen zullen mij niet snel typeren als zoekend, maar toch was ik dat wel.

Berrie:

Je hebt een wereld voor mij opengemaakt!

Inhoud



Magnus picture¹

Welkom bij *Allergisch voor moeten*. Een boek voor jongeren met allemaal dezelfde eigenschap: denken in beelden en concepten. Ik hoop dat je er met plezier aan gaat beginnen en met nog meer plezier het boek steeds weglegt en weer oppakt. Het is geen boek om van A tot Z in één keer uit te lezen of te luisteren. Het is geen spannend verhaal. Nee, het is een verhaal over kinderen en jongeren zoals jij:



- die zich herkennen in allergisch zijn voor 'moeten' zoals het op school nu eenmaal in de boekjes staat;
- die soms (of heel vaak) niet begrepen worden, omdat de meeste mensen er nu eenmaal van uitgaan dat iedereen denkt zoals het in hun eigen hoofd gaat;
- die graag eerst willen weten waaróm ze iets moeten op de manier waarop het in de boekjes staat;
- die eerst willen begrijpen wat het nut is van iets moeten;
- die vaak nog te weinig informatie hebben om te kunnen beginnen, maar toch moeten beginnen. De rest van de klas gaat gewoon aan het werk, terwijl jij nog denkt: hoe dan?

Past dat bij jou? Lees dan vooral verder.

1 (Magnus = totaal, alles omvattend; picture = plaatje)

Wat gaan we doen?

Ik zal eerst uitleggen waarom je dit boek mag lezen. Want moeten, daar doen we hier niet aan, het is je eigen vrije keuze. Maar ik zou je aanraden om toch verder te gaan, omdat er dan een wereld voor je opengaat. Een wereld die anders voor jou verborgen blijft en een wereld die jou misschien kan helpen om uit te vinden wie jij bent en hoe jij in elkaar steekt. Ik weet dat iedereen anders is, dus jij ook, maar dat wil niet zeggen dat je zoveel anders bent dan iemand anders. We hebben namelijk allemaal hetzelfde bouwplan. We hebben twee ogen, een neus en een mond, twee benen en een hart. En toch zien we er allemaal net een beetje anders uit. Dat geldt ook voor je hersenen, maar dat kun je vanaf de buitenkant niet zien. We moeten maar een beetje raden hoe het daarbinnen werkt.

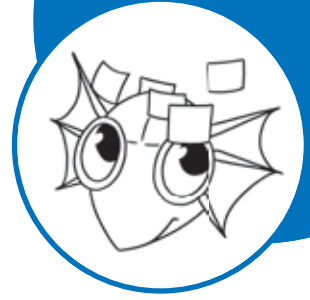
Guus (14, Praktijkonderwijs)

Ik vind het een erg leuk boek om te lezen, je leert wat je zelf bent, wat beelddenken is en dat wist ik eerst niet. Ik vind het fijn dat ik erachter kom hoe mijn hoofd werkt. Het is een leuk boek om te lezen. Het is wel erg veel, maar dat vind ik niet erg. Het gaat namelijk over mijzelf.

Guus heeft aangegeven dat hij het prettig vindt als er een aantal opdrachten in het boek staan. “Met opdrachten kan ik beter zien hoe het voor mij werkt, en dan heb ik er meer aan.” Vandaar dat ik op een aantal plaatsen een opdracht heb toegevoegd. Speciaal voor Guus. Natuurlijk mag je ze ook maken als je geen Guus heet! Sommige opdrachten heb ik aan het begin van het onderwerp gezet, zodat je weet dat de opdracht eraan komt, en aan het eind nog een keer herhaald. Zo kun je zien of je het ook daadwerkelijk gedaan hebt. En ... het hoeft niet hoor, het mag.

Jij bent jij, je bent niet je eigenschappen

Er zijn een aantal eigenschappen die je als mens kunt bezitten en vaardigheden die je jezelf eigen kunt maken. De combinatie van al die verschillende eigenschappen en vaardigheden zorgt ervoor dat jij bent wie je bent en wordt wie je later wordt. Daar heb je aan de ene kant geen invloed op: je hebt een bouwpakket waar je het mee moet doen, maar hoe je met de diverse onderdelen omgaat en hoe je ze ontwikkelt, daar heb je zeker wel invloed op. En daar gaan we nu mee aan de gang. Eerst weten wát er in je bouwdoos zit en daarna uitvinden wat je ermee kunt bouwen.



Opdracht: denk er eens over na hoe jij anders bent dan andere jongeren. Zijn er dingen die jij beter kunt en dingen die je minder goed kunt? Verzin eens drie dingen waar jij heel goed in bent.

Dominanties

Met welke hand schrijf jij? Dat gaat maar met één hand heel goed, nietwaar? En daar heb je niet voor gekozen; dat ging zomaar vanzelf. Zo geldt dat ook voor je hersenen. Je hersenen bestaan uit twee helften: een linker- en een rechterhelft, en die hersenhelften zijn niet hetzelfde. Ook hier is er eentje die net iets beter zijn werk doet, net als bij je schrijfhand.

Als je een taaldenker bent, dan is je linkerhersenhelft de baas. Ben je een beelddenker, dan is je rechterhersenhelft de baas. Dat wil niet zeggen dat de andere hersenhelft niks doet, maar die andere helft is meer een assistent. Net als bij je handen: als jij iets wilt uitknippen lukt dat ook niet met één hand, daar heb je ze echt alle twee voor nodig. Zo kun je dus tijdens het rekenen allebei je hersenhelften gebruiken, maar reken je het wel uit op de manier die past bij de hersenhelft die bij jou de baas is. Links of rechts dus, taal of beeld, volgorde of overzicht. En daar zit het verschil.

Verdeling

De meeste mensen (80%, 80 van de 100), en dus ook de meeste kinderen en jongeren, denken in taal en daarbij hoort dat je in volgorde denkt. De rest van de mensen (20%, 20 van de 100) denkt in beelden vanuit het geheel en wil graag begrijpen. Het onderwijs gaat 'natuurlijk' uit van de meerderheid en dus van het in volgorde denken en leren. Daar passen ze het lesmateriaal op aan. Dat levert voor beelddenkers het probleem op dat ze te weinig informatie krijgen om het geheel te overzien en te begrijpen. Dat past niet helemaal en daarom kun je het soms best lastig hebben op school. Niet omdat jij niet kunt leren, maar omdat je anders leert en andere informatie nodig hebt dan dat de lesboekjes je geven.

Passend onderwijs

Misschien denk je dat je niet kunt leren, omdat alles zo moeizaam gaat. Of denk je misschien zelfs dat je dom bent. Aan de andere kant weet je zelf ook wel dat dat niet zo is, dat voel je in je botten, maar ja, je kunt het op school niet laten zien. Daar word je niet vrolijk van. Sterker nog, daar kun je depressief van worden. Sommige kinderen krijgen er zelfs een trauma van en kunnen daardoor niet meer naar school. Ik zou graag het schoolsysteem een beetje passend willen maken voor de beelddenkers, maar dat kan ik niet zomaar. Vandaar dat ik begin bij het begin. En dat begin zijn jullie: de beelddenkers die in de schoolbanken zitten. Samen kunnen we ervoor zorgen dat het onderwijs steeds beter



weet hoe beelddenkers in elkaar zitten en ook hoe divers ze zijn. Samen kunnen we ervoor zorgen dat steeds minder kinderen zich dom voelen, uitvallen en moeten blijven worstelen zonder dat ze doorhebben dat niet zij het probleem zijn, maar het schoolsysteem zelf. En met een beetje aanpassing en zelfkennis gaat het vaak al een stuk gemakkelijker, ook in een niet zo goed passend onderwijssysteem. Er is ook nog een leven naast school en het is fijn als je daar ook nog

een beetje energie voor over hebt. Ook dan is het heel fijn om te weten waar jij blij van wordt en wat je liever niet doet. Ook daar kan dit boek je bij helpen.

Hoe lees je dit boek?

Dit boek bestaat niet uit hoofdstukken maar uit onderwerpen. Het boek is geschreven in een logische volgorde. Ik ben zelf een taaldenker, dus dat past bij mij. Maar je mag gerust van achteren naar voren lezen: wat jij handig vindt is goed. Lees gerust alle onderwerpen die bij elkaar passen eerst, of wat je interessant vindt, of wat bij jou past. Daarna kun je altijd nog de rest lezen zodat je nog beter weet welke mogelijkheden er allemaal zijn.

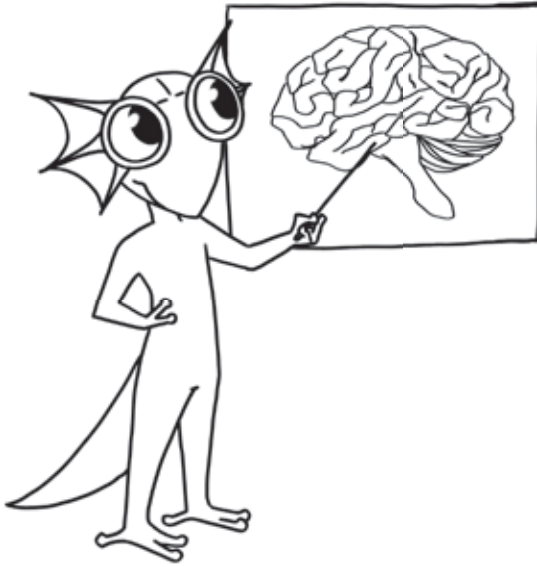
Hou je niet zo van lezen? Gebruik dan de QR-code om naar de audio-bestanden te gaan. Hou wel het boek erbij. Als je meeleest gebruik je meer zintuigen en komt de informatie beter aan. Werkt dat niet voor jou, gebruik dan het boek voor de afbeeldingen. Anders heeft Amber die voor niks gemaakt en dat zou ook jammer zijn, toch?

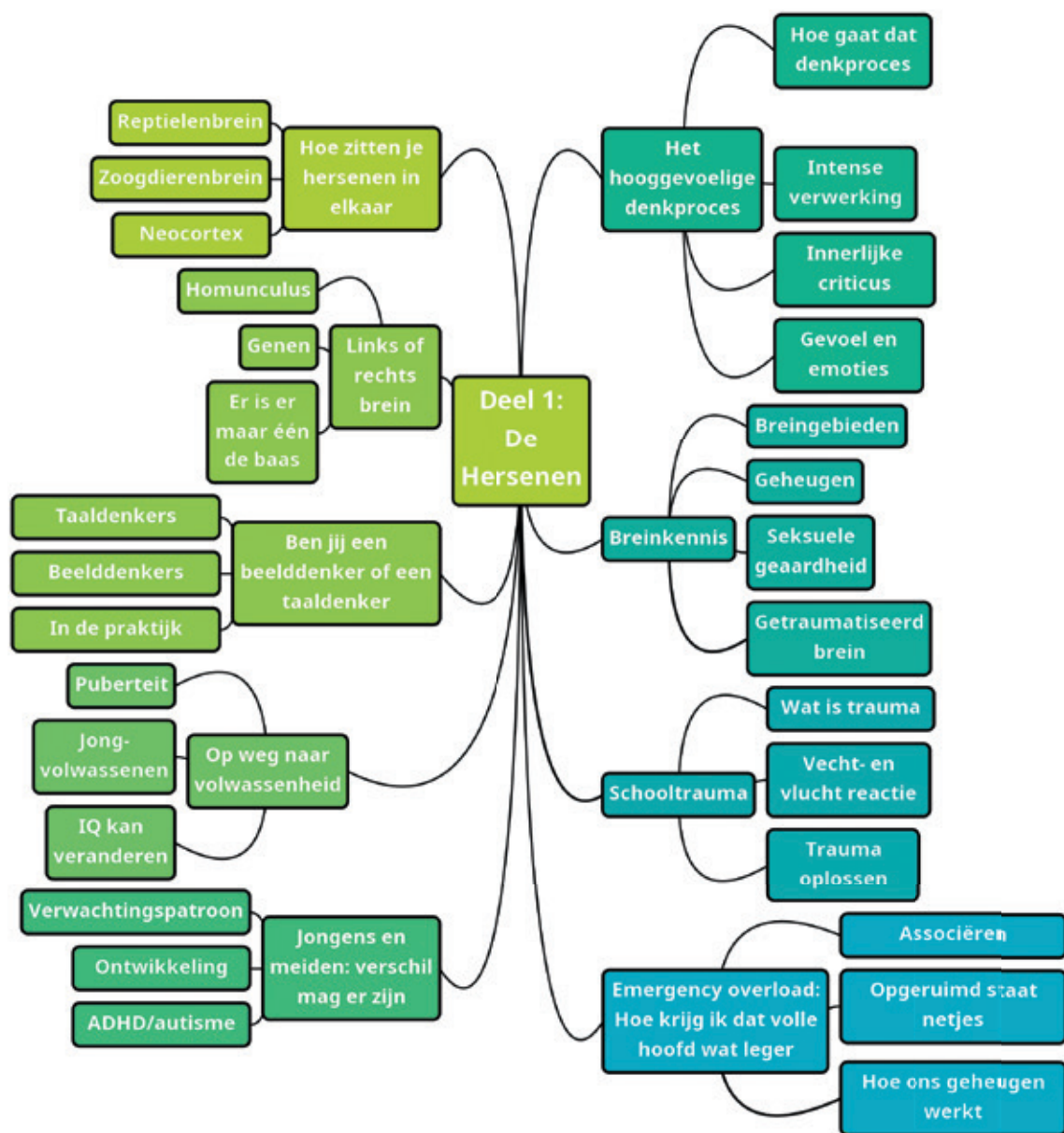
Drie delen

Dit boek bestaat uit drie delen. Drie delen, omdat er zoveel te vertellen valt en omdat er zoveel verschillende mensen en eigenschappen zijn die je wel of niet kunt hebben. Drie delen, omdat een mens – en zeker een beelddenker – zo complex in elkaar zit. En zo houden we de boel een beetje overzichtelijk.

Deel 1

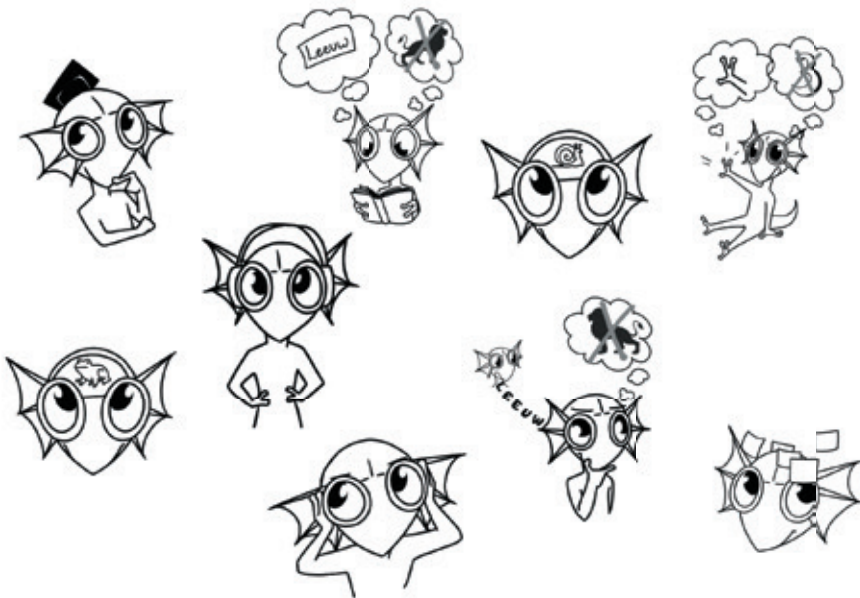
In het eerste deel gaan we het hebben over je hersenen. Hoe ontwikkelen je hersenen zich, wat doen ze allemaal en wat is er dan zo anders aan een beelddenkbrein? Ook krijg je aanwijzingen hoe jij je hersenen zo goed mogelijk kunt gebruiken.

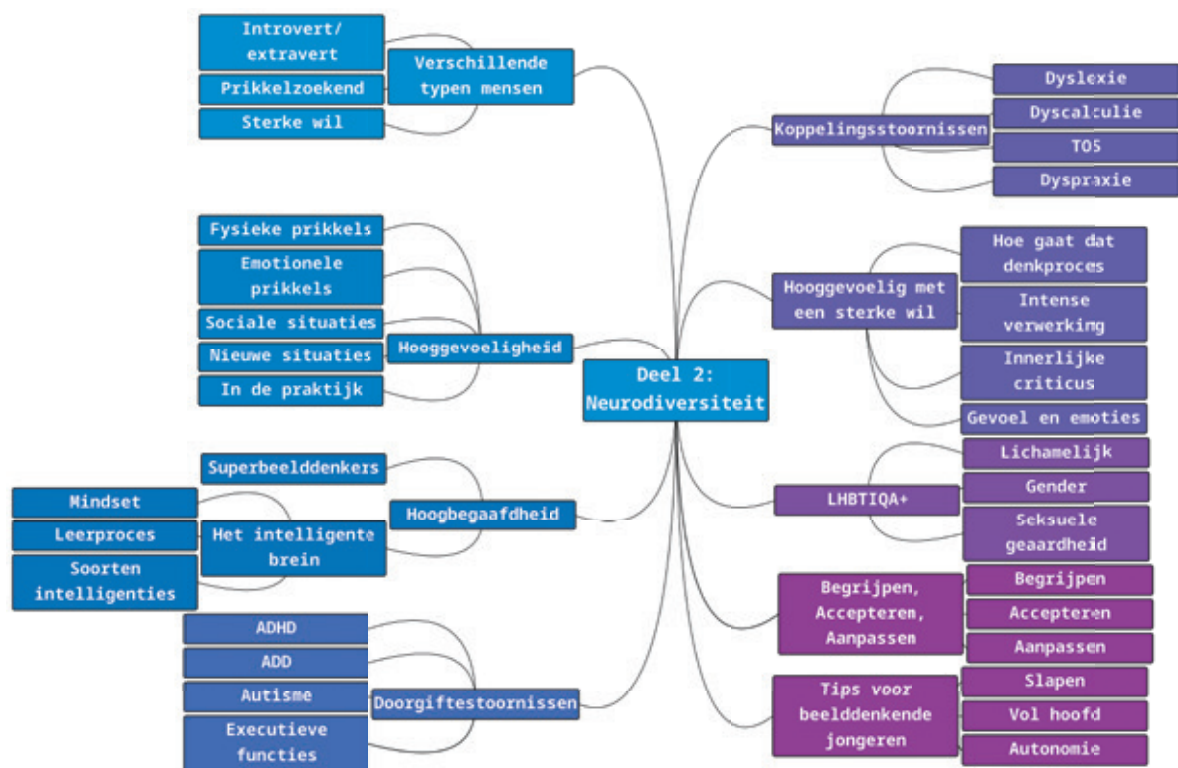




Deel 2

We hebben allemaal andere eigenschappen en daarnaast kun je ook nog eens met extra uitdagingen als ADHD, dyslexie, autisme, TOS (taalontwikkelingsstoornis), dyscalculie of hoogbegaafdheid te maken hebben. En wat denk je van genderdiversiteit? Een klein uitstapje, maar wel een mooie aanvulling. Dat heb ik samengevat onder 'neurodiversiteit'. Een moeilijk woord voor: iedereen heeft andere hersenen. Daar gaat het tweede deel over.

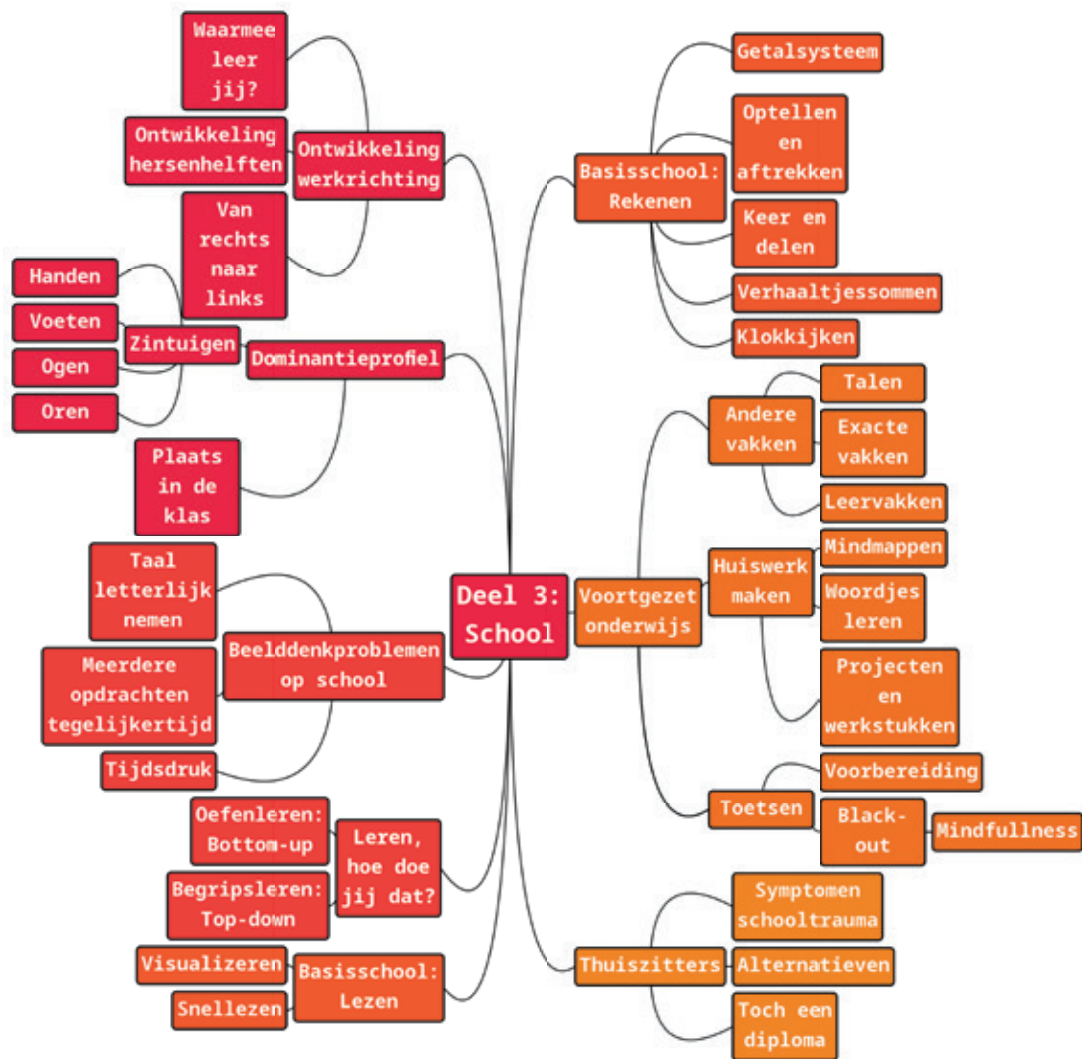




Deel 3

In het derde deel vertel ik je precies hoe je op school, met jouw set hersenen, het beste kunt leren. Hoe je kunt voorkomen dat je een trauma oploopt, hoe je ervoor kunt zorgen dat jij die verplichte tijd op school zo goed mogelijk doorkomt en er ondertussen ook nog een beetje plezier aan beleeft. En mocht het op school niet lukken, dan lees of hoor je hier hoe je op een andere manier toch je weg kunt vinden.





DEEL 1

DE HERSENEN

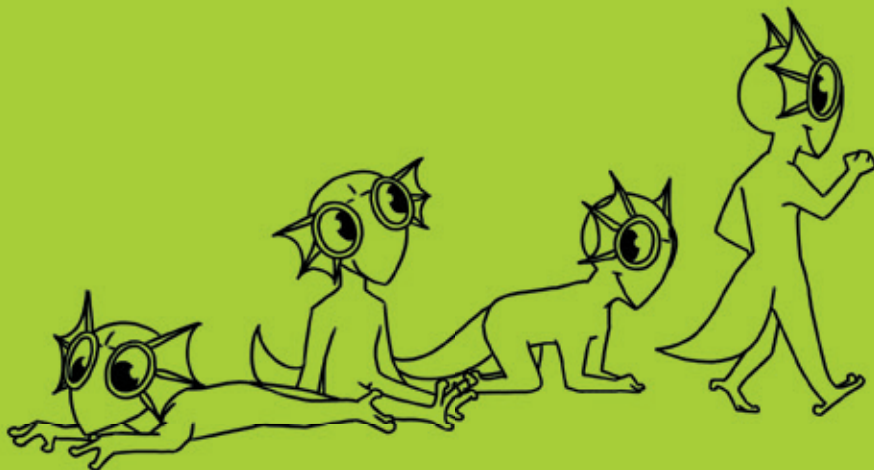
In het eerste deel gaan we het hebben over hersenen. Waarom, zou je zeggen? Nou, omdat je hersenen alles voor je regelen. Ze besturen je armen en je benen, en ze zorgen ervoor dat je kunt denken. Die hersenen van jou zorgen er dus ook voor dat jij nu eenmaal een beetje anders bent dan die andere zeven miljard mensen die op de wereld rondlopen. Vandaar dat het wel handig is om wat van die hersenen te weten en om daarmee te beginnen.

Als baby kun je nog maar heel weinig. Nu kun jij al lopen, praten en fietsen, misschien zelfs al wiskunde en Engels, en weet je van alles over geschiedenis en biologie. Dat heb jij allemaal al geleerd in de tijd tussen dat jij een baby was en nu. Dat is echt ontzettend veel, petje af hoor. Misschien heb je wel van jezelf het idee dat het allemaal nog niet zo geweldig gaat, en misschien is dat ook wel zo, maar ondertussen heb jij al wel heel veel geleerd, dus leren kun jij! Dat heb je allang laten zien.



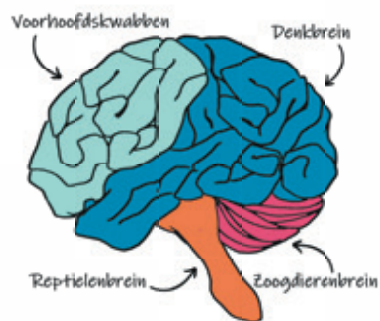
Leren doe je echt niet alleen maar op school, je bent overal en altijd iets aan het doen met je hersenen en gaandeweg leer je van alles. En ik zal je vast voorbereiden: je gaat in je leven nog heel veel leren. Het is dus belangrijk dat jij weet hoe je dat het gemakkelijkst voor elkaar kunt krijgen. Ik leer ook nog regelmatig wat bij, dus leren doe je echt je hele leven.

Opdracht: Wat heb jij vandaag geleerd?



Hoe zitten je hersenen in elkaar?

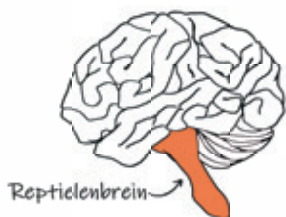
Laten we beginnen met de opbouw van je hersenen. Dat is toch waar alles begint. Zonder hersenen wordt het niks, dat leren. Je hersenen zijn een soort grijze, kronkelende massa en bestaan uit drie delen: je reptielenbrein, je zoogdierenbrein en je denkbrein. De ontwikkeling van die hersenen gaat van onder naar boven en van achteren naar voren. Dus het reptielenbrein is het eerst aan de beurt en de voorhoofdskwabben komen pas als laatste.



Als je geboren wordt kun je nog niet zo veel. Eigenlijk functioneert alles alleen nog maar om te kunnen overleven en daar heb je ook nog eens andere mensen voor nodig. Je bent afhankelijk van een volwassene om je te verplaatsen en te voeden: je moeder en vader. Vooral je reptielenbrein is nu actief. Dat is het stukje brein dat net boven je rugengraat ligt, diep verborgen in je hersenen. Dat stukje brein is begonnen met zich ontwikkelen toen jij in de buik van je moeder nog maar uit een paar cellen bestond en dat proces is nog steeds niet klaar. De hersenen van een embryo (mensje in wording) beginnen te groeien als het embryo 2 à 3 weken oud is. Dus eigenlijk is je brein ruim 8 maanden oud als jij als baby'tje geboren wordt.

Reptielenbrein

Het eerste deel is het reptielenbrein. Een reptiel weet intuïtief wat het moet doen, maar kan nog geen temperatuur regelen. Daar heeft het de zon voor nodig. In het reptielenbrein wordt je ademhaling geregeld,



net als je vecht- en vluchtreactie. Dit deel is al actief als een mensenbaby geboren wordt: een baby kan eten, drinken, plassen, poepen en huilen, maar nog niet zijn temperatuur regelen.

Daar zorgen de ouders voor met de juiste hoeveelheid kleding en dekentjes. De hersenstam en de hypothalamus (zie onderwerp breinkennis), die daar direct boven ligt, regelen samen het energiepeil van je lichaam. Zij regelen de hartslag, ademhaling en je immuunsysteem, en zorgen er zo voor dat je in leven blijft.

Dit zijn functies die je wel opmerkt, maar waar je niet bij nadenkt. Het gaat vanzelf. Je kunt ze ook niet bewust sturen. Als je het warm hebt, kun je niet tegen jezelf zeggen dat je temperatuur omlaag moet. Daar moet je voor zorgen door een ijsje te eten of uit de zon te gaan.

Stroomversnelling

Als je geboren bent komt de ontwikkeling van je brein in een stroomversnelling, omdat je dan steeds meer informatie krijgt. Je gaat bewegen en omrollen, kruipen en geluiden nadoen, en langzaam maar zeker groeien je hersenen en maken ze hersenpaadjes aan. Je ontwikkeling gaat steeds verder en vanzelf wordt ook je zoogdierenbrein steeds actiever. Dit zoogdierenbrein zorgt voor sociale contacten die wij als mens heel hard nodig hebben. De snelheid waarmee je brein zich ontwikkelt is bij ieder mens een beetje anders, maar de volgorde is wel ongeveer hetzelfde.

Opdracht: kruipen is de ultieme oefening voor je brein. Baby's die het kruipen hebben overgeslagen hebben minder hersenverbindingen gemaakt, omdat je tijdens het kruipen je linker- en je rechterhersenhelft tegelijkertijd nodig hebt. Anders kom je niet vooruit. Heb jij gekropen toen je baby was? Als je antwoord nee is, dan is het verstandig om nu veel dingen met twee handen te gaan doen, of om af en toe eens een blokje om te kruipen.

