

ADHD ...

D'as een handig model!

DOOR SAM DE LAET

In 't kort

De theorie van 'window of tolerance' in de CLB-praktijk, een persoonlijke getuigenis.



Shutterstock

E

Er zijn van die vormingsdagen die echt een invloed hebben op je manier van werken. Waarbij je de opgedane kennis onmiddellijk kan toepassen. En waarvan je jaren

later nog steeds de vruchten plukt. Dat was het effect op mij van het vormingsmoment gegeven door de Oost-Vlaamse traumapsychologen. Op die vorming presenteerden ze ook het kader van 'window of tolerance'.

WAT MAAKT HET KADER VAN 'WINDOW OF TOLERANCE' ZO BRUIKBAAR? EENVOUDIG EN VISUEEL

Het kader is in de eerste plaats eenvoudig en visueel, waardoor het bruikbaar is bij verschillende doelgroepen.

Zo gebruikte ik het bij een 1B-leerling met een ADHD-diagnose. We hadden een gesprek rond een incident op school waarbij hij een leerkracht ernstige verwijten naar het hoofd had geslingerd. Hij gaf aan wel te weten dat hij bepaalde dingen beter niet tegen een leerkracht zei. Maar hij had zich niet meer onder controle nadat de leerkracht een, volgens hem, onterechte opmerking had gegeven.

Al snel begon ik het dagelijks fluctuerende stressniveau op papier te tekenen met het bijbehorende raam. Duidelijk makend dat iedereen een bepaald raam heeft waarbinnen je mensenbrein de bovenhand heeft en je rationeel kan denken. De opmerking van de leerkracht had er echter voor gezorgd dat de frustratie (het stressniveau) zodanig groot werd dat hij boven zijn raam uit steeg. Het zoog-



Sam de Laet
werkt als psychopedagogisch consulent in Vrij CLB Waas en Dender. Sinds enkele jaren is hij ook lid van de redactie van *Caleidoscoop*.

dierbrein nam het op dat moment over. Hierdoor zat hij in vechtmodus en begon hij ongecontroleerd te roepen. Ik vertelde er ook bij dat sommigen een groot raam hebben en dat het raam bij anderen iets kleiner is, waardoor ze ook sneller gefrustreerd zijn en in vechtmodus geraken.

De leerling pikte er onmiddellijk op in en zei dat hij maar een heel klein raam had. Op zich is dit geen verrassing, aangezien de ADHD-diagnose vaak een heel sterke link heeft met beperktere executieve functies. Of anders gezegd: een kleiner raam waarbinnen het mensengebrein de bovenhand heeft.

HANDVATTEN VOOR AANPAK

Het mooie aan het kader van window of tolerance is dat het onmiddellijk een aantal handvatten geeft om de problematiek in kaart te brengen en aan te pakken: 'Is je raam overall even groot of is dit verschillend naargelang de context?'

De jongen met wie ik een gesprek had, gaf aan dat zijn raam thuis nóg kleiner is (je kan je de hevige conflicten thuis al voorstellen). Vraag is dan hoe we zijn raam zouden kunnen vergroten. Het is niet ongewoon om het dan te hebben over relaxatie- en ademhalingsoefeningen (mindfulnessdepten, laat jullie gaan!), iets wat vroeger veel minder aan bod kwam tijdens mijn gesprekken. Hoe langer iemand zijn stressniveau binnen het raam kan houden, hoe langer het mensengebrein/rationele de bovenhand heeft. De leerling kwam hierbij zelf aanbrengen dat de medicatie die hij voor zijn ADHD nam, er ook wel voor zorgt dat hij langer rustiger kan blijven. Ook dit is niet verwonderlijk aangezien deze medicatie een grote invloed heeft op de executieve functies.

OP ZOEK NAAR STRATEGIEËN

Het kader van window of tolerance helpt je om strategieën uit te dokteren voor als de frustratie toch te hoog zou worden en je overschakelt naar het zoogdierbrein. Het theoretisch kader zegt dat je dan nog drie reactiemogelijkheden hebt: fight, flight of freeze. Vluchten is bij deze leerling een betere optie dan de aanval waarbij hij mogelijk dingen zegt die de relatie met de leerkracht volledig opblazen. Een time-outkaart die de leerling kan gebruiken wanneer de frustratie even te hoog wordt om tot rust te komen, heeft deze leerling behoeft voor een mogelijke definitieve uitsluiting.

IN GESPREK MET LEERKRACHTEN

Ook in communicatie met de betrokken leerkracht is dit kader een handig hulpmiddel. Het maakt het gedrag van de leerling begrijpbaar en zelfs herkenbaar. Iedereen heeft ooit al eens ervaren dat de frustratie (arousal) zo hoog wordt dat je rationele brein het even laat afweten. Je zegt dan dingen waarvan je

achteraf spijt hebt of waarbij je de situatie ontvlucht. De leerkracht kon in het gesprek zelfs aangeven dat zijn stressniveau die dag ook al behoorlijk hoog stond, waardoor hij tijdens het conflict ook niet op een rationele manier had gereageerd.

HET BLIJFT HANGEN

Het visuele en eenvoudige van dit kader zorgt dat het lang blijft hangen. Toen ik een jaar later met deze leerling sprak, was de 'window of tolerance' het eerste dat hij ter sprake bracht. Hij begon onmiddellijk vol trots een paar situaties op te noemen waarbij hij vroeger buiten zijn raam zou zijn gegaan, maar waar hij nu toch het juiste gedrag had gesteld door rustig te blijven.

BREED TOEPASBAAR

Wat me misschien nog het meeste aanspreekt aan de 'window of tolerance' is dat het verschillende



theorieën verbindt tot een groot geheel. Het kader is bruikbaar bij leerlingen met een trauma (zie artikel p. 8), bij leerlingen met een beperkt functionerende prefrontale cortex (vb. ADHD), bij ernstige conflicten en zelfs bij faalangst. In het geval van faalangst is de fight, flight en freeze perfect te vertalen naar actieve, passieve faalangst en black-outs.

Hopelijk heb ik met deze korte voorbeelden duidelijk gemaakt waarom 'window of tolerance' een handig kader is in gesprek met leerlingen, ouders en leerkrachten. Wie weet komt het zelfs nog van pas in een gesprek met je partner. Als jullie bij het volgende conflict beiden buiten jullie raampje gaan, is de flightmodus wellicht een betere strategie dan de fightmodus. Om nadien, als de rust is teruggekeerd, het rationele brein zijn werk te laten doen. 🌀