

**V
B** **Peter Ampe**
N O R **Emily Rammant**
M A A L

Vind je talent via je afwijking

G O E D

Lannoo

**Mijn afwijking
is mijn talent**

Voor wie is dit boek bedoeld?

Dit boek is bedoeld voor alle jongvolwassenen en volwassenen die soms het gevoel hebben tegen iets aan te lopen, maar niet weten wat. Je voelt je sociaal onaangepast in een groep, op school voel je totaal geen affiniteit met de leerstof, of op je werk krijg je van collega's opmerkingen over je aparte manier van doen en denken. Misschien zit je zonder het te weten wel ergens op het spectrum van een neurologische aandoening. Dit klinkt misschien choquerend, maar dit boek toont dat zo'n besef een opluchting kan betekenen. Zelfs een openbaring. Je zal veel zaken plots kunnen verklaren. Over jezelf. Over je omgeving. En je zal ook beseffen dat je toegang krijgt tot de sterke kanten die verbonden zijn aan je atypische brein. Met andere woorden: je afwijking wijst je de weg naar je talent.

Welkom op het spectrum

Vanuit persoonlijke ervaringen willen we aantonen dat neuropsychologische aandoeningen zoals AD(H)D (Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder), ASS (autismespectrumstoornis), dyslexie en OCS (obsessief-compulsieve stoornis) ook een positieve kant kunnen hebben. We willen in dit boek niet de schaduwkanten van deze afwijkingen benadrukken, maar vooral de goede kanten.

We richten ons hierbij onder meer tot mensen met een gemiddelde (of bovengemiddelde) intelligentie die een diagnose kregen van AD(H)D, ASS, dyslexie en/of OCS. Maar, zoals in de eerste paragraaf al gezegd, willen we in dit boek een stap verder gaan. We schreven het ook voor iedereen die (nog) geen diagnose kreeg, maar wel genoeg symptomen heeft van een neuropsychologische aandoening om ook te profiteren van de bijhorende speciale krachten. We baseren ons hiervoor op de vaststelling dat alle hierboven geciteerde aandoeningen op een spectrum liggen. Bij neuropsychologische aandoeningen is namelijk niets binair. Een test beslist niet over ja of nee. Je wordt ergens geplot op een spectrum of een continuüm. Dat is heel anders dan bijvoorbeeld een zwangerschapstest, daar test je positief of negatief. Met andere woorden: je kunt niet een beetje zwanger zijn, maar je kunt wel een beetje ADHD hebben of een beetje compulsief obsessief gedrag vertonen.

Misschien zit jij zonder het zelf te beseffen wel ergens op zo'n spectrum. Wellicht verklaart dat waarom je al een heel leven tegen bepaalde dingen aanloopt of bepaalde opmerkingen krijgt

van vrienden of collega's. Misschien toont het ook de weg naar je talent en de omgeving waarin je het best floreert.

Dit is geen academisch boek. Wel willen we een nieuwe blik geven op waar de grens ligt tussen het normale en het atypische brein, en vooral: op welke mogelijkheden deze visie biedt. Omdat feiten nu eenmaal vaak sneller overtuigen en correcte gegevens belangrijk blijven, heeft Theo Compennolle, dokter in de geneeskunde, neuropsychiater en voormalig hoogleraar, dit boek volledig voor ons nagelezen.

Ik = wij

Dit boek is geschreven in de ik-vorm, omdat ik – Peter Ampe – ermee begonnen ben. Maar door mijn ADHD heb ik het nooit kunnen afwerken. Daar was mijn echtgenote Emily Rammant voor nodig, die met haar vleugje ocs niet houdt van dingen die niet af zijn. Dankzij haar zijn de hoofdstukken herwerkt en zijn nieuwe hoofdstukken en getuigenissen toegevoegd. Dus, ook al lees je overal ik, weet dat het altijd wij is.

Inhoud

Voor wie is dit boek bedoeld?	5
→ Welkom op het spectrum	6
→ Ik = wij	7
Bekentenissen van de auteur	11
→ Korte aandachtsspanne	11
→ Ik ben niet creatief	13
→ Bang in het donker	14
→ Aanvaard je afwijking, vind je talent	18
DEEL I	
Welkom op het spectrum	23
1] Links op het spectrum	24
→ Geen diagnose, maar wel op het spectrum	25
2] Waar zit jij op het spectrum?	31
→ Het belang van de juiste omgeving	37
→ Een oproep tot nieuwe omschrijvingen	39
3] Het fysieke spectrum	40
→ Handen als kolenschoppen	40
4] Speciale compensaties	45

DEEL II

Het mentale spectrum	51
5] Een pleidooi voor neurodiversiteit	53
6] Autismespectrumstoornis (ASS)	57
→ Lang leve de specialist!	57
→ Wat is ASS?	59
→ Waar zit jij op het spectrum?	62
→ In welke werkomgeving gedij je het best?	67
→ In welke jobs kun je uitblinken?	72
7] Attention Deficit Hyperactivity Disorder	85
→ Wat is ADHD/ADD?	85
→ De symptomen: over dagdromers & flapuits	87
→ Waar zit jij op het continuüm?	90
→ In welke werkomgeving gedij je het best?	92
→ In welke jobs kun je uitblinken?	97
→ Samengevat	100
8] Dyslexie	105
→ Wat is dyslexie?	107
→ Waar zit jij op het spectrum?	111
→ In welke werkomgeving gedij je het best?	113
→ In welke jobs kun je uitblinken?	115
→ Samengevat	120
9] Obsessief-compulsieve stoornis (OCS)	127
→ Wat is OCS?	127
→ Waar zit jij op het spectrum?	135
→ In welke werkomgeving gedij je het best?	139
→ In welke jobs kun je uitblinken?	140
→ Samengevat	142
10] De perziktest	148
→ Formules voor professioneel succes	153

DEEL III	155
Vind je biotoop	155
11] Het belang van de juiste context	157
→ Talent alleen is niet genoeg	159
12] De invloed van personen	163
→ Levenspartner en vrienden	163
→ Het belang van ouders	168
→ Ben je zelf ouder met een afwijking?	173
→ De juiste collega's	175
13] De invloed van de bedrijfscultuur	180
→ Neurodiversiteit als competitief voordeel	180
→ Anders solliciteren	183
→ Individuele aanpak	188
→ Kantoorindeling	190
→ Tot slot: over de bedrijfscultuur	193
Conclusie	195
Epiloog	201
Bibliografie	204

Bekentenissen van de auteur

Korte aandachtsspanne

‘Iedere straat een andere geur. Ieder mens ook. En de lente, de zomer: geuren. Smaken? Naar het schijnt kun je geen wijn proeven met je ogen dicht of met een verstopte neus.’

Het is nooit een goed idee om een boek te beginnen met een verwijzing naar de roman *Ulysses* van de Ierse auteur en Nobelprijswinnaar James Joyce. Velen kennen de titel van het boek, maar slechts weinigen hebben het boek ook echt gelezen, gewoon omdat het zo moeilijk te volgen is.

Misschien heb ook jij gefronst toen je de eerste zinnen van deze inleiding las. Je bent niet de enige voor wie de literaire zwerftocht van James Joyce zo’n worsteling is. Dat komt vooral omdat de auteur experimenteert met de *stream of consciousness*-verteltechniek, de zogenaamde interne monoloog. Met deze verteltechniek wil Joyce de veelheid aan gedachten en gevoelens weergeven die door het hoofd van de verteller gaan. Dit zorgt ervoor dat het hoofdpersonage zonder voorafgaande verwittiging van het ene naar het andere onderwerp springt. Moeilijk om te

Afwijzen

**Niet aanvaarden
van je afwijking**

- Ontkenning
- Boos, angstig
- Depressief
- Verbitterd

Aanvaarden

**Leren leven met
je afwijking**

- Verzoend
- Berustend
- Lijdzaam

TEVREDENHEID SUCCESS GELUK



Verbeteren

**Het beste maken
van je atypische
brein door trainen
en compenseren**

- Ambitieu
- Uitgedaagd
- Open voor
experiment

Overstijgen

**Het talent gebruiken
van je atypische brein**

- Waardering
- Dankbaarheid
- Integratie

**Develop the talent
you have,
not the talent you want**

John C. Maxwell

DEEL I

**Welkom op het
spectrum**

Hoofdstuk 1

Links op het spectrum

Boeken rond neurodiversiteit behandelen vooral copingmechanismen om beter met een afwijking te leren omgaan en een zo normaal mogelijk leven te kunnen leiden. Helaas vergeten ze daarbij vaak te benadrukken dat er ook positieve eigenschappen verbonden zijn aan neurodiversiteit.

Greta Thunberg verklaarde tijdens de TEDx-conferentie in Stockholm in 2018 gediagnosticeerd te zijn met een obsessieve-compulsieve stoornis en het syndroom van Asperger (een vorm van ASS die gepaard gaat met een hoog IQ). Zij wees de verbetenheid van haar engagement ten dele toe aan haar autisme. Het maakt het voor haar veel gemakkelijker om naar eigen zeggen *'laser sharp'* te zijn en recht voor zijn raap te zeggen wat ze denkt. Ze kan met andere woorden puur rationele uitspraken doen, zonder enige gevoel voor de sociale consequenties. Enkel iemand zonder sociale angst kan in de media getuigen over 'onze leiders die handelen als kleine kinderen' en op deze manier een rolmodel worden voor klimaatacties van duizenden Europese scholieren.

Als je op een andere manier kijkt naar de uitgesproken manieren van denken, zien en ordenen van neurodiverse personen, wordt het mogelijk om naast de beperkingen van een

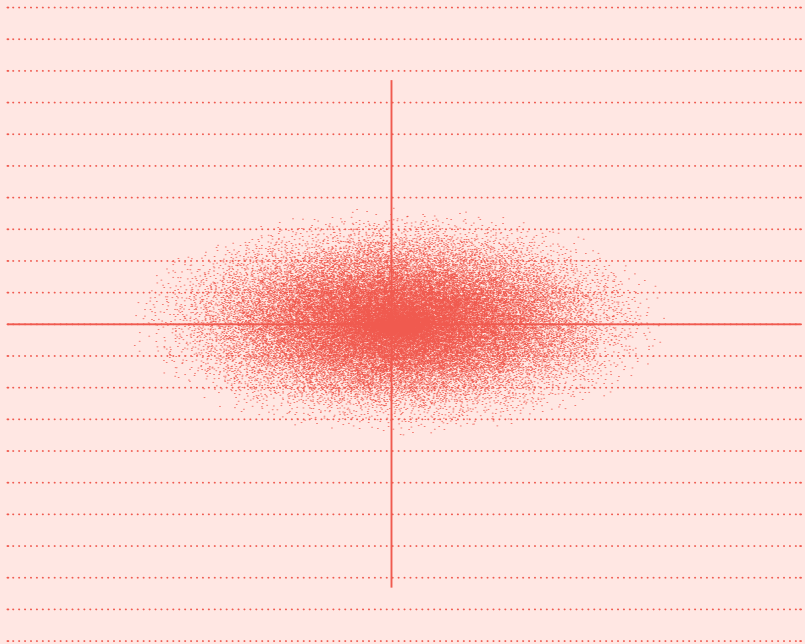
atypisch brein ook nog talenten of gaven te onderscheiden. Dit is iets wat nog veel te weinig besproken wordt. Maar het is precies wat we gaan doen in dit boek.

Geen diagnose, maar wel op het spectrum

Je hoeft uiteraard niet per se een diagnose te hebben, zoals Greta Thunberg, om toegang te hebben tot een andere, bijzondere manier van denken. Zoals in de inleiding al aangehaald, voel ik me hierin gesterkt door de term ‘spectrum’. Spectrum, of verscheidenheid, slaat op het feit dat kenmerken ingedeeld en beschreven kunnen worden volgens een glijdende schaal. In een spectrum zitten alle kleuren van de regenboog en alle overgangen daartussen.

Mensen met autisme worden geplaatst op een schaal van links – heel lichte verschijnselen – tot rechts – heel zware. Men noemt dat het ‘autistisch spectrum’ en van daaruit spreekt men van een autismspectrumstoornis. Of ASS. Bij ADHD doet men dat ook, maar daar spreekt men van het ADHD-continuüm. Bij beide gaat het om een glijdende schaal van heel licht naar heel zwaar.

Vandaag worden individuen die aan de rechterzijde van het spectrum vallen, gediagnosticeerd. Maar wat als je meer naar de linkerkant van het spectrum kijkt? Daar heb je geen diagnose, maar wel nog bepaalde kenmerken van neurodivers gedrag, inclusief de zwaktes en sterktes. Vaak zijn personen op de linkerkant van het spectrum zich bewust van hun lichte problemen,



geen symptomen

links spectrum

diagnose

rechts spectrum

ernstige symptomen

Het linkse spectrum

Het linkse spectrum is het deel links van een diagnose. Je hebt milde symptomen, maar niet genoeg voor een diagnose. Dit deel van het spectrum wordt zo goed als nooit belicht in boeken over neurodiversiteit.

Het rechtse spectrum

Het rechtse spectrum is het deel rechts van een diagnose. Je hebt een diagnose en uitgesproken symptomen. Hoe verder naar rechts, hoe groter de kans dat de symptomen in de weg zitten van normaal functioneren. Dit deel van het spectrum is meestal het onderwerp van onderzoek en boeken over neurodiversiteit.

We zijn vaak te
verlegen om ons
talent toe te geven,
dus laten we
beginnen met
onze afwijking

Hoofdstuk 2

Waar zit jij op het spectrum?

In dit boek gaan we op zoek naar je talent, maar we nemen daarvoor een omweg. We vragen je dan ook niet wat je talent is, maar komen binnen met een andere vraag. Wij vragen wat je afwijking is. En vanuit die afwijking kun je zelf op zoek gaan naar waar je goed in bent.

Vertrekken van je zwakte is voor velen makkelijker dan vertrekken van de vraag waar je goed in bent. De gemiddelde Belg is veel te bescheiden om te zeggen waar hij goed in is. Het antwoord is meestal een acute opstoot van gestotter of het typerende ‘dat kan ik moeilijk van mezelf zeggen, dat zou je aan iemand anders moeten vragen’. Dit werd in 2020 op een ontwapenende manier aangetoond door Randstad. In een reeks online video’s vroegen ze een aantal collega’s wat hun sterke punten waren. Het was opmerkelijk om te zien dat niemand kon antwoorden. Meer nog, iedereen werd onzeker, een milde hyperventilatie was niet ver weg. Uiteindelijk hadden ze de hulp nodig van hun collega’s om hun sterke punten te benoemen. En pas als ze het hoorden van een buitenstaander, aanvaardden ze het enigszins. Typisch Belgisch. Maar misschien ook wel typisch menselijk.

Als ik je zeg dat het heel belangrijk is om je talenten te ontdekken en je ervan bewust te zijn, lijkt dit wellicht vanzelfsprekend. Natuurlijk, denk je vast, want als je je talenten kent, kun je die gericht inzetten. Je komt zo makkelijker activiteiten op het spoor waar je een passie voor hebt, waar je gelukkig van wordt en waarmee je in het beste geval ook goed je boterham verdient.

Maar zo vanzelfsprekend is het echter niet, want waarom besteden we er dan toch zo weinig aandacht aan? Zo wordt het principe dat elk individu zijn unieke talenten heeft, in het regulier onderwijs nog niet genoeg onderschreven. Nog te vaak ligt de nadruk op een uniforme opleiding voor iedereen. Nochtans werd het principe van personaliseren van een opleiding al begrepen door de Romeinen.

Vergeef mij dat ik in dit boek af en toe een uitstapje maak naar de oudheid, maar dat hoort bij mijn ASS, waarover later meer. Een Romein die ik hier heel graag wil introduceren, is Quintilianus. Deze befaamde redenaar had in de eerste eeuw van onze tijdrekening al aandacht voor het ontdekken van ieders talenten en concentreerde zich vooral daarop. Zijn stellingen zijn verrassend actueel te noemen. Hij had het hierbij wel over neurotypische leerlingen – lees: personen met een normaal mentaal profiel – maar zijn stellingen kunnen evengoed toegepast worden op neurodiverse personen.

In Boek II van *De opleiding tot redenaar* stelt Quintilianus zich de vraag of iedereen naar zijn eigen talent onderwezen moet worden. Zijn antwoord is visionair. Hij begint met een mooie metafoor: ‘Wanneer een gymnastiekleraar een sport-school binnenkomt, kan hij [...] vaststellen voor welke soort