

Hedi is dyslectisch maar heeft nu de oplossing

‘Met die speciale bril stonden de letters ineens stil’

Hedi (38) had altijd veel moeite met lezen. Op haar vijftiende werd ontdekt dat ze dyslexie heeft.

Op school en later op haar werk, moest Hedi drie keer zo hard werken om de rest bij te benen. Toen stuitte ze op een ‘wonderbril’...

Hedi: “Al op de lagere school was het duidelijk dat ik niet goed mee kon komen met lezen. De test waarbij je zo veel mogelijk woordjes in een minuut moest opzeggen, haalde ik niet. Bij het klassikaal lezen had ik vaak de verkeerde bladzijde opengeslagen, omdat ik niet op hetzelfde tempo kon meelesen. Als ik een voorleesbeurt kreeg, kon ik wel door de grond zakken van schaamte. De letters dansten voor mijn ogen. Niemand dacht dat ik wel eens dyslectisch zou kunnen zijn. In die tijd was ‘woordblindheid’ nog niet zo’n bekend fenomeen. Mijn generatie en die ervoor zijn vaak ten onrechte voor dom of lui gehouden en richting lomscholen gestuurd. Ik geloof dat er onder analfabeten ook veel dyslectici zitten. Tegenwoordig is er veel meer aandacht voor, en krijgen dyslectici bijvoorbeeld boeken met grote letters en meer tijd tijdens examens, maar dat was in mijn jeugd nog niet aan de

orde. Ondanks mijn leesproblemen ging ik naar de brugklas havo/vwo, want ik was wel intelligent genoeg. School bleek een enorme opgave. Ik had best vriendinnen, maar ik voelde me eenzaam, was erg verlegen en heel serieus. ‘s Middags was ik eindeloos bezig met mijn huiswerk: eerst was ik uren druk met het ontcijferen van wat ik las, daarna pas kon ik de stof tot me nemen. Vreemde talen waarbij je woordjes in je hoofd moest stampen, waren vreselijk. Laat staan de ellenlange lijsten met boeken die je moest lezen. In 4 havo liep ik vast. We oefenden met mavoteksten en dat ging de hele klas goed af, behalve mij. Iedereen was zo klaar, maar ik raakte in paniek: dit kreeg ik nooit op tijd af. Pas toen viel het kwartje in mijn omgeving: zou ik misschien woordblind zijn? Via een kennis van mijn moeder kwam ik bij een vrouw terecht die gespecialiseerd is in het onderwerp. Zij stelde vast dat ik dyslectisch ben. Ik kreeg speciale bijles waarbij ik veel fijnmotorische oefeningen moest doen. Hierdoor zouden mijn hersenhelften beter gaan samenwerken. Veel heeft dat niet uitgehaald, want ik bleef tergend langzaam lezen en leren waardoor ik een jaar bleef zitten en voor mijn eindexamen zakte. Daardoor raakte ik behoorlijk met mezelf in de knoop. Eigenlijk kan ik me geen ontspannen dag van die middelbare-schoolperiode herinneren. Mijn klasgenoten maakten plezier, ik huiswerk. Zelfs op zaterdag zette ik om zeven uur de wekker om weer te gaan leren. Ik voelde altijd stress.

Vooraf bedacht ik plannings waarbij ik in twee uur een proefwerk geschiedenis dacht te kunnen leren, maar na vijf uur zat het nog niet in mijn hoofd. Ik voelde me onzeker en dom, omdat ik mijn taken nooit af leek te krijgen of kon onthouden. Het was een lange beproeving van acht jaar flink doorploeteren, maar uiteindelijk kwam ik met een havo-diploma uit de strijd.”

Burn-out

“Gelukkig kon ik daarmee wel mijn droom gaan waarmaken. Ik wilde graag mensen helpen en beter maken. Het beroep van fysiotherapeut sprak me enorm aan. Dit bleek een goede studiekeuze met vooral veel praktische vaardigheidsvakken. De anatomie kon ik uit plaatjesboeken leren en ik miste bewust geen enkel hoorcollege voor de theoretisch-medische vakken. In de loop der jaren had ik namelijk ontdekt dat ik de informatie die ik te horen kreeg heel goed kon onthouden. Als ik dezelfde stof uit boeken moest leren, ging dat beduidend moeizamer. Na mijn opleiding heb ik een tijd lang als fysiotherapeute gewerkt. Ik genoot van het een-op-een contact met mijn patiënten. Toch werk ik nu al tien jaar in het medisch wetenschappelijk onderzoek. Ik heb de switch gemaakt, omdat het me erg leuk en inhoudelijk interessant werk leek. Dat was ook zo, maar weer speelde mijn dyslexie op. In de research ben je eigenlijk alleen maar aan het lezen en details aan het nakijken. Door het vele



Hedi:
“Voor het eerst in mijn leven heb ik een dik boek in één ruk uit kunnen lezen”



Hedi met haar speciale bril.

leeswerk en de tijdsdruk raakte ik zo overbelast, dat ik ruim twee jaar geleden een burn-out kreeg. Net als op school kreeg ik het werk vaak niet af en daarom werkte ik regelmatig thuis over.

Toen mijn burn-outcoach me vroeg waarom ik me over de kop had gewerkt, werd het me ineens helder. Ik heb me mijn hele leven zeker drie keer zo hard moeten inspannen als klasgenoten of collega's die moeiteloos kunnen lezen. Tijdens sollicitatiegesprekken heb ik nooit verteld dat ik dyslectisch ben, uit schaamte. Ik was ook bang dat ze dan iemand anders zouden aannemen. Bovendien was ik zo ijverig en perfectionistisch dat niemand er ooit achter is gekomen. Ik werd heel handig in het verzinnen van smoesjes waarom ik zo traag was bij het lezen tijdens een vergadering. Ik heb ook alleen goede beoordelingen gehad. Maar na al die jaren doorzetten en volhouden was ik opgebrand."

Gekleurde bril

"De zoon van mijn burn-outcoach is ook dyslectisch en hij was erg geholpen met een speciale gekleurde bril, vertelde zij. Ik was verrast: zoiets simpels, zou dat werken? Toen ik de bril voor het eerst opzette, was ik verbluft. Met de gekleurde filters voor mijn ogen stonden de letters ineens helemaal stil! Bovendien leken ze veel scherper dan dat ik ze ooit had gezien. Ik hoefde me niet meer in te spannen en toch vlogen mijn ogen over de woorden heen. Met die bril op kon ik direct 35% sneller lezen. Toen ik mijn eigen bril enkele weken later ophaalde bij de opticien, heb ik voor het eerst van mijn leven een dik boek uit de kast getrokken en in één keer helemaal uitgelezen. Ik werd er niet moe van, kreeg geen hoofdpijn en hoefde geen stukken over te lezen. Sindsdien lees ik boeken voor mijn ontspanning, terwijl het voorheen een straf was. Tijdens mijn burn-out gaf de bril me veel rust in mijn chaotische hoofd. Ik lees met die bril op net zo snel als iemand zonder dyslexie en kan me veel beter concentreren. Dus na mijn herstel gaat het op mijn werk veel lekkerder. Inmiddels schaam ik me er niet meer voor dat ik dyslectisch ben. Mijn dyslexie heeft me dertig jaar flink beperkt, maar helpt me nu juist een lang gekoesterde droom werkelijkheid te maken, namelijk andere mensen met leesklachten echt helpen. Dit voelt als mijn levensmis-

Onzichtbare handicap

Dyslexie is een onzichtbare handicap, die letterlijk betekent: niet kunnen lezen. Officieel betekent het dat iemand 'ernstige en hardnekkige problemen bij het lezen en/of de spelling' heeft. Dyslectici hebben, ook als zij hulp krijgen, moeite met foutloos en vlot leren lezen en spellen. Ook hebben zij moeite met het leren lezen en spellen in vreemde talen. Dyslexie staat los van het intelligentieniveau. Geschat wordt dat tien procent van alle mensen met leesproblemen dyslectisch zijn.

Hoe komt het?

De precieze oorzaak van dyslexie is nog niet bekend, wel is duidelijk dat er zich iets afspeelt in de hersenen. Het lijkt erop dat het hersengebied waar klanken aan schrifttekens worden gekoppeld, te zwak is aangelegd of moeilijk bereikbaar is. Dyslexie openbaart zich vaak bij kinderen in de schoolgaande leeftijd. Hoewel in de meeste gevallen de spraakwaarneming intact is, hebben dyslectische kinderen moeite om na te denken over de geluidsstructuur van gesproken woorden. Door zulke fonologische problemen is het voor hen moeilijk om verband te leren leggen tussen klanken en letters van gedrukte woorden. Hoewel dyslectische kinderen veel van hun problemen overwinnen, hebben ze later als volwassenen subtiele problemen met luisteren en lees- en schrijfvaardigheid.

Erfelijkheid

Bij dyslexie is sprake van een erfelijke factor. Een kind dat één ouder heeft met dyslexie, heeft veertig tot vijftig procent kans er ook aanleg voor te hebben. Bij twee dyslectische ouders ligt dit percentage rond de tachtig procent.

Nieuwe behandelingen

* De 'bril' waarover Hedi vertelt, heet de Xlens. Deze werd ontwikkeld door het neurologisch instituut Clatterbridge in Engeland en is een hulpmiddel bij dyslexie en kleurenblindheid. Er wordt gebruik gemaakt van speciale kleurenfilters die de klachten, zoals moeite met lezen, kleurherkenning en het maken van schrijffouten, kunnen verhelpen. In het buitenland is de bril al aanvaard, in Nederland staat de wetenschap er nog wat sceptisch tegenover. Meer info vind je op www.xlens.nl.
* Onlangs ontwierp grafisch ontwerper Christian Boer, zelf dyslectisch, als eindexamenopdracht voor de kunstacademie een nieuw lettertype waardoor mensen met woordblindheid veel beter kunnen lezen. In april won hij met dit lettertype de Smart Future Mind Awards, een prijs voor innovatieve ontwerpen. Een aantal scholen gebruikt het lettertype nu als prof.

sie. Daarom ben ik ook zelf een parttime leesonderzoekpraktijk begonnen, waarin ik de brillen aanmeet bij mensen met dyslexie. De gekleurde glazen hebben helaas niet bij iedereen effect, dus soms moet ik mensen teleurstellen. Toch vind ik de bril het uitproberen meer dan waard. Vooral kinderen wil ik de frustrerende lijdensweg besparen die ik zelf op school heb meegemaakt. Maar ook volwassenen kunnen plezier krijgen in het lezen, net als ik. Ik geniet van het persoonlijke, soms ontroerende contact met mijn klanten. Voor mij zijn alle puzzelstukjes op hun plek gevallen."

Meepraten, reageren of zelf je verhaal vertellen?
Ga naar www.vriendin.nl.