

Kijken naar wat wél goed gaat

Waarom toch altijd die focus op het negatieve, op wat je niet kunt? Een veel gehoorde klacht. Bijvoorbeeld over de meeste behandelmethoden. Of over het beeld van ADHD in de media. ADHD'ers en ADD'ers hebben tenslotte ook veel dingen die ze wel goed kunnen.

Tekst: **Julie Houben**

M "Mensen met ADHD hebben zelfs véél dingen die ze goed kunnen", beaamt Ria van Tilló, ADHD-coach in het Amphia Ziekenhuis in Breda en het Albert Schweitzer Ziekenhuis in Dordrecht. "Maar mijn ervaring is, dat die vaak behoorlijk ondergesneeuwd zijn in het zelfbeeld van iemand die net de diagnose heeft." Na een eerste gesprek vraagt de coach daarom altijd om een lijstje te maken met waar je goed in bent en waar je last van hebt. "Ik begin dan met het positieve rijtje, dat doorgaans stukken korter is. En leg uit dat je die sterke kanten in kunt zetten om de dingen waar je moeite mee hebt, beter te laten verlopen.

Ben jij iemand van de goede ideeën, op je werk bijvoorbeeld? Breng dan eens als idee in dat, bij samenwerking, iemand anders de structuur aanbrengt. Zodat jij je op het creatieve proces kunt concentreren."

Maar sommige kwaliteiten zijn vaak tegelijk een valkuil, vertelt Nelly van Os, eveneens coach. "Neem Iris, die op haar positieve lijstje had gezet 'Ik ben er als iemand me nodig heeft'. Mooie eigenschap, herkenbaar voor veel ADHD'ers, denk ik. Maar op haar negatieve lijstje stond: 'ik ga te vaak over mijn grenzen heen'. Die twee hingen bij haar direct samen.

Ze wilde er letterlijk altijd voor iedereen zijn, en dat brak haar op. 'Als je nou eens vriendelijk aangeeft dat het NU even niet uitkomt, maar later vandaag wel? Dan kun je er ook echt voor iemand zijn, je er op instellen', opperde ik. Nee, dat kon echt niet, dat was zo bot, vond Iris. 'Hoe zou jij het vinden als iemand jou op die manier zou antwoorden?', vroeg ik. 'Eigenlijk wel prima, lekker duidelijk', besloot

AD(H)D: hoezo negatief!?
Impulsief laat de positieve kant
van de medaille zien (zie ook
de volgende pagina's)



ze toen verrast. Ze oefent nu met dit stukje van haar grenzen aan-geven en merkt dat het werkt. Ze is nog steeds de behulpzame Iris, maar wel eentje die er zelf niet aan onderdoor gaat.”

Pure hyperfocus

Dus ja, de positieve kanten zijn er zeker! Maar mensen lopen toch vast in hun beperkingen. En daar moeten ze wat mee. Dat ziet ook Gert-Jan de Haas, neuropsycholoog die vooral kunstenaars en artiesten behandelt. Onder hen opvallend veel ADHD'ers, zo bleek uit een onderzoek dat hij in 2008 deed. “De kwaliteiten spatten eraf: ze zijn toppers in hun baan, die ook goed bij hun ADHD past”, aldus De Haas. Ze mogen de hele dag in hun hyper-focus creatief en fanatiek bezig zijn. Tot ze op-branden. En dan komen ze bij mij. Want wat ‘gewone mensen’ soms licht

afgunstig discipline noemen bij dansers en musici, is juist een totaal gebrek aan discipline. Het is pure hyper-focus, zonder je grens daarbij goed aan te voelen. En daar komt dan toch de keerzijde van de ADHD om de hoek kijken.”

En daar hebben we misschien het dilemma van ‘de positieve kanten van ADHD’ te pakken. In het boek *Succes met je ADHD* van ledema en Janssen komt De Haas ook aan het woord. “Jullie titel klopt niet”, zo begint hij het gesprek. Want als je ADHD hebt, althans volgens de DSM (diagnostisch handboek, red.), lijdt je onder de symptomen ervan. En overheersen dus de negatieve kanten van de ADHD-medaille. Niet zo vreemd dus, dat de ADHD'ers die coaches Ria en Nelly zien, vooral negatieve dingen opnoemen. Maar kunnen ADHD'ers die de diagnose hebben dan nooit succesvol zijn? Jawel hoor, vindt ook de neuro-

psycholoog. “Ik zie het zo: de hersenen van mensen met ADHD werken net even anders dan die van de meeste mensen. In sommige contexten kan dat voordeel opleveren, in andere levert dat problemen op. Pas als je begrijpt HOE het bij jou werkt, kun je snappen waarom je met sommige dingen meer moeite hebt dan andere mensen. En dan kun je veel gericht kijken naar wat voor jou een goede manier is om te bereiken wat je wilt bereiken.” Hij noemt het voorbeeld van Eric, een man met een duidelijk muzikaal talent. “Hij wilde noten leren lezen, maar dat lukte hem niet. Een cursus met veel huiswerk; hij kreeg het niet voor elkaar. Tot hij begreep hoe zijn brein werkte. Toen kon hij het gevoel van falen hierover loslaten en nadenken over wat voor hem wél de manier was om die noten te gaan leren. Uiteindelijk vond hij een



‘Kunstenaars mogen de hele dag in hun hyper-focus creatief en fanatiek bezig zijn’

Niet bemoeizuchtig (m.n. ADD)

Snel van begrip

Goed presteren onder

GROOT rechtvaardigheidsgevoel

Niet arrogant

Doorzetter INVOELEND

leraar die heel intensief één op één met hem ging oefenen. Dat ging als een speer.”

Van alles moeten

De meeste ADHD'ers hebben, net als Iris en Eric, best aardig voor ogen waar hun sterke kanten liggen. Des te frustrerender dat je dan toch niet kunt bereiken wat je wilt. Dat je die stomme noten er niet in krijgt. Of zoals Iris, dat je 'nee' tegen mensen moet zeggen, omdat je na te vaak 'ja' zeggen, opgebrand thuis zit. Als je dan snapt hoe het werkt, en waarom het niet lekker loopt, kun je eindelijk een manier vinden om datgene waar je goed in bent, ten volle te benutten. Dan is er ook ruimte om tevreden te zijn met jezelf. Succes te ervaren. En dat is essentieel.

Om weer terug te komen bij het lijstje van Nelly en Ria: in de praktijk ervaren de meesten, in elk geval rond het moment van de diagnose, hun leven toch vooral als een aaneenschakeling van mislukkingen en teleurstellingen. “En komen

ze dan bij mij, en snappen ze een beetje hoe het werkt met die ADHD, dan moeten ze ook meteen weer van alles van zichzelf”, lacht Nelly. “Bijvoorbeeld dat hun huis er helemaal tiptop uitziet, want dat is bij anderen ook zo. Denken ze. Ten eerste is dat natuurlijk helemaal niet waar, ten tweede hebben die 'nette' mensen vaak gewoon een huishoudelijke hulp. Jij hoeft het ook niet allemaal zelf te doen! Of ze gingen altijd om twee uur naar bed en krijgen dan van mij te horen dat iets eerder wel beter kan zijn. Willen ze meteen om elf uur naar bed. Dát is wel weer erg veel van jezelf gevraagd, leg ik dan uit. Begin eens bij een uurtje eerder.”

Kleine stapjes

Ook hier gaat het weer om de vraag wat je echt wil bereiken. Misschien past een rommelig huis wel prima bij jou. Wil je er echt mee aan de slag, omdat je er zélf last van hebt, zet dan kleine stapjes. Wat kwam in de buurt van wat je wilde bereiken?

Wanneer ging het wel goed? Begin er eens mee dit succesje vaker te boeken. Dan smaakt het naar meer. 'Ik kan het wel!' Dat motiveert om een volgende stap te zetten. En zo je gevoel van eigenwaarde te herstellen. Want dát is uiteindelijk wat we allemaal graag willen: voelen dat we er mogen zijn, dat we de moeite waard zijn. Met onze sterke maar ook onze minder sterke eigenschappen. En dat is ook de meerwaarde van het weten dat je ADHD, of ADD hebt. Het is het begin van jezelf snappen. Jezelf accepteren, je eigen gebruiksaanwijzing kennen. En laat ze nu maar stromen, die talenten! ■

Wat is jouw ervaring?

Is/was er bij jouw behandeling voldoende oog voor wat wél goed gaat? Mail ons, zodat wij anderen weer beter kunnen informeren: impulsief@impulsdigitaal.nl

