



EN NÉÉ...
WE HEBBEN HET NIET "ALLEMAAL EEN BEETJE"

Lannoo

Inhoud

7	Intro	89	ADHD bij vrouwen
11	Inleiding na de intro	95	ADHD en verslavende middelen
16	Hoe ik bij ADHD uitkwam	105	ADHD en zelfbeeld
24	En nu? Een diagnose halen dan maar?	110	Interlude
33	Na de diagnose	112	ADHD en sociale media
38	Dopamine	115	ADHD in de media
47	Interlude	119	ADHD en werk
49	Masking en unmasking	125	Kapstokjes en context
56	Medicatie	128	Overlapping tussen ADHD, ASS en hoogbegaafdheid
62	ADHD met kinderen	132	Interlude
68	Interlude	134	Enkele kenmerken van ADHD
70	Kinderen en ADHD	171	Nawoord



INTRO

Als je opzoekt wat ADHD betekent, lees je dat het een multifactorieel erfelijke, neurobiologische ontwikkelingsstoornis is die gekarakteriseerd wordt door dingen als impulsiviteit, vergeetachtigheid en een gebrek aan organisatorische vaardigheden. Anderen zullen zeggen dat het vooral een superkracht is, als je 't op een juiste manier kanaliseert. Het is meer dan dat.

ADHD is je hele leven te horen krijgen dat je te gevoelig bent, te impulsief, te luid, te wanordelijk, te lui. ADHD is 'net iets te veel jezelf zijn' in een sociale situatie en daar de week erna van wakker liggen, er zeker van zijn dat je ergens een denkbeeldige grens hebt overschreden en dat de mensen met wie je hebt gesproken je bijgevolg belachelijk vinden of haten. ADHD is een interne hyperactiviteit die ervoor zorgt dat je zó overprikkeld raakt van je eigen gedachten en gedrag dat je jezelf constant verwijten loopt te maken. ADHD is uren aan een stuk – gehuld in schuldgevoelens – jezelf er fysiek niet toe kunnen brengen een simpele taak uit te voeren. ADHD is de constante neiging je hele persoonlijkheid aan te passen, enkel om meer *likeable* over te komen voor de persoon die voor je staat. Het is jezelf keer op keer in een bijrol plaatsen in iemand anders' verhaal. ADHD is je een leven lang te veel en te weinig tegelijk voelen, hoe dan ook: niet voldoende. Anders. En daarin onbegrepen.

ADHD ontdekken betekent dat ik het masker langzaam maar zeker kan afgooien. Het laagje per laagje kan weghalen om te (her)ontdekken welke delen IK zijn en welke delen gewoon een copingmechanisme. ADHD ontdekken – en onderzoeken wie ik eigenlijk ben – voelt kwetsbaar. ADHD ontdekken betekent ook dat ik eindelijk kan rouwen om mijn jongere ik. Ik wil hem vertellen dat hij niet in alles goed moet zijn om zelf goed genoeg te zijn.

Ik wil hem vertellen dat zijn enthousiasme niet té is. Dat hij niet raar is. Dat hij niet tekortschiet. Dat hij niet te weinig is om gelukkig door het leven te mogen gaan. Dat ik hoop dat hij ooit helemaal zichzelf zal durven zijn.

Ik wil hem vertellen dat hij voldoende is.

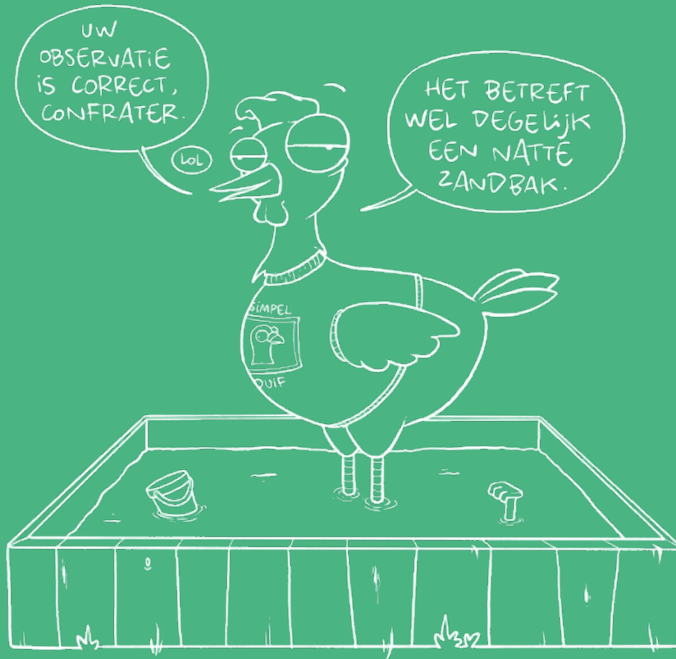
Ik ben blijkbaar voldoende

... en langzaamaan begin ik dat zelf

(bijna)

te geloven.

DIT GING GEWOON EEN GROENE BLADZIJDE ZIJN.
I GIVE YOU: CHICKEN IN WET SANDBOX.



ADHD,
ALLEMAAL
GOED EN WEL
...

MAAR 'T IS WEL
IRRITANT ALS ZE DAAR
'HUN HELE PERSOONLIJKHEID'
VAN MAKEN.

ECHT, HÉ.

ALSOF HET
IETS IS...

DAT INVLOED
HEEFT...

OP HUN HELE
PERSOONLIJKHEID?

THE
NERVE
...



INLEIDING NA DE INTRO

Nee. We hebben het niet *allemaal een beetje*.

Aan dit boek beginnen voelt kwetsbaar. Net zoals elk gesprek over ADHD eigenlijk een beetje kwetsbaar voelt. De meeste gesprekken leiden na minder dan een minuut tot een van deze reacties:

- ★ ‘Ja, bon... Hebben we niet allemaal een beetje ADHD?’
- ★ ‘Goh. Is dat niet een beetje overroepen? Tegenwoordig heeft iederéén precies ADHD.’
- ★ ‘Waarom zou je dat label willen? Is het nodig om zoiets te weten?’

Wanneer ik zeg dat ik heel blij ben met de diagnose omdat het me steeds meer inzicht geeft in mijn eigen functioneren, volgt er vaak een toegevende *‘ja, allez, ge kunt er maar goed mee zijn, hé’*, die een beetje betuttelend aanvoelt.

Het zijn allemaal goedbedoelde zinnen, maar ze hebben één ding gemeen: ze geven me het gevoel dat ik overdrijf. Dat het oké is dat ik me beter voel na de diagnose, maar dat het gesprek eigenlijk wel mag worden afgerond.

Sinds ik ontdekte dat mijn hoofd anders in elkaar zit, heb ik gemerkt dat het bijzonder moeilijk is voor mensen zonder neurodivergent brein – zoals de hersenen van mensen met ADHD zo mooi genoemd worden – om te aanvaarden dat ADHD écht is, en dat het nog een grotere stap

blijkt om te geloven dat het een impact heeft op élk stukje van mijn leven. Voor de meesten (mezelf inclusief, tot anderhalf jaar geleden) is ‘ADHD’ nog steeds een vage term die gebruikt wordt voor lagereschooljongens die sukkelen met aandacht en die te veel energie hebben. Dat is een van de redenen waarom ik het – niet onterecht, in mijn ogen – in gesprekken met neurotypische mensen bewust een neurologische afwijking noem. Niet omdat ik vind dat mensen met ADHD een beperking hebben, maar omdat ik heb gemerkt dat mensen meer geneigd zijn te luisteren zodra ze doorhebben dat het effectief om anders werkende hersenen gaat, en niet over een hol label voor *ambetante* kinderen. Ik vind ‘neurodivergent brein’ zelf ook mooier klinken dan ‘aandoening’, maar merk dat mensen sneller afhaken op die term omdat die... zweve-riger klinkt? Vager is? Ik ben er nog niet helemaal uit waar dat verschil in perceptie voor velen vandaan komt, maar het is er.

In de weken voor ik begon te schrijven, kreeg ik regelmatig de vraag waarom ik dit boek wilde maken. Het antwoord is eigenlijk heel kort: omdat ik het beu ben om uit te leggen wat ADHD is.

Ik ben het beu om in de verdediging geduwd te worden elke keer wanneer het onderwerp aan bod komt. Ik ben het beu om niet au sérieux genomen te worden wanneer ik wetenschappelijk onderbouwde info deel. Ik ben het beu om me onbegrepen te voelen. Onlangs vroeg iemand me wat ik het *ambetantste* vond aan ADHD hebben. Mijn antwoord kwam vanzelf: niet geloofd worden.

Net als in *De Papa Handleiding* – mijn vorige geesteskind – wil ik niets verbloemen en dat wil zeggen dat ik ook hier een hoop dingen van me af wil schrijven die niet supervrolijk zijn om te lezen. Het liefst van al zou ik een boek maken met alleen de positieve kanten van ADHD. Een



soort bloemlezing van hoe waanzinnig nuttig ADHD'ers en hun flitsende breinen zijn. Daarmee zou ik mezelf, en jullie, echter geen plezier doen. Net zoals al die Instagramaccounts die ouderschap, ondernemerschap of *the single life* portretteren als een ervaring met enkel gelukzalige momenten – #bliss – ons geen deugd doen. Net zoals... Bon, ik kom niet meteen op nog een voorbeeld, maar je begrijpt waar ik naartoe wil. De wereld is niet zwart-wit.

Disclaimer na intro en inleiding

Ten eerste ben ik blij dat je dit boek aan het lezen bent.

Ten tweede wil ik graag enkele dingen kwijt over de inhoud.

- ★ Ik ben geen psychiater, geen psycholoog en geen neurowetenschapper. Ik heb aan zoveel mogelijk dingen een wetenschappelijke uitleg verbonden, maar ben zelf nog elke dag aan het bijleren.
- ★ Ik voegde aan het einde van het boek geen bronnenlijst toe, maar beloof dat ik mijn opzoekwerk gedaan heb.
- ★ Ik ben een mengeling van ADHD, meerbegaafdheid, HSP en *a hint of trauma*. Aangezien die dingen de neiging hebben wat te overlappen en elkaar in sommige contexten te versterken, kan het zijn dat sommige persoonlijke verhalen of voorbeelden in verband met ADHD besmet zijn geraakt. Ik deed mijn best om dat te beperken.
- ★ Ik heb de neiging serieus af te dwalen en soms na drie zinnen in een nieuw hoofdstuk een herinnering van vijftien jaar geleden te delen. Vrees niet, ik kom uiteindelijk altijd wel weer bij de kern uit.

Ten derde wil ik meegeven dat ik na het afronden van dit boek besloot nóóit nog een boek te schrijven (al zei ik dat na de twee vorige ook). Misschien onthoud ik deze keer hoezeer ik die uitspraak meende, dus, euh, geniet ervan, hé. 't *Zen de leste*.



DUS
GENIET
ERVAN
...

'T IS DE
LAATSTE.

LOL

DAT ZEI
GE DE TWEE
VORIGE KEREN
OOK...

Sijjt.

HOE IK BIJ ADHD UITKWAM

Ik heb me altijd *anders* gevoeld. In een van mijn vroegste herinneringen vroeg ik me al af of iedereen rondom mij de wereld op dezelfde manier ervaarde als ik. In de lagere school begon ik te beseffen dat mijn gevoel juist zat, dat niet iedereen zijn omgeving op dezelfde manier aanvoelde of zag. Samen met dat vermoeden kwam ook het gevoel dat niemand anders zich daar vragen bij leek te stellen. Toen ik aan mijn mama en papa vroeg wat zij daarvan vonden, voelde ik dat ik niet kon overbrengen wat ik bedoelde. Ik herinner me dat ik één keer toch probeerde door te vragen en voorbeelden trachtte te verzinnen, maar dat mijn ‘*ambetante* vragen’ vrij snel werden weggewimpeld.

Achtjarige Arno: ‘Hoe kun je er zeker van zijn dat het groen dat ik zie exact hetzelfde is als wat jij ziet? Of dat wat ik als rood zie, jij niet als blauw ziet? Dat kun je toch onmogelijk ooit weten, aangezien we gewoon afgesproken hebben dat aardbeien rood zijn, los van hoe iemand ze werkelijk ziet?’

Papa: ‘Dat weten we wél. We zien dat allemaal exact hetzelfde. *Allez*, kleurenblinden niet natuurlijk. Maar voor de rest: hetzelfde.’

Terwijl ik het voorbeeld hierboven typte, sprong mijn hoofd naar een TikTokfilmpje dat ik vorige week zag en dat me naar verschillende artikels leidde (ja, ik ben makkelijk afgeleid): ‘We think of colors as objective properties of objects, much like shape or volume. But research has found that we experience colors differently, depending on gender,

national origin, ethnicity, geographical location. In other words, there is nothing objective about colors.' Ik kwam zelfs de zin 'your color red really could be my blue' tegen. Om dit boek af te krijgen, moet ik even ophouden met het internet af te schuimen naar onderzoek hierover, maar misschien kom ik daar nog op terug. Alleszins: 36-jaar oude ik dacht even terug aan het kindje dat hier 28 jaar geleden een oprechte vraag over had.



De vraag over kleuren was misschien niet de beste vraag om te komen tot wat ik wilde weten van mijn ouders. Los van de letterlijke perceptie – ik had het gevoel dat al mijn zintuigen scherper waren – ging het mij ook over het anders aanvoelen van mensen, over details zien die anderen over het hoofd zagen, zowel in de omgeving als in het gedrag van mensen. Ik was de kleine die tijdens een fietstocht de remmen dichtsmeed om aan de overkant van de weg een zilveren ring te vinden, of die merkte dat mijn mama boos was op mijn papa terwijl alles aan de oppervlakte koek en ei leek. Het ging over prikkels die harder binnen leken te komen (zowel sensorisch als sociaal), over opmerkingen die – al waren ze goed bedoeld – snoeihard binnenkwamen, over aanvoelen hoe andere mensen zich tot elkaar verhielden in bepaalde situaties... Niemand leek te begrijpen wat ik bedoelde, en al snel hield ik wijselijk mijn mond, om niet nog meer als ‘de rare’ gezien te worden. En vooral om eender welke vorm van confrontatie uit de weg te gaan, denk ik. Weet ik.

Ik heb altijd een soort onuitputtelijke vrolijkheid en energie gehad. Dat is nog steeds zo en eigenlijk is dat heerlijk. Het probleem zit 'm in de hoeveelheid energie die het kost om te zorgen dat ik binnen de spreekwoordelijke grenzen van ‘het normale’ pas. Ik heb het gevoel dat ik – zoals het cliché zegt – effectief méér energie heb dan mijn neurotypische medemens. Alleen lijkt ik jaar na jaar een groter deel ervan te gebruiken om gewoon te kunnen functioneren.

Ik hoorde William Munro, een Amerikaans psycholoog, daar iets treffends over zeggen: ‘Er komt een punt waarop ADHD je inhaalt. Dat punt ligt voor iedere ADHD’er ergens anders.’ Daarmee bedoelt hij dat personen met ADHD, zeker in combinatie met een hoge intelligentie, vaak jaren door het leven kunnen gaan zonder echt vast te lopen. Gedurende die jaren kost dat hun meer energie dan hun neurotypische burens, maar

omdat ze ook meer energie hebben, valt dat verschil te compenseren. Tot er bijvoorbeeld een promotie passeert die net dat tikkeltje te veel vraagt. Of tot ze een job aannemen die te administratief is. Of tot hun gezinscontext verandert door de komst van een of meerdere kinderen en hun focus te verdeeld raakt of willens nillens volledig verlegd wordt.



Voor mij was dat moment er in 2020. We hadden een eerste dochter, ik was net volledig zelfstandig geworden, een tweede dochter was onderweg, ik moest de meeste van mijn hobby's en een extra studie laten vallen wegens tijdgebrek, sport viel tijdelijk weg om dezelfde reden, deadlines stapelden zich op, enkele verbouwingen in ons nieuwe huis moesten nú gebeuren. En hoe veel ik ook werkte, al wat binnenkwam leek rechtstreeks naar belastingen en sociale bijdragen te gaan. Ik zag het niet meer. In 2021 was ik zes maanden out wegens ziekte. Burn-out en tekenen van depressie. Ik had toen nog geen flauw benul van wat ADHD eigenlijk was. Wel voelde ik heel duidelijk dat mijn systeem overbevraagd was. Ik wees 'de sleur van het leven' aan als dader, maar kon niet bedenken waarom het mij niet lukte daarmee om te gaan terwijl vele anderen er schijnbaar een pak minder moeite mee hadden. Voor er kinderen waren, werkte ik met ongeremd plezier zestig tot zeventig uur per week aan tekeningen, illustraties, nieuwe ontwerpen, het uitbaten van een webshop... Binnen de twee jaar zag ik die werkweek slinken tot eentje van tweeëndertig uur. De schooluren volgend moest ik ervoor zorgen dat mijn creativiteit piekte tussen 9.30 en 15.30 uur. Voor mensen met een gelijkaardig beroep zal dit herkenbaar klinken: zo werkt het niet. 's Avonds was ik te moe om te herbeginnen en in de weekends was ik in de weer voor onze (prachtige) dochters. Hoewel ik het gevoel had dat er me tientallen uren werden ontnomen – die ik nodig had om mijn mentale schijfruimte gezond te houden – door de context 'gezin', heb ik mijn vrouw of dochters daarvan nooit de schuld gegeven. Een van de voordelen van ADHD op een bedje van meerbegaafdheid: dingen die heel nabij zijn toch objectief kunnen bekijken. Context is alles. Zij namen me die tijd niet af. De context was gewoon veranderd. Desalniettemin trok ik aan de alarmbel – ik was zot aan het worden – en binnen de maand werkten we een systeem uit.

'We' werkten een systeem uit? Mijn vrouw met haar geniale *planning skills* werkte een systeem uit. Ik voelde me niet in staat om zelf meer ruimte op te eisen. Dat is vandaag nog steeds een werkpunt.

Maar dus: binnen de maand werkte Marianne een systeem uit waardoor ik 's morgens niet meer elke dag naar school moest en ik slechts twee, maximaal drie keer per week om 15.30 uur de tekentablet al moest neerleggen. Met *special thanks to* alle grootouders op wie we nu al jaren (twee)wekelijks kunnen rekenen.

Ik ben afgeleid geraakt. Moet kunnen in een boek als dit.



www.lannoo.com

Registreer je op onze website en we sturen je regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Arno Van de Velde

Illustraties: Arnoleon

Vormgeving: Studio Lannoo (Nele Reyniers)

Als je opmerkingen of vragen hebt, dan kun je contact opnemen met onze redactie: redactielifestyle@lannoo.com.

© Uitgeverij Lannoo nv en Arno Van de Velde, Tielt, 2025

D/2025/45/299 – NUR 450

ISBN: 978 90 209 1684 3

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Het papier in dit product komt uit verantwoord beheerde bossen, onafhankelijk gecertificeerd volgens de regels van de Forest Stewardship Council.