

ALEX PARTRIDGE

Now It All Makes



Hoe een ADHD-diagnose
helderheid bracht in mijn leven

ALEX PARTRIDGE

Now It All Makes Sense

Hoe een ADHD-diagnose
helderheid bracht in mijn leven

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding	9
1 Je anders voelen	15
2 De sterke kanten van ADHD ontdekken (en uitzoeken hoe je ze kunt gebruiken)	37
3 Een ander neurotype is niet te koop (hoe om te gaan met onze verslavingen)	63
4 Vriendschap sluiten met onze ergste vijand: afwijzing	87
5 Onze liefdestalen	111
6 ADHD-kosten vermijden	133
7 Mijn voorbereiding op het ouderschap	153
8 Hoe start je een bedrijf als je ADHD hebt?	175
9 Een liefdesrelatie die voor je werkt als je ADHD hebt, niet tegen je	211
10 Advies voor mijn jongere zelf	235
Noten	261
Dankbetuiging	263
Register	265

Inleiding

Ik was 34 toen een psychiater me in de ogen keek en zei dat het ‘zo klaar als een klontje’ was dat ik ADHD (aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit, *attention deficit hyperactivity disorder* in het Engels) had.

Ik vergeet nooit de schok die dat teweegbracht. Ik had nooit verwacht deze diagnose te krijgen, want ik was niet fysiek hyperactief. Stoute jongetjes hadden ADHD, was mij geleerd. Jochies die stenen tegen de ramen gooiden en tafeltjes in de klas omstootten. Zo was ik niet. Ik was altijd heel rustig. Fysiek, in elk geval.

In mijn hoofd was het altijd erg druk. Ik vond het heerlijk om creatief bezig te zijn en oplossingen te zoeken voor problemen. Ik kan me herinneren dat ik, toen ik zes was, hypergefixeerd bezig was met het ontwerpen van een bordspel. Ik haalde thuis alle bordspellen uit de kast, bekeek de gegevens van de producent op de dozen, en stuurde hun allemaal het bordspel dat ik had bedacht.

Wekenlang hoorde ik niets, tot mijn moeder op een dag tegen me zei dat er een brief voor me was gekomen.

Daar stond in: 'Beste Alex, bedankt voor het bordspel dat je hebt ontworpen. Helaas zijn we op dit moment niet op zoek naar nieuwe spellen. We hebben echter grote bewondering voor je ondernemersgeest, vertrouw erop. Vriendelijke groet, Board Game Company.'

En dat deed ik; ik vertrouwde op mijn ondernemersgeest (nou ja, ik heb wel eerst mijn moeder gevraagd wat het woord 'ondernemersgeest' betekende). In de weekenden waste ik auto's. Na school verkocht ik buiten appels. Ik probeerde van alles om mijn snelle geest bezig te houden. Ook al duurde mijn belangstelling voor 'iets' meestal niet langer dan een paar weken.

Op school ontstonden er problemen. Omdat ik gedwongen was in een klaslokaal te zitten en me te concentreren op iets wat me niet interesseerde. Omdat ik afgestemd was op mijn omgeving, patronen zag in het gedrag van anderen, en me daarom afvroeg wat anderen van me zouden vinden. Ik was op geen enkele manier in staat om mijn snelle geest een beetje lichter te maken en de druk van de ketel te halen.

Op een dag wees de juffrouw naar me, en vroeg: 'Alex, weet jij het antwoord op deze vraag?' Op hetzelfde moment draaiden alle kinderen zich om en keken naar mij. Ik voelde mijn gezicht rood en mijn handen klam worden, en mijn hartslag schoot omhoog. Vervolgens stond ik abrupt op en liep de klas uit.

In de gang kwam ik iemand tegen, en ik vroeg: 'Wilt u alstublieft een ambulance bellen, want ik heb een hartaanval.' Die had ik niet, het was een angstaanval. Het was de eerste keer dat ik het woord 'angst' hoorde.

Het was vreselijk, en ik werd bang voor klaslokalen, bang voor school, en weigerde er nog naartoe te gaan. Nadat mijn vader me een paar keer in de tuin wanhopig achterna had gezeten om me in de auto te krijgen, deden mijn ouders me naar een andere school.

Maar het probleem bleef. Op mijn vijftiende kreeg ik de diagnose ‘gegeneraliseerde angststoornis’ en ging ik aan de bètablokkers en de antidepressiva. Die hielpen niet, en na ongeveer zes weken stopte ik er weer mee. Eerlijk gezegd zorgden ze ervoor dat ik me alleen maar nog slechter voelde.

Op mijn achttiende ontdekte ik alcohol, en ik had al snel door dat de herrie in mijn hoofd hierdoor verminderde. Ik ging er ook bijna aan kapot, maar daarover later meer. Ik was iemand die altijd op zoek was naar bevrediging en had een lage impulscontrole, en het was geen schok toen ik ontdekte dat er een sterke link was tussen ADHD en verslaving.

Ik heb in mijn podcast *ADHD Chatter* met vijftig ADHD-experts gesproken: psychiaters, psychologen, artsen, gedragsexperts, accountants met ADHD, juristen met ADHD, diëtisten met ADHD, verslavingsexperts, coaches met ADHD, CEO’s met ADHD, ouders met ADHD, politieagenten met ADHD, relatietherapeuten met ADHD en vele anderen die ervaring hadden met ADHD. Tijdens de gesprekken werd het me steeds duidelijker dat ik al mijn hele leven ADHD heb.

Toen iemand tegen me zei dat de hyperactiviteit die hoort bij ADHD geïnternaliseerd kan worden, begreep ik eindelijk waarom mijn leven is gelopen zoals het gelo-

pen is. Het gaf me de hyperfocus die nodig was om twee socialemediamerken te creëren, maar als die hyperfocus niet gekanaliseerd werd in een taak die ik leuk vond, was het een bron van grote angst.

Ik ben altijd ondernemend geweest, maar het was slecht gesteld met mijn financiële vaardigheden en vaak verloor ik mijn belangstelling voor projecten nog voordat ze klaar waren. Ik ben eigenaar van een indrukwekkende lijst domeinnamen.

Ik vind het leuk om dingen te kopen, maar vaak resulteert dat in te veel uitgeven en financiële problemen.

Ik vind het heerlijk om nieuwe mensen te ontmoeten, maar het kost me moeite om vriendschappen te onderhouden.

Ik was altijd zeer verliefd, maar mijn gevoeligheid voor afwijzing maakte het moeilijk om relaties te onderhouden.

Als ik vanaf mijn geboorte over ADHD geweten had wat ik nu weet, zou mijn leven heel anders zijn gelopen. Dan zou heel veel pijn te voorkomen zijn geweest.

Ik zou willen dat ik met de kennis van nu terug kon in de tijd, om mijn armen om de jongere versie van mezelf – het kleine jongetje met die angstaanval in de gang op school – heen te slaan en tegen hem te zeggen dat er niets mis is met hem. Dat hij niet gefixt hoeft te worden. Dat zijn brein alleen een beetje anders werkt. En dat hij met de juiste hulpmiddelen de problemen kan verminderen, kan vertrouwen op de sterke kanten daarvan en uiteindelijk in staat zal zijn om geweldige dingen te bereiken.

2

De sterke kanten van ADHD ontdekken (en uitzoeken hoe je ze kunt gebruiken)

Als je ‘kenmerken ADHD’ googelt, verschijnt er een lijstje dat er ongeveer zo uitziet:

- Moeite met concentreren
- Moeite met het afmaken van taken
- Moeite met opletten
- Moeite met organiseren
- Moeite met plannen
- Moeite met stress

Het is alleen maar moeite met dit, moeite met dat. Je zou er hopeloos van worden.

We zijn het er allemaal over eens dat ADHD zijn uitdagingen heeft, maar er zijn ook heel veel positieve kenmerken:

- Weerbaar
- Creatief
- Uitstekend probleemoplossend vermogen

- Hypergefocust
- Kalm in crisissituaties (een aantal van de meest stressvolle banen wordt gedaan door ADHD'ers)
- Goed in het voeren van gesprekken
- Spontaan
- Ondernemend
- Empathisch en intuïtief
- Denkt out of the box
- Ziet patronen waar anderen chaos zien
- Moedig
- In staat om unieke oplossingen te bedenken voor moeilijke problemen
- In staat om over verschillende onderwerpen tegelijk te praten
- Hoog energieniveau
- Bereid om risico's te nemen

En dat is nog maar het topje van de ijsberg.

Ik twijfel er niet aan dat als je naar je verleden kijkt, je zult zien dat je deze kenmerken hebt. (Ik weet dat ik niet de enige ben die volkomen kalm is in een noodsituatie.) Je vergeet gemakkelijk wat je sterke kanten zijn en richt je sneller op de uitdagende aspecten van ADHD. Daarom worstelen zovelen met het impostersyndroom en twijfelen ze aan zichzelf. Je vergeet letterlijk wat je allemaal hebt bereikt.

Als een neurotypische persoon iets heeft gepresteerd (bijvoorbeeld promotie gemaakt op het werk of met succes een opdracht heeft afgerond), zal die deze herinneringen opslaan in hun brein. Deze persoon zal de

tijd nemen om na te denken over de vraag hoe die de opdracht heeft afgekreken, en daar dankbaar voor zijn. De volgende keer dat deze persoon een soortgelijke opdracht krijgt, zal die zich deze dankbaarheid herinneren en in staat zijn om met meer zelfvertrouwen aan de slag te gaan dan de vorige keer.

Als een ADHD'er (ik, jij, andere mensen met ADHD die we kennen en van wie we houden) iets af heeft, zal diegene daarentegen snel doorgaan naar het volgende, het volgende, en het volgende enzovoort, zonder enige pauze voor reflectie en dankbaarheid.

Dit snel dingen bereiken kan gunstig zijn voor ons (we zijn in staat om in korte tijd veel gedaan te krijgen), maar ook leiden tot iets wat *success amnesia* wordt genoemd.

Success amnesia is een algemene term voor het letterlijk vergeten van behaalde successen. Toen ik erachter kwam dat dit bestond, was ik vastbesloten om er een oplossing voor te vinden.

Als onderdeel van mijn zoektocht naar het vinden van die oplossing, nodigde ik Leanne Maskell, bestseller-auteur van *ADHD: An A-Z*¹ en oprichter van ADHD Works, uit in de podcast. Leanne deelde een aantal inzichten en strategieën met me, die de manier waarop ik me mijn successen herinner voorgoed veranderden. Ik heb ze op de volgende bladzijde voor je op een rijtje gezet.

1. Huur, indien mogelijk, een coach in

Leanne adviseerde me allereerst om een ADHD-coach in te huren. Een ADHD-coach is een deskundige die weet hoe je te helpen om met de uitdagende aspecten van de aandoening om te gaan. Een wekelijkse (of tweewekelijkse/maandelijks) sessie met je coach, die je eraan herinnert hoe geweldig je bent, kan zeer behulpzaam zijn bij het tegengaan van de gevolgen van success amnesia.

2. Gebruik je dagboek

Ten tweede benadrukte Leanne dat het belangrijk was om een dagboek bij te houden. Ze onderstreepte het belang van deze eenvoudige oefening die gebruikt kan worden om je te herinneren aan je succes. Ze schrijft zelf elke dag over wat ze allemaal heeft bereikt, en elke maand over haar grotere successen. Leanne legde uit dat het belangrijk is om je dagboek te gebruiken als bewijs dat je in staat bent tot succes. Als je op het punt staat om te beginnen met een opdracht en je hebt het gevoel dat je een bedrieger bent die niets kan, kun je je dagboek gebruiken om je gedachten ter discussie te stellen.

3. Vier je successen

Ten derde vertelde Leanne dat ze tijd vrijmaakt in haar agenda om haar successen te vieren. Ze gaat bijvoorbeeld uit eten in een restaurant of trakteert zichzelf op

iets speciaals. Dat markeert haar successen, en legt een verband tussen prestatie en beloning. Het geeft haar ook de tijd om te reflecteren op haar succes (en er dankbaar voor te zijn).

4. Schrijf jezelf een brief

Ten slotte, en misschien wel het allerbelangrijkste, had Leanne de moed om te vertellen dat ze zichzelf 's ochtends, als ze op haar kwetsbaarst is, een brief schrijft om zichzelf eraan te herinneren dat ze geweldig is.

Bedankt Leanne, ik ben je eeuwig dankbaar voor je wijze woorden.

Maar hoe doe ik dat, 'mijn sterke kanten omarmen'?

We hebben allemaal onze sterke kanten. Maar omdat deze wereld gemaakt is voor neurotypische mensen, kan het even duren voordat we weten welke dat zijn.

Als we bijvoorbeeld in een tijdmachine zouden stappen en dertigduizend jaar terug zouden gaan in de tijd, toen de mens nog in stammen leefde, zouden de kenmerken van ADHD ons zeer van pas komen. Onze alertheid zou ervoor zorgen dat we goede jagers waren. Ons hoge energieniveau en onze onverschrokkenheid zouden ervoor zorgen dat we goed in staat waren anderen te beschermen. We zouden het niet erg vinden om de hele nacht wakker te blijven, het kampvuur op te stoken en de

wacht te houden over de stamleden die liggen te slapen.

Tegenwoordig is er echter veel minder ruimte voor ADHD. Van kinderen wordt verwacht dat ze de hele dag in een klas zitten, van volwassenen dat ze de hele dag op kantoor zitten. Als we ons natuurlijke gedrag vertonen, wordt er gezegd dat we ‘te druk’ zijn.

Sterker nog, kinderen met ADHD krijgen voor hun tiende twintigduizend keer een negatieve opmerking te horen.²

‘Doe rustig!’

‘Hou daarmee op.’

‘Waarom kun je niet gewoon normaal doen?’

Al deze corrigerende opmerkingen leiden er na verloop van tijd toe dat ze zich anders voelen. Als gevolg daarvan worden ze er een expert in om te doen alsof ze normaal zijn. Ze passen zich aan aan degene bij wie ze op dat moment zijn.

Het gevolg van het zich voortdurend aanpassen, is dat ze geen idee hebben van wie ze echt zijn. Steeds maar weer een ander masker opzetten zorgt ervoor dat ze hun identiteit kwijtraken. Doordat ze niet meer weten wie ze zijn, wordt het onmogelijk om zich te identificeren met hun eigen sterke kanten. Als gevolg daarvan hebben ze steeds meer het gevoel dat ze tekortschieten en krijgen ze een laag zelfbeeld.

Hoe bevrijden we ons uit deze cyclus en omarmen we de sterke kanten van ADHD? Dit proces bestaat uit drie fasen. De eerste twee zijn:

Fase 1: Je wordt je ervan bewust dat je neurodivergent bent en je al je leven lang anders voordoet dan je bent. Het feit dat je dit boek aan het lezen bent, betekent waarschijnlijk dat je al in deze fase zit. Je bent tot het bevrijdende inzicht gekomen dat er een verklaring is voor het feit dat je anders bent. Je bent niet lui, je bent niet 'te druk'. Je bent goed zoals je bent.

Fase 2: Je gaat begrijpen wie je echt bent. Veel neurodivergente mensen dragen al zo lang een masker dat ze niet meer weten wie 'ze' zijn en wat het betekent om 'een masker op te hebben'. Het feit dat je al je leven lang overcompenseert, jezelf dwingt om oogcontact te maken en gescripte antwoorden te geven op vragen, heeft ervoor gezorgd dat je geen zelfvertrouwen hebt opgebouwd, laat staan dat je begrijpt wat je sterke kanten zijn.

Als het kwartje eenmaal valt en je tot de ontdekking komt dat er achter het masker een prachtig iemand schuilgaat die je niet kent, kun je zelfvertrouwen gaan ontwikkelen. Hier volgen drie eenvoudige oefeningen die je kunt uitproberen:

1. Onderzoek je impulsieve reacties

Iedereen ervaart in zijn dagelijkse leven dingen die met een zorgen voor een emotionele reactie, zoals intense blijdschap, verdriet, boosheid, opwindings, spanning, be-

6

ADHD-kosten vermijden

Ik heb uitgerekend wat mijn ADHD me deze week heeft gekost, en kom uit op een bedrag van £ 275. Dat is inclusief:

- het eten dat ik had gekocht, maar vergeten ben op te eten;
- de online naaicursus waar ik me maandag impulsief voor had aangemeld, maar waar ik dinsdag mijn interesse alweer voor verloren had;
- de elektriciteitskosten voor het meerdere keren moeten wassen van mijn kleren omdat ik weer vergeten was de wasmachine te legen;
- een betaling van £ 19,99 voor een app, omdat ik vergeten was om na de gratis proefperiode het abonnement op te zeggen;
- alle vitaminepillen die ik woensdag heb gekocht en de £ 50 voor het abonnement op de sport-school omdat ik besloten had mijn gezondheid een boost te geven, wat precies 2 dagen duurde;

- de parkeerboete die ik vergeten was te betalen en die daardoor verdubbeld was;
- een nieuw scherm voor mijn mobieltje omdat ik mijn telefoon had laten vallen;
- een doos met twee kilo harde paraffine die ik bij Hobbycraft had gekocht omdat ik dacht dat het mijn roeping was om een meester te worden in het kaarsen maken;
- een trompet (ik weet nog steeds niet waarom ik deze heb gekocht);
- een tapijt dat ik had gekocht omdat mijn hond op het vorige had geplast en de gedachte dat te moeten schoonmaken te overweldigend was;
- de nieuwe sokken die ik had gekocht omdat al mijn sokken vies waren;
- de benzine voor het ritje naar de winkel om de nieuwe sokken te kopen.

Ik was van plan om mijn ADHD-kosten voor het hele jaar te berekenen, maar nog voordat ik hiermee klaar was, interesseerde het me al niet meer.

Ik kocht eens een halfjaar van tevoren theatertickets voor een show. Ik zette geen reminders in mijn agenda, dus ik vergat dat ik ze had en ben niet naar de show geweest.

Ik wil heel graag een voorziening creëren waar mensen met ADHD een paar weken van hobby kunnen ruilen, zodat ze geen nieuwe spullen hoeven te kopen. Het klinkt als een geweldig bedrijfsidee dat ik zal vergeten te realiseren. Zonder www.adhdhobbyswap.com is mijn

kerkhof van domeinnamen al groot genoeg.

Elke keer als er geld binnenkomt op mijn rekening, zeg ik tegen mezelf: ‘Geef het niet allemaal uit aan troep die je niet nodig hebt. Je moet je schulden afbetalen.’ De realiteit is echter dat het wegwerken van mijn schuldenberg mij geen dopamine oplevert. Ik zou veel liever die prachtige kandelaar kopen of me opgeven voor de zoveelste onlinecursus om mijn kennis over *voeg hier je laatste hyperobsessie toe* te vergroten. En dan heb ik het nog niet gehad over alles wat we opnieuw moeten kopen omdat we het oorspronkelijke voorwerp kwijt zijn geraakt (of vergeten zijn dat we het hebben). Heeft iemand misschien interesse in een vitamine D-supplement? Ik heb zeven flesjes.

Laten we wel wezen: we zijn geweldig voor de economie.

Ik herinner me mijn eerste kennismaking met de gevreesde ADHD-kosten. Ik was achttien en liep langs de showroom van een autoverkoper. Er stond een gloednieuwe blauwe cabriolet in de etalage. Vervolgens liep ik zonder aarzeling de showroom in, waar ik met een van de verkopers sprak. Hij vertelde me dat ik een aanbetaling van £ 1000 moest doen voor een financieringscontract, waarbij ik 3 jaar lang £ 350 per maand moest betalen. Ik zei: ‘Morgen kom ik terug.’

Vervolgens liep ik naar het dichtstbijzijnde bankfiliaal en tekende daar voor een creditcard met een kredietlimiet van £ 1500. Toen ze me vertelden dat het drie dagen duurde voordat de kaart per post bij me zou worden bezorgd, werd ik woedend. Maar drie dagen later liep

Hét ultieme ADHD-boek voor elke levensfase

Vraag je je weleens af waarom je belangrijke afspraken vergeet, hoe je van een hyperfocus in een doolhof van afleiding belandt, of waarom het niet lukt om je huis op orde te houden? Alex Partridge herkende dat maar al te goed. De oprichter van UNILAD en LADbible leek alles voor elkaar te hebben, tot een juridisch conflict hem volledig uitputte. Op zijn 34ste kreeg hij de diagnose ADHD – en toen viel alles op z'n plek.

In *Now It All Makes Sense* deelt Alex open en nuchter wat hij leerde over het leven met ADHD. Van relaties en opvoeding tot geld en alledaagse routines: dit boek is een praktische gids voor iedereen die zichzelf beter wil begrijpen.

Vier de kracht, creativiteit en unieke manier van denken die bij ADHD horen. Want als je ontdekt hoe jouw brein echt werkt, kun je de chaos omarmen en er iets briljants van maken.

ALEX PARTRIDGE is medeoprichter van UNILAD en LADbible en host van de podcast *ADHD Chatter*. Partridge wordt geprezen om zijn openheid op sociale media, waar hij zonder schroom persoonlijke ervaringen en uitdagingen deelt.

A portrait of Alex Partridge, a man with short brown hair and a beard, wearing a dark blue t-shirt. The t-shirt has the 'KOSMOS' logo on it.

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

