

Self-care bij ADHD

Dr. Sasha Hamdani

DELTA Δ S



Originele titel: *Self-Care for People with ADHD* (Sasha Hamdani)
Copyright © MMXXIII by Simon & Schuster, Inc.
All rights reserved.
Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXIV.
Alle rechten voorbehouden.
Nederlandse vertaling: Kitty Polderman
D-MMXXIII-0001-192
NUR 770

Toewijding

Met liefde heb ik aan dit boek gewerkt. Het is de bekroning na vele jaren vol verwarring, waarin ik me een weg heb gebaand door ADHD. Er is me verteld dat niemand een toewijding leest, dus ik kan zo misselijkmakend oprecht zijn als ik wil.

Bedankt voor het vertrouwen dat me heeft ondersteund in donkere, bizarre tijden en me een houvast heeft geboden. Bedankt aan mijn beide families voor jullie aanhoudende steun, en vooral aan mijn twee schatten van kinderen, omdat ze zoveel licht brengen in mijn leven. Bedankt aan Gladys, mijn coördinator op de medische faculteit, om me een knuffel te geven op de momenten dat ik die heel erg nodig had. Bedankt aan mijn hele familie van de Banner-universiteit, om me te helpen om weer op te krabbelen en om een arts van me te maken. Bedankt aan mijn community op sociale media, om zo'n prachtige en inspirerende virtuele wereld op te bouwen en me mijn ware, authentieke zelf te laten zijn. Bedankt aan Radhika om Radhika te zijn. En bedankt aan Leah, die me uit de anonimiteit haalde en me de gouden kans gaf om dit boek te schrijven.

Als ik er te veel bij stil blijf staan, begin ik ongetwijfeld te huilen. Dus zeg ik gewoon vanuit het diepste van mijn hart: bedankt.

Inhoud

Voorwoord.....	7	Je bezighouden met een maatschappelijk probleem.....	35
Inleiding.....	9	Niet in ontkenning leven.....	36
HOOFDSTUK EEN		Je woede beheersen.....	37
Emotionele self-care.....	11	Emotionele disregulatie herkennen	39
Uitzoeken waarvoor je dankbaar bent	12	HOOFDSTUK TWEE	
Negatieve gedachten in twijfel trekken.....	13	Fysieke self-care.....	41
Jezelf toestaan om je masker af te nemen	14	Jezelf hydrateren.....	42
Je innerlijke ervaring opmerken	16	Aan yoga doen.....	43
Niet blijven stilstaan bij verloren tijd.....	17	Een vorm van lichaamsbeweging zoeken die je leuk vindt.....	44
Een dagboek bijhouden	18	Je relatie met medicatie aanpassen	46
Naar muziek luisteren.....	20	Je vitamines nemen	47
Je opvattingen over falen anders bekijken.....	21	Wandelen	48
Jezelf uitdrukken door middel van poëzie	22	Proberen om een handstand te doen.....	50
De holle frase over 'superkrachten' achter je laten...	23	Regelmatig naar de dokter gaan.....	51
Jezelf door je angsten heen loodsen	24	De inname van cafeïne doseren	52
Je kleine overwinningen vieren.....	25	Eetbuien onder controle houden.....	54
Een vision board maken.....	27	Tijd uittrekken om te douchen	55
Leren om jezelf te vergeven	28	Een goede slaaphygiëne toepassen.....	56
Nadenken over ADHD in je kinderjaren	29	Groene thee drinken	58
Je triggers herkennen.....	31	Je laten masseren.....	59
Nadenken over je positieve eigenschappen en sterke punten.....	32	Stoppen met roken	60
Proactief zijn qua depressieve periodes	33	Voldoende zonlicht opdoen.....	62
		Omgaan met zintuiglijke overbelasting.....	63
		Een gezonde relatie tot seks behouden.....	64

Alcoholgebruik beperken	66
Leren om je hersenen te voeden ...	67
Goede tandzorg.....	68
Alles eruit dansen.....	69

HOOFDSTUK DRIE

Mentale self-care	71
Begrijpen wie je bent	72
Diep ademen	74
Geduld oefenen.....	75
Een therapeut zoeken.....	76
Een boek lezen.....	78
Kunst creëren	79
Sociale media therapeutisch inzetten.....	80
Naar een podcast luisteren	82
Je eigen tijdlijn bepalen	83
Omgaan met het imposter syndroom	84
Afwijzingsgevoeligheid vaststellen.....	86
Hyperfocus begrijpen en herkennen	87
Herkennen en inzien wanneer je je overweldigd voelt.....	88
Je zenuwstelsel tot rust brengen.....	90
De natuur in trekken	91
De humor inzien van ADHD	92
Een dutje doen	94
Afleiding therapeutisch inzetten ..	95
Omarmen dat je anders denkt.....	96
Loskoppelen van technologie.....	98
Jezelf elke dag belonen.....	99
Dalen verwachten na pieken.....	100

HOOFDSTUK VIER

Sociale self-care.....	101
Gelijkgestemden vinden.....	102
Tijd doorbrengen met een huisdier	103
Fabels rond ADHD doorprikken.....	104
Leren om met conflicten om te gaan.....	105
Anderen voorlichten over ADHD	107
Tijd laten tussen verplichtingen om bij te komen	108
Fomo verminderen	109
Je ervan bewust worden dat je anderen onderbreekt.....	111
Niet te veel informatie prijsgeven	112
Toxische mensen uit je leven bannen	113
Hobby's inpassen in je sociale activiteiten	115
Vrijwilligerswerk doen voor iets wat voor jou van betekenis is	116
Communiceren binnen relaties	117
Vriendschappen opbouwen en onderhouden	119
Leren om sorry te zeggen.....	120
Doe niet aan gatekeeping over je diagnose	121
Een cultuur van self-care creëren in je omgeving.....	123
ADHD aan dierbaren uitleggen ..	124
Je door moeilijke conversaties loodsen	125
Zelfsabotage in relaties herkennen	127
Je bewust worden van 'mensen een plezier te willen doen'.....	128

HOOFDSTUK VIJF	
Professionele self-care	129
Leren om nee te zeggen	130
Je betaalde vakantiedagen benutten	132
Carrièredoelen opnoemen	133
Leren om actief te luisteren	134
Een <i>body double</i> zoeken	136
Bepalen of je je ADHD bekendmaakt	137
Perfectionisme aan de kant schuiven	138
Je beste beentje voorzetten tijdens sollicitaties	140
Vragen om wat je wilt	141
Weten welke voorzieningen er beschikbaar zijn	142
Een systeem voor papierwerk opstellen	143
Analyseverlamming omzeilen	144
Je niet beperkt voelen tot klassieke carrières	145
Uitdagingen aangrijpen	147
Een slecht geheugen compenseren	148
Tijdblindheid onder controle houden	149
Uitstelgedrag beheersen	151
Leren om te delegeren	152
Leren om prioriteiten te stellen	153
Rusteloosheid tegengaan	155
Je werkruimte efficiënt inrichten	156
Leren om langetermijnprojecten aan te pakken	157

HOOFDSTUK ZES	
Praktische self-care	159
Je diagnose begrijpen	160
De juiste arts vinden	161
De verschillende spelers van je zorgteam leren kennen	162
Om hulp vragen	164
Een budget opstellen	165
Eén ding tegelijkertijd doen	166
Doen wat je nu aan het doen bent	168
Van locatie veranderen	169
Beginnen met maaltijden te plannen	170
Iets van je to-dolijst afhaken	172
Je ADHD in gedachten houden tijdens het reizen	173
Impulsiviteit beheersen	174
Afleiding vermijden tijdens het rijden	176
Je bed opmaken	177
Je rommel aanpakken!	178
Je hoofd leegmaken voor je naar bed gaat	180
Focussen op vooruitgang en niet op resultaten	181
Afleiding buitensluiten	182
Gewoontes met elkaar verbinden	184
Je dag de avond van tevoren plannen	185
Een uniform invoeren	186
Leren om verveling onder controle te houden	187
Register	188

Voorwoord

ADHD maakt deel uit van wie ik ben. Het is onlosmakelijk verweven met mijn DNA en komt in bijna elk aspect van mijn leven tot uitdrukking. Mijn ADHD is met me meegegroeid en veranderde telkens wanneer er nieuwe seizoenen in mijn leven aanbraken. Het deed me beseffen dat zorgen voor mezelf en mijn welzijn van fundamenteel belang is. Het is niet iets wat ik aan de kant kan schuiven of kan vergeten. ADHD heeft me voor uitdagingen gesteld, maar me ook aangespoord om dingen te bereiken die eerst onmogelijk leken. En het heeft me ertoe gebracht om dit boek te schrijven.

Mijn symptomen werden voor het eerst opgemerkt in de klas, toen ik negen of tien was, omdat ik een levendig klein meisje was dat het vaak moeilijk vond om 'stil te zitten'. Zelfs op die jonge leeftijd was ik me er al heel erg van bewust dat ik beter kon presteren, maar ik wist gewoon niet hoe. De leraar kaartte het probleem aan bij mijn ouders. Enige tijd later kreeg ik officieel de diagnose ADHD en begon ik met medicatie. Het verschil was direct merkbaar. School ging van een leien dakje en ik begon er echt van te genieten om te leren. Ik wist dat ik een medische opleiding wilde volgen. Maar toen ik daarmee begon, moest ik zelfstandig werken, zonder de ondersteuning die ik eerder kreeg. Ik voelde me ontgoocheld. Heel mijn identiteit was bepaald door mijn schoolprestaties, en dat zorgvuldig opgebouwde imago lag nu aan diggelen. Toen besepte ik dat medicatie alleen niet genoeg was.

Met heel veel ondersteuning slaagde ik erin om mijn medische opleiding af te maken en een stageplek te vinden in de psychiatrie. Dat was hét moment waarop mijn levenspad een nieuwe richting nam. Voor het eerst in mijn leven wilden mensen het hebben over wat er in mijn hersenen gebeurde. In die veilige omgeving realiseerde ik me dat ADHD niet iets is wat moet worden verholpen, maar eerder iets dat in goede banen moet worden geleid. Ik beschikte over de tijd en de emotionele ruimte om afstand te nemen van de chaos, en langzaam organisatorische structureren op te bouwen die bij mijn brein pasten. Ik probeerde bepaalde

vormen van self-care uit om mijn focus te versterken, mijn emoties te kalmeren en schadelijke gedachtepatronen te bestrijden. Toen begon ik echt te koesteren dat ik anders dacht dan anderen, en ik zag hierin alle positieve eigenschappen in plaats van te blijven hangen bij de negatieve. Ik voelde me herboren. Door deze nieuwe manier van dingen bekijken en dit diepere begrip van mijn eigen unieke neurale netwerk kreeg ik het gevoel dat ik helderder kon denken, effectiever kon communiceren en aanwezig kon blijven in het hier en nu.

Vanaf toen ben ik heel erg blijven vertrouwen op die levensreddende routines van self-care. ADHD verdwijnt niet, maar als je leert hoe je je sterke punten kan benutten en je zwakke punten kan temperen, kan dit je helpen om je schip naar een veilige haven te loodsen. Self-care betekent niet gewoon maar wat uitpattingen. Het is een manier van stilstaan bij je individuele behoeften, zodat je een gezond, evenwichtig en gelukkig leven kan leiden. Tijd en moeite aan zelfzorg besteden blijft de meest heilzame reis van mijn leven.

Ik ben zo dankbaar dat ik deze kans heb gekregen. Zo kon ik namelijk de leidraad schrijven waarvan ik wenste dat iemand die voor mij had geschreven. Self-care is geen duizelingwekkende openbaring of één enkele lifehack. Het is een reeks van kleine keuzes, die kunnen leiden tot een betere versie van jezelf. Ik zal je laten zien hoe het werkt.

Inleiding

Leven met *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) vereist dat je elke dag stilstaat bij dingen die andere mensen vanzelfsprekend vinden. Taken en handelingen die sommigen geen moeite kosten, kunnen voor iemand met ADHD moeilijk zijn om uit te voeren. Hierdoor moeten mensen met ADHD leren hoe ze voor zichzelf moeten zorgen op manieren die hun brein belonen en ondersteunen. Zo krijgen ze niet het gevoel dat ze worden gedwongen om zich aan te passen aan een neurotypische kijk op het leven. Daarom is het als je ADHD hebt vooral belangrijk dat je tijd uittrekt om voor jezelf te zorgen.

Het maakt deel uit van het gedragsmanagement bij ADHD om gezonde self-care-activiteiten te ontwikkelen. Daarmee kan je de eisen van het dagelijkse leven aan, zinvoller in het leven staan en mentaal gezond blijven. Daar helpt dit boek je bij. Je vindt hierin meer dan honderd activiteiten van self-care die je ondersteunen, laten herbronnen en helpen om op je best te zijn.

Er komt meer kijken bij self-care voor mensen met ADHD dan gewoon de stereotypische verwenmomenten. Het is een buffer van overlevingstechnieken die voorkomen dat je opgebrand raakt. Je moet deze technieken oefenen, begrijpen en toepassen, want het vraagt discipline om de verantwoordelijkheid voor je welzijn te nemen.

Hier volgt maar een greep uit de zaken die in dit boek aan bod komen:

- jezelf toestaan om je masker af te nemen;
- je triggers herkennen;
- leren om je hersenen te voeden;
- hyperfocus begrijpen en herkennen;
- afwijzingsgevoeligheid vaststellen;
- je ervan bewust worden dat je anderen onderbreekt;
- perfectionisme aan de kant schuiven.