

**(OVER)LEVEN
MET ADHD
WERKBOEK**

**(OVER)LEVEN
MET ADHD
WERKBOEK**

Lieze Aerts

*Het leven zal altijd nieuwe
teleurstellingen brengen, maar durf te
zien hoe je steeds wat langer blijft
rechtstaan!*

INHOUD.

VOORWOORD	7
INLEIDING	8
MIJN VERHAAL	12
ADHD	16
ZELFONDERZOEK	30
LEVENSMISSIE	56
ZELFWAARDERING	68
SPANNING & ONTSPANNING	100
HERPROGRAMMEREN	110
STRUCTUREREN	136
SOCIALE VAARDIGHEDEN	150
BEWUSTZIJN	158
LOSLATEN	174
ACTIVEREN	180
OUDERSCHAP	194
UITLAATKLEP	204
MIJN VERHAAL OMBUIGEN	212
DAGBOEK	216
MIJN GEBRUIKSAANWIJZING	227
ADHD FLATERS	237
SLOTWOORD	243
DANKWOORD	249

VOORWOORD.

Na mijn eerste boeken **(OVER)LEVEN MET ADHD** en **ZEN PLANNER** voelde ik een pijnlijke leegte. Ondanks mijn haat-liefde verhouding met orde en structuur, begreep ik mijn sterke nood aan een goed systeem, dat mij een stevige houvast kon bieden op de moeilijkste momenten.

De afgelopen jaren zocht ik mijn weg in ADHD. Ik las boeken, volgde therapie en opleiding. Ik behaalde het diploma ‘*Omgaan met ADHD,*’ en werd mijn eigen leermeester!

Ik besloot mijn ervaring te bundelen tot een werkboek, vol tips en creatieve oefeningen. Gebaseerd op zelfonderzoek, inleving, inzicht én humor!

Ik bied echter geen toverformule, alle inzet zal nog steeds uit jezelf moeten komen. Maar ik ben ervan overtuigd, dat wanneer je stopt met steeds je best te doen, en je jezelf aanvaard om wie je bent, – *gewoon een prachtmens* – je een grote vooruitgang zal maken!

Geloof in jezelf!

Lieze

INLEIDING.

Langdurige ziekte werd de laatste jaren een steeds groter wordend probleem. De oorzaak vinden we deels terug in de hoge werkdruk, daarnaast leggen we ook onszelf meer druk op! We houden de lat zó hoog, waardoor we nauwelijks nog succes ervaren. Ondanks het ziektebeeld ‘Burn-out’ al ruim dertig jaar is gekend, leek het toch voor velen onder ons, de ziekte van onze generatie, een term voor ‘luie mensen.’ Ik beken zelf ook lang te hebben getwijfeld aan de echtheid, tot ik in 2017 zélf bezweek! Later kwam ik tot de vaststelling, dat het nét de meest gemotiveerde mensen waren, die zichzelf voorbij liepen, om het hoofd boven water te houden! Volgens mijn ervaring, gaat het bij burn-out over meer dan enkel het werkgebied. Het gaat om de gehele druk in onze samenleving, maar ook over onze eigen ontwikkeling, zelfbeeld, onverwerkte trauma’s. Een basis word gelegd in onze maatschappij, volgens het functioneren van de grootste groep mensen. De kleinere groep die op een geheel andere manier functioneren, worden hierdoor al snel buiten spel gezet!

Wie met de stroom mee wilt, moet zich leren aanpassen.

Doordat het aantal burn-out klachten bleef stijgen, en mensen langdurig kwamen thuis te zitten, gingen we massaal op zoek naar, ‘*een leven in balans.*’ Wat bedoelen ze daar nu toch mee? Het lijkt me vreselijk saai! Stel je voor dat ons leven plots moeiteloos verliep, elke dag dezelfde was en er nooit meer uitspattingen waren? Als ADHD’er hou ik nét van spanning en sensatie! Hoe saai zou iedere dag voor mij zijn?

Mijn donkerste periode bracht ik door in het ‘*Psychosociaal centrum,*’ waar ik mezelf op zes maanden tijd écht leerde kennen. Alle hulpverlening gaf me een stevige houvast, die na afloop weer snel uit mijn vingers gleed. Wanneer ik terug thuis kwam te zitten, herviel ik in depressiviteit en zelfmedelijden. Ondanks ik mezelf probeerde te herinneren aan hetgeen ik had geleerd, en de stappen die ik had gezet, leek het mij een onmogelijke opdracht, om ooit nog

‘normaal’ te functioneren. Alle hulpverlening hield me staande, maar ooit moest ik terug op eigen benen staan!

Ik verplichte mezelf wekelijks naar de yoga te gaan, thuis te mediteren, en te reflecteren. Ik kwam tot inzicht, dat ik niet terugkon naar mijn oud patroon, en ik mijn leven moest aanpassen volgens eigen kunnen. Ik had al een lange weg afgelegd, maar op de moeilijke dagen kon ik hiervoor geen enkel bewijs vinden!

“Hetgeen je niet van sterft maakt je sterker, wees blij dat je gezond bent, en er zijn toch nog veel ergere dingen!”

Mensen zonder enige kennis over ADHD, brengen vaak maar weinig begrip op. Mijn aanvallende en verdedigende houding, is nog steeds sterk aanwezig bij zulke uitspraken! Tuurlijk weet ik dat er nog ergere dingen in de wereld zijn, maar als we onze eigen problemen op die manier gaan minimaliseren, is er ook geen sprake van aanvaarding! Na uitgebreid zelfonderzoek begrijp ik vanwaar mijn ergernis en frustratie komt. De noodkreet die brult ***“erken mij”***

Jarenlang hield ik me staande, maar vanbinnen liep ik weg van mezelf! Ik kon niet toegeven dat ik op een andere manier functioneerde, want dat stond voor mij gelijk aan ‘falen!’ Ik had een enorme ‘winnaarsmentaliteit,’ de enige weg was rechtdoor! Dus dat deed ik dan ook, ten koste van mijn eigen noden, verlangens én geluk. Mijn lichaam gaf me vele signalen, maar ik begreep de taal niet! ‘Ooit zal ik mijn energie wel terugvinden’ dacht ik...

MOETEN MOETEN MOETEN... IK MOET JUST NIKS!

Een zin die ik vaak gebruik bij mijn kinderen, maar ook hét sleutelwoord! We moeten helemaal niet ‘*leren leven met ADHD!*’ Net omdat het slechts een klein deel is van wie we zijn! ***Je bent niet minder dan anderen!*** Je bezit nét over enkele superkwaliteiten die de ‘doorsnee mens’ niet heeft! ADHD is voor mij een goede verklaring op de moeilijkste dagen, een kleine ‘uitvlucht’ om mezelf niet langer te beschuldigen! **Néé**, ik ben niet dom! ADHD Bezorgt me gewoon meer chaos dan anderen! Ik bekijk ADHD ook niet langer als een

vreselijke diagnose. Ik zou mijn euforische én tragische momenten niet willen ruilen voor *‘een leven in balans!’*

De grote intensiteit die ik voel, hoezeer men hart verwarmd, en mijn glimlach tot ver achter mijn oren trekt. ‘Het is magisch!’

Onze mindset is belangrijk. Het bepaalt ons humeur, en de manier waarop we de wereld bekijken. Mensen met ADHD zijn veel sneller dan anderen laaiend enthousiast, maar ook doodongelukkig. Een positieve mindset kan aangeleerd worden, maar hangt ook af van de intensiteit die je zelf kan geven. Neem nu mijn man, een realist, nuchter en bedachtzaam. Zijn sterke eigenschappen zijn een groot gemis voor mij, maar ook hij heeft onbewust een gemis aan inleving en spontaniteit. Doordat een nuchtere en realistische kant aan mij ontbreekt, kan ik moeilijker met tegenslagen om. Iets is voor mij héél goed of héél slecht! ADHD heeft me nooit een tussenweg laten zien, waardoor ik op anderen vaak als *‘dramatisch’* overkom.

‘Toen ik als kind een spin aantrof, liep ik in volle paniek de winkel van mijn ouders in, die dachten dat het huis in brand stond! Het was ocharme een kleine spin, voor mij was dat beest afschuwelijk eng, dus ook zo groot als een olifant!’

Tijdens mijn herstelproces en de verwerking van mijn diagnose kocht ik zelfhulpboeken aan, met als doel *‘het versterken van mijn executieve functies.’* De vele opdrachten, opgesteld door ADHD experts, leken me meteen onhaalbaar, waardoor uitstelgedrag de bovenhand nam. Het vluchten van problemen was een automatische reactie, om mezelf de zoveelste faalervaring te besparen! Ik begrijp nu dat ik gewoon veel meer haal uit ervaringen, en de gevoelens die daaruit voortvloeien. Ik leer nauwelijks gebaseerd op feiten, ik moet het gewoon kunnen voelen! Beetje bij beetje vielen alle puzzelstukken samen, en zag ik het grote geheel.

Ik kijk dankbaar terug op de moeilijkste periode uit mijn leven, opdat ik de tijd kreeg om mezelf te herontdekken! Ik ben me veel bewuster van mijn sterke en minder sterke eigenschappen, en hoe ik deze ten volle kan inzetten!

De ‘oplossing’ vond ik in het omarmen van mijn ADHD, het allemaal niet meer zo serieus te nemen! ADHD maakt mij dan wel anders, maar anders hoeft daarvoor niet slechter te zijn!

Ik mag dan wel op een andere manier functioneren, het eindresultaat is evenwaardig, of zelfs beter door mijn creatieve geest! Ik leerde aanvaarden, dat ik meer tijd nodig heb dan anderen, door alle hindernissen die ik dagelijks tegenkom. Door mijn ‘mislukkingen’ niet langer te aanzien als ‘falen,’ viel een grote last van mijn schouders!

Doorheen mijn herstel kreeg ik tips, advies, en praktische oefeningen mee, die me als persoon versterkte. Maar de belangrijkste zin die mij werd meegegeven, en die ik tot op heden koester is; ***‘Goed is goed genoeg!’***

Ik deel mijn ervaringen, tips en opdrachten nu graag met jou, in de hoop dat ze ook jouw leven mogen versterken. Wanneer je jezelf aanvaard om wie je bent, ben je al goed op weg!

Je hoeft jezelf aan niemand te verantwoorden. Jouw mening telt, en de rest is bijzaak! Onthoud dat ‘*een leven in balans*’ een onrealistisch begrip is, en je enkel leid naar een eentonig, saai bestaan!

Laat dat masker morgenvroeg op de nachttafel liggen, en leef het leven van je dromen!

Succes, Lieze.

ADHD.

Op mijn 31^{ste} werd ik met burn-out en depressie doorverwezen voor dagopname. Omdat ADHD me van kleinsaf achtervolgde, vroeg ik een test aan. In de laatste maand van mijn opname werd ADHD type 3 bevestigd! De afgenomen IQ test met een *lage begaafdheid* als resultaat, gaf me opnieuw een zware klap! Ik moest mijn rouwproces doorleven, maar mijn gekwetste ziel kon niet aanvaarden dat ik op een andere manier functioneerde!

Ik ging in strijd met mezelf, maar hoe harder ik vocht, hoe dieper ik viel!

Na weken vol protest, besloot ik me dan toch te verdiepen in de stoornis die ik bezat. Mijn zoektocht naar (h)erkenning begon met het lezen van kinderboeken over ADHD, omdat ik net deze fase in mijn leven had gemist. Door het verdriet toe te laten, kon ik gaandeweg enkele hoofdstukken achter mij laten.

Naast ADHD ervaar ik nog andere bijkomende problemen, waaronder angst, slaapproblemen, verslavingsgevoeligheid en depressie. Doorheen de jaren ontwikkelde ik een sterk compensatiemechanisme, waaronder perfectionisme, dwangmatig en repetitief gedrag.

Na jarenlang worstelen met mezelf, en de labels die ik opgeplakt kreeg, kan ik nu zeggen, dat ik me door de erkenning van ADHD voel thuis komen!

In dit hoofdstuk bekijken we ADHD vanuit de oorsprong, maar ook hoe deze ontwikkelingsstoornis bij jou binnenkomt, en wat het met je doet.

Ben je blij met de stempel die je gegeven wordt, of loop je ervan weg?

ADHD is een neurobiologische ontwikkelingsstoornis, waarvan de kenmerken al aanwezig zijn in de kindertijd, en beperkingen veroorzaken op één of meerdere gebieden.

ADHD is onderverdeeld in 3 subtypes.

TYPE 1 - onoplettend

TYPE 2 - hyperactief en impulsief

TYPE 3 - onoplettend, hyperactief, impulsief

TYPE 1 vindt het lastig om saaie taken uit te voeren en instructies op te volgen. Maakt slordigheidsfouten, en heeft een slecht geheugen. Voelt zich geestelijk overbeladen, en is vaak dingen kwijt. Is een kei in uitstellen.

TYPE 2 heeft het moeilijk om langdurig stil te zitten, en zich te concentreren. Heeft moeite met zich ontspannen, en doet alles veel té veel en veel té hard. Vb eten, drinken, rijden, geld uitgeven.

Praat veel, en onderbreekt anderen. Voelt zich vaak buiten de groep vallen, door de intense drang naar opwinding en sensatie.

TYPE 3 is een mengeling van type 1 en type 2

Bij een onderzoek naar ADHD wordt vaak standaard een IQ test afgenomen, waaruit eventuele opvolgende onderzoeken kunnen voortkomen.

Dit zegt **NIETS** over hetgeen je met jouw kwaliteiten kan bereiken!

ADHD brengt vaak ook bijkomende problemen en stoornissen mee.

Omschakelen – Mensen met ADHD ervaren meer moeite met het omschakelen. Vb het overstappen van een leuke, naar een saaie activiteit.

Psychische problemen – Autisme, angst, leer- en gedragsstoornis, depressie, slaapstoornis en verslaving.

Compensatietechnieken – Perfectionisme, verantwoordelijkheidsgevoelens, dwangmatig- en repetitief gedrag.

Welk type ADHD heb je? Wanneer is de diagnose vastgesteld?

Hoe kwam deze informatie bij je binnen? Hoe ging je er mee om?

Ervaar je naast ADHD nog bijkomende (psychische) problemen?

Is er ook een IQ test afgenomen? Wat was het resultaat?
Wat deed dit met je?

Pas je zelf ook compensatietechnieken toe? Vanwaar komt deze drang?

Heb je ADHD kunnen accepteren? Wat hielp/helpt je in dit proces?

Wat betekent ADHD op dit moment voor jou?

Kan je de voordelen van jouw ADHD zien?

Kan je zien waarom je leven anders loopt? Helpt het etiket ADHD daarbij?

Kun je op begrip rekenen in je omgeving? Vind je steun?

Is ADHD een erfelijke kwestie in je familie?

Is er een mogelijkheid dat je ADHD doorgeeft aan je kinderen?
Welke gevoelens komen hierbij naar boven?

HERSENHELFTEN

Onze hersenen zijn verdeeld in twee helften, met elk een verschillende functie. Beide onderdelen behoren tot één geheel, het één kan niet zonder het ander.

DE LINKERHERSENHELFT – De rationele en logische kant, onderscheid en analyseert. Ziet de verschillen en details, en heeft een goed besef van tijd. Denkt in woorden.

DE RECHTERHERSENHELFT – De gevoelsmatige en intuïtieve kant. Ziet het geheel. Zorgt voor een ervaring van rust, creativiteit en verbondenheid. Denkt in beelden.

Bij ADHD zijn de hersenen iets kleiner en minder actief, vooral in de gebieden die aandacht, beheersing en planning reguleren. Er is een tekort aan de neurotransmitters *dopamine*, en in mindere mate *noradrenaline*.

Medicatie voor ADHD verhoogt de hoeveelheid neurotransmitters in de ruimte tussen de twee zenuwcellen. Hierdoor verbetert de remfunctie en verminderen de ADHD symptomen.

NEUROTRANSMITTERS – stoffen in de hersenen die ervoor zorgen dat de boodschappen van de ene zenuwcel, naar de andere zenuwcel worden doorgegeven. Door het tekort aan dopamine en noradrenaline, kan de remfunctie van de hersenen niet goed worden uitgevoerd.

NORADRENALINE – helpt om in actie te komen, is verbonden met stress en het optimaal functioneren van het immuumsysteem.

DOPAMINE – speelt een belangrijke rol bij het plannen, doelgericht handelen en het reguleren van emoties en motivatie.

Iedereen heeft een voorkeur voor één van de beide helften, het laat ons uitblinken in een creatieve, of intellectuele job. Mensen met ADHD hebben vaker een voorkeur voor de rechterhersen helft.

HERSENHELFTEN

Linkerhersenhelft	Rechterhersenhelft
Rechterkant lichaam	Linkerkant lichaam
Taaldenkers	Beelddenkers
Herkennen	Beseffen
Kennis	Inzicht
Logica	Intuïtie
Beredeneren	Verbeelding
Analytisch	Synthetisch
Woord en taal	Symbolen en beelden
Methodisch	Creatief
Goed georganiseerd	Ordent en organiseert op eigen wijze
Vastpakken	Loslaten
Onderscheiden	Waarderen
Weet de naam	Weet de functie
Verbale intelligentie	Praktische intelligentie
Wetenschap	Kunst,muziek
Rationele kennis	Innerlijk bewustzijn
Auditief sterk	Visueel sterk
Goed auditief kortetermijngeheugen	Goed visueel langetermijngeheugen

HSP EN ADHD

HSP en ADHD delen enkele gemeenschappelijke kenmerken, waardoor het moeilijk is het ene van het andere te scheiden. Het wetenschappelijke verschil is dat ADHD een ontwikkelingsstoornis is, en HSP een persoonlijkheidskenmerk. Volwassenen met ADHD en HSP voelen zich snel tot elkaar aangetrokken, omdat ze op dezelfde golflengte zitten! In zulke relatie's is het dus mogelijk dat kinderen voortkomen met beide symptomen.

In mijn familie voel ik aan moederskant HSP, en aan vaderskant ADHD, ik vermoed dus van beide kanten een deel te hebben meegekregen.

Mijn **HSP** heeft een sterke nood aan orde en regelmaat, een hekel aan luidruchtigheid en conflict! Het verkiest rust en harmonie boven alles, en bied de voorkeur aan diepgang en verbinding. Maar heeft ook een drang om anderen steeds te 'redden,' en de wereld te verbeteren!

Mijn **ADHD** bezorgt me vooral veel chaos, en ondermijnd mijn behoefte aan orde en structuur. Mijn hyper- en impulsiviteit laten mij steeds afgaan op mijn gevoel, en ik heb altijd wel een gebrek aan concentratie!

Door mijn HSP heb ik al snel de neiging om mezelf aan te passen ten voordele van anderen, om hen te behagen, of te 'redden.' Het gevaar schuilt in een vervreemding van jezelf. Het toont aan dat je de ander belangrijker vindt dan jezelf. Het is dus de kunst meelevend te zijn, zonder jezelf op te offeren!

HSP lijkt misschien weer een bijkomende beperking in je leven, maar geloof me, dat is het niet!

Het moment waarop je luistert naar je lichaam, wordt het een gave! Wanneer je steeds over je grenzen gaat, krijg je *nét* zoals bij ADHD te maken met alle negatieve eigenschappen. Goed naar je lichaam luisteren, en tijdig op de rem stappen is geen teken van zwakte! Het bewijst net je grote zelfkennis.

Mensen zullen je nog gaan benijden, geloof mij!

VERSCHILLEN EN OVEREENKOMSTEN TUSSEN ADHD EN HSP

Overeenkomsten met ADHD

- Voorkeur voor de rechterhersenhelft, beelddenker.
- Sterkere zintuigen
- Emoties van anderen goed aanvoelen
- Diepgaande verbinding
- Prikkels komen harder binnen
- Overprikkeling (vermoeidheid, stress, onrust)
- Sterk gevoel van rechtvaardigheid
- Groot dromen, Levendige fantasie
- Enthousiast
- Creatief, Origineel
- Empatisch
- Goed ontwikkelde intuïtie
- Nood aan orde en regelmaat
- Perfectionistisch (compensatiemechanisme)
- Stemningswisselingen
- Verslavingsgevoelig
- Laag zelfbeeld
- Stressgevoelig
- Grenzeloos
- Gevoelig voor burn-out en depressie

Verschillen met HSP

- Grote nood aan harmonie en rust
- Overgevoelig voor drukte, lawaai, en geuren.
- Moeite om bij eigen energie te blijven, vervloeiing met anderen
- Fantastische planners, oog voor detail.
- Enkel concentratieproblemen bij overprikkeling
- Gevoelig voor negativiteit
- Komt als verlegen over
- Veel tijd nodig om indrukken te verwerken
- Onder de indruk van kunst en muziek
- Handelt voorzichtig, gevolgen beter overzien
- Overbezorgd
- Kieskeurig