

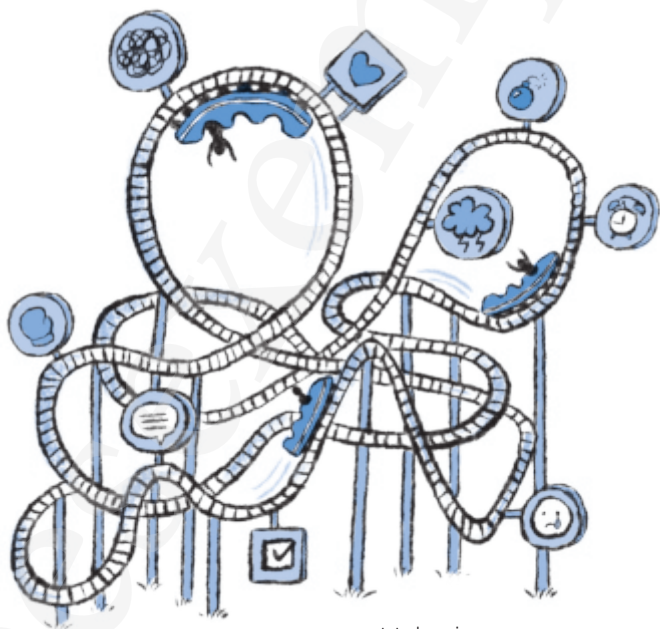
SÉVERINE VAN DE VOORDE

100+

LIFEHACKS

voor een eenvoudiger leven met

AD(H)D



met tekeningen van
Marloes De Vries

P E L C K M A N S

VOORWOORD

Het boek dat je nu in je handen hebt, bevat meer dan 100 tips en tricks voor een eenvoudiger leven met AD(H)D.

Misschien lees je het voor jezelf omdat ADHD bij jou werd vastgesteld. Mogelijk gebeurde dat al toen je nog een kind/jongere was of misschien kreeg je pas op latere leeftijd de diagnose. Of misschien werd het nooit vastgesteld maar heb je wel een vermoeden. Sommige mensen kunnen heel lang compenseren maar komen in moeilijkheden wanneer hun copingstrategieën plots om één of andere reden niet meer toereikend zijn (bv. als je alleen gaat wonen, een kind krijgt of in de menopauze komt).

Misschien heb je zelf geen ADHD maar lees je dit boek om één van je naasten beter te begrijpen. Daar doe je niet alleen hen een groot cadeau mee maar ook jezelf. Het zal namelijk zorgen voor minder ruzie, misverstanden en frustratie. Begrijpen hoe het ADHD-brein anders werkt dan gemiddeld kan zorgen voor meer begrip en mildheid. Uitdagingen door de bril van ADHD bekijken, zorgt ervoor dat je dingen niet meer persoonlijk neemt (bv. als iemand vaak een afspraak vergeet of niet antwoordt op een bericht) of onterecht interpreteert als een gebrek aan respect, desinteresse of luiheid. Het opent de deur om samen te zoeken naar oplossingen. Van 'jij tegen ik' naar 'wij samen tegen de moeilijkheden'.

Leven met ADHD kan echt wel de hel zijn, maar met de juiste inzichten en handvatten kan het ook anders. In dit boek vind je daarom een hele reeks tips om je struikelblokken te omzeilen waardoor je leven met ADHD eenvoudiger kan worden. Het zijn echte lifehacks: suggesties die het beste blijken te werken en voor de meeste ADHD'ers een groot verschil kunnen maken. In wat volgt, staan we eerst kort stil bij de kerneigenschappen en onderliggende breinmechanismen van ADHD, zodat je begrijpt

waarom deze tips zo heilzaam zijn. Wil je meer lezen over wat ADHD precies is? Dan vind je interessante bronnen in de literatuurlijst achteraan.

Dit boekje maakt deel uit van een reeks voor (jong)volwassenen. Deze reeks wil de relevantste tips in verband met een bepaald thema overzichtelijk bundelen. Door het handige formaat kun je het boekje makkelijk bij de hand houden of met je meenemen. De wetenschappelijk correcte info wordt luchtig en met humor gebracht. Tekeningen verduidelijken de inhoud op een aantrekkelijke manier en nodigen extra uit om elk boekje regelmatig vast te pakken en te doorbladeren. De lifehacks zijn kort en krachtig, zodat je partner en andere belangrijke mensen in je leven goesting krijgen om ze ook eens te lezen. Zo kunnen deze mensen begrijpen wat jou kan helpen, waarom dat zo is, en hoe ze jou zelf kunnen ondersteunen. Er staan ook heel concrete tips in over hoe ze de rol van buddy kunnen opnemen. Op het einde van dit boekje vinden ze nog tien tips die specifiek naar hen gericht zijn.

Ik wens je een bruisend, interessant en plezierig leven toe – samen met de mensen die er écht toe doen!

Liefs,

Séverine

INLEIDING

WAT IS ADHD?

ADHD is een letterwoord dat staat voor **Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder**. In het Nederlands spreken we over een aandachtstekortstoornis met/zonder hyperactiviteit. Daarin hoor je al meteen dat niet iedereen met ADHD hyperactief is.

ADHD is de naam die we gebruiken voor een totaalpakket van eigenschappen die we zien in het gedrag. We kunnen die kenmerken groeperen in **drie grote clusters**: (1) moeite met aandacht en organisatie, (2) hyperactiviteit/rusteloosheid en (3) impulsiviteit. Die clusters hoeven niet allemaal aanwezig te zijn om van ADHD te spreken. Er zijn verschillende vormen of types binnen ADHD. Mensen met het 'overwegend onoplettende type' hebben enkel aandachtsproblemen; dat wordt in de volksmond ook wel ADD genoemd (zonder de H van hyperactiviteit). Mensen met het 'gecombineerde type' zijn daarbovenop ook hyperactief/impulsief. Om de leesbaarheid te vergroten gebruik ik in wat volgt de overkoepelende term ADHD in plaats van AD(H)D.

1 Moeite met aandacht en organisatie. Dat merk je aan: onoplettend zijn, veel wegdromen of snel afgeleid geraken door externe prikkels, moeilijk kunnen starten met lastige taken (uitstelgedrag), moeilijk kunnen volhouden, moeite hebben met plannen en organiseren, met hoofd- en bijzaken onderscheiden en met prioriteiten bepalen, verstrooid en vergeetachtig zijn (bv. spullen verliezen, afspraken missen).

2 Hyperactiviteit/rusteloosheid. Dat komt tot uiting als druk gedrag, veel bewegen, moeilijk kunnen stilzitten, wiebelen, friemelen, veel rechtstaan (bv. koffie halen tijdens

een vergadering), veel/luid/druk praten. Het kan ook voornamelijk om innerlijke rusteloosheid gaan, een constant gevoel van opgejaagdheid.

3 Impulsiviteit. Dat houdt in dat je eerst doet en dan pas goed nadenkt over de mogelijke gevolgen (of zelfs helemaal niet – ook niet achteraf). Je hebt moeite met wachten, zegt of doet dingen waar je achteraf spijt van hebt, doet ondoordachte aankopen, je onderbreekt mensen of bemoeit je met anderen.

Deze eigenschappen maken het je heel moeilijk om je leven op orde te houden, met als resultaat **chaos**, niet alleen in je omgeving (rommel) maar ook in je gedrag (kip zonder kop), gedachten (flipperkast) en gevoelens (rollercoaster). Het heeft een **impact op alle domeinen van je leven**, zoals moeite met het organiseren van je huishouden, de opvoeding van je kinderen, administratie en financiën, relaties, school of werk, zelfzorg en zelfbeeld.

ADHD komt voor bij ongeveer **5 %** van de bevolking. Er zijn **evenveel mannen als vrouwen** met ADHD. Vroeger dachten men dat het vaker bij mannen voorkwam, maar dat bleek te liggen aan het feit dat voornamelijk hyperactieve jongens werden onderzocht en dat de uitingsvorm bij meisjes/vrouwen anders is. Zo zijn meisjes bijvoorbeeld meer onoplettend en dromerig dan druk, vertonen ze minder storend gedrag maar zijn ze eerder angstig of neerslachtig, hebben ze geleerd om hyperactiviteit in te houden of zijn ze eerder verbaal hyperactief (tettergatjes) of bezige bijtjes. Daarnaast hebben ze door de heersende sociale verwachtingen (meisjes zijn lief, braaf, stil, rustig en gediensig) vaak veel sterkere copingstrategieën ontwikkeld. Om die redenen wordt ADHD vaak niet of pas later opgemerkt bij meisjes/vrouwen.

ADHD is een **neurobiologisch** gegeven: de oorsprong ervan ligt in de hersenen. Je wordt met dat anders werkende brein (en dus met ADHD) geboren en het is dus niet iets dat je kunt krijgen in de loop van je leven. ADHD wordt dus niet veroorzaakt door opvoeding, te veel digitale prikkels of bepaalde voedingsmiddelen (bv. suiker of kleurstoffen). Je kunt het ook niet krijgen door een traumatische ervaring of door chronische stress. Die factoren kunnen wel een impact hebben op de ernst van de symptomen en kunnen bij mensen zonder ADHD leiden tot ADHD-achtige gedragskenmerken (pseudo-ADHD).

ADHD is al van in de **kindertijd** aanwezig (soms minder of niet zichtbaar door compensatie zoals ouderlijke structuur of perfectionisme) en blijft **levenslang** bestaan (je groeit er dus niet uit maar je kunt wel leren om er minder hinder van te ondervinden). Iedereen vertoont nu en dan wel kenmerken van onoplettendheid, hyperactiviteit/rusteloosheid of impulsiviteit – het verschil met ADHD zit hem in het aantal symptomen en de intensiteit, frequentie en constantheid/hardnekkigheid ervan. Ter vergelijking: iedereen voelt zich nu en dan wel eens down, maar niet iedereen is depressief. Bij ADHD zijn de kenmerken langer, vaker en sterker aanwezig en veroorzaken ze sterke hinder in het dagelijks leven.

EEN BREIN DAT ANDERS WERKT

De gedragseigenschappen van ADHD zijn het gevolg van een brein dat anders werkt dan een doorsnee brein. Door een minder goede werking van de **frontale hersenkwab** en van de boodschapperstof **dopamine** (en noradrenaline) wordt informatie in het ADHD-brein anders verwerkt. Daarnaast is het **dagdroom-netwerk** (Default Mode Network – DMN) actiever waardoor je sneller en vaker afdwaalt in gedachten. Deze combinatie zorgt

ervoor dat je grote moeite hebt met executieve functies en met zelfregulatie. Dat zijn de twee **kernmechanismen** die aan de basis liggen van wat je in je gedrag laat zien.

1 Moeite met executieve functies. Executieve functies (EF) zijn de **bestuursfuncties** van je brein, de meest lastige denkprocessen, de controlefuncties die je nodig hebt om je denken en gedrag te sturen, de regelfuncties nodig voor planmatig en doelgericht gedrag waardoor je je leven goed kunt organiseren.

Zo kun je naast problemen met **aandachtsfocus** en **concentratie** ook moeite hebben met je **werkgeheugen**. Dat is het vermogen om informatie te onthouden en te raadplegen tijdens het uitvoeren van een taak, zoals een telefoonnummer onthouden tot je het kunt noteren. Het is als de post-it van je hersenen. Bij ADHD is het alsof de post-it van je brein kleiner is of volgekrabbeld staat met irrelevante info. Je vergeet daardoor vaak waar je mee bezig was of wat je nog moet doen.

Je hebt wellicht ook moeite met **timing** – het correct inschatten van tijd. Je komt daardoor vaak te laat of mist deadlines. Ook **plannen**, **organiseren** en het starten met taken (**taakinitiatie**) zijn voor jou misschien moeilijk.

Misschien is ook **responsinhibitie** voor jou lastiger: het tegenhouden van automatische reacties. Zoals iets zeggen of doen waar je achteraf spijt van hebt, mensen onderbreken of al beginnen met een opdracht terwijl je nog niet alle info hebt.

Voor de meeste mensen met ADHD is het ook heel moeilijk om **emoties** onder controle te houden. Je bent snel van slag

of prikkelbaar, ervaart stemmingsschommelingen met sterke pieken en dalen, je reageert heftig op kleine tegenslagen, en bent snel gefrustreerd als iets niet onmiddellijk lukt of als je moet wachten.

2 Moeite met zelfregulatie. Je hebt moeite met het **bewust sturen** van gedrag, gedachten, emoties, energie, motivatie en aandacht. Het is moeilijk om je innerlijke toestand aan te passen aan wat de omgeving van je vraagt. Het is lastig om jezelf te kalmeren bij overprikkeling maar ook om jezelf te activeren bij onderprikkeling.

Een ADHD-brein staat vaker in een standaardmodus van **onderprikkeling**. Daardoor is het moeilijk om in gang te geraken en jezelf op te peppen voor activiteiten die saai of lastig zijn. Je geraakt hier enkel uit door sterke dopamine/noradrenaline prikkels. Wat de meeste dopamine vrijzet en dus het meest motiverend werkt voor een ADHD-brein is ook anders dan bij een neurotypisch brein. Waar een standaardbrein vooral gedreven wordt door prioriteit, wordt een ADHD-brein vooral gedreven door **interesse**. Met ADHD heb je dus een andere motivatiehiërarchie, namelijk een andere rangorde in wat meer en minder prikkelend is.

ADHD-motivatiehiërarchie

- 1 Interessant of plezierig
- 2 Uitdaging – competitie
- 3 Nieuw – variatie
- 4 Dringend
- 5 Gedeelde verantwoordelijkheid (*accountability*)
- 6 Beloning
- 7 Belangrijkheid en gevolgen
(staat bij een neurotypisch brein op nummer 1)

Bij ADHD is er trouwens geen sprake van een tekort aan aandacht maar eerder van een **aandachtsregulatie-probleem**: je hebt moeite met het zelf bepalen wanneer, waarop en hoelang je je focus richt. Bij zwakke dopamineprikkels (bv. saai of routine) geraak je heel snel afgeleid maar bij sterke dopamineprikkels kun je in een toestand komen waarin je net te weinig afgeleid bent. Dat wordt dan de fameuze **hyperfocus** genoemd. Dat is niet uniek voor ADHD; iedereen kan zich gedurende langere tijd op één ding focussen. Alleen ziet het er bij ADHD wel wat anders uit. Het is oncontroleerbaar: je wordt erin gezogen en geraakt er ook moeilijk uit. Handig als het om belangrijke taken gaat maar heel lastig als het gebeurt bij irrelevante activiteiten (dan is het tijdverspilling). Het is ook veel intenser: het is een soort van laserfocus waarbij je volledig afgesloten geraakt van je omgeving. Er mag een bom ontploffen en voor je het weet is het avond en heb je niet gegeten of gedronken.

Iemand met ADHD kan door het interessegedreven brein ook tijdelijke **hyperfixaties** hebben: een interesse waar je volledig door in beslag genomen wordt en waar je je volledig in verdiept en onderdompelt (*deepdive*).

De werking van een ADHD-brein gaat dus naast de uitdagingen ook gepaard met een aantal typische **sterke kanten**. Aan het einde van dit boekje kun je hier wat meer over lezen.

DE UITDAGINGEN VAN ADHD

Door de manier waarop je brein werkt, heb je met ADHD een aantal specifieke **uitdagingen** waar je alert voor kunt zijn. Inzicht in deze uitdagingen en concrete tips om er mee om te gaan kunnen ervoor zorgen dat ze minder impact hebben en dat

je optimaal gebruik kunt maken van je sterke kanten. Zo kun je een aangenaam, zinvol en boeiend leven leiden.

Samen met een **werkgroep** van ervaringsdeskundigen selecteerden we twintig uitdagingen die voor veel mensen met ADHD erg herkenbaar zijn. Het is mogelijk dat jij niet met alles evenveel moeite hebt of bepaalde uitdagingen zelfs helemaal niet ervaart. Het samenspel met andere (persoonlijkheids)eigenschappen maakt elke ADHD'er uniek.

Veel hangt ook af van de **omgeving** waarin je leeft en werkt. Het is belangrijk om zoveel mogelijk te doen wat past bij je sterke kanten en hulp in te roepen voor dingen waar je minder goed in bent. Dat vraagt om een omgeving die jou onvoorwaardelijk accepteert zodat je zoveel mogelijk jezelf kunt zijn, die mild is voor jouw uitdagingen en samen wil zoeken naar oplossingen, die jouw sterktes ziet en bevestigt en open wil communiceren over wat moeilijk loopt.

Met een ADHD-brein zal het niet helpen om nog beter je best te doen dan je al jaren doet. Net zoals het voor een slechtiende niet helpt om beter te zien of voor iemand die klein is om aan de bovenste kasten te geraken. Je zult je omgeving moeten **aanpassen aan hoe je brein werkt**. Dat betekent: je moeilijkheden met executieve functies omzeilen en werken met je natuurlijke motivatiehiërarchie (zie p. 8). Omdat de meeste traditionele tools (bv. voor gedragsverandering en timemanagement) hier geen rekening mee houden, is het ook logisch dat deze voor jou niet werken. Je hebt een anders werkend brein en dus ook een andere handleiding. In het volgende deeltje komt aan bod hoe je bestaande tools een twist kunt geven zodat ze **ADHD-breinvriendelijk** worden.

ALLROUND ADHD TOOLBOX

Om de onderprikkeling die altijd op de loer ligt aan te pakken, moet je leren werken met je natuurlijke motivatiehiërarchie (zie p. 8). Zo kun je je **dopamine op een gezonde manier verhogen**. Daardoor zul je sneller in actie kunnen komen en dingen beter kunnen volhouden, waardoor je minder frustratie, stress en energieverlies zult ervaren.

Je moeilijkheden met executieve functies (EF) zul je moeten leren omzeilen om zo je brein te ontlasten. De tools voor **EF-compensatie** die daarbij heel efficiënt gebleken zijn, deel ik op in de volgende categorieën: externe harde schijven, ADHD-vriendelijke routines, buddy's en de inrichting van je omgeving.

En zo komen we bij het acroniem dat ik zelf heb verzonnen: de DERBI-principes (zie kader).

De DERBI-principes: maak een DERBI van je ADHD-leven

D = dopamine verhogen

→ onderprikkeling aanpakken

E = externe harde schijven gebruiken

R = routines installeren

B = buddy's inschakelen

I = inrichting veranderen

} EF-compensatie

DOPAMINE VERHOGEN



Volg de dopamine

Je kunt dopamine op een gezonde manier verhogen bij saaie taken waardoor je er eerder zult aan beginnen en beter zult volhouden. Hoe kun je de taak **interessant, plezierig, uitdagend, nieuw of dringend maken?**

- Interessant: wat is de meerwaarde, wat is het voordeel?
- Plezierig: voeg een funfactor toe, bijvoorbeeld een podcast beluisteren, dansen, meezingen.
- Uitdagend: maak er een wedstrijd van (tegen de klok, tegen jezelf of anderen).
- Nieuw: verander elementen, zorg voor variatie.
- Dringend: bepaal deadlines.

Focus moe, voeg prikkels toe

Wanneer de bovenstaande aanpassingen niet mogelijk zijn, kun je je focus vergroten door **prikkels toe te voegen**. Je kunt geluid toevoegen zoals muziek, white noise of de tv op de achtergrond. Je kunt een autopiloothandeling doen, zoals friemelen, droedelen, kleuren. Zo ben je je brein te slim af omdat het anders zelf op zoek gaat naar leuke prikkels. Je vult dus bewust de lege breinruimte op.

Maak het smooth

Volg de weg van de minste weerstand. Haal de frictie weg: wat maakt het voor jou zo lastig en hoe kun je dat wegnemen? Hoe kan het gemakkelijker? Probeer zoveel mogelijk overbodige handelingen te schrappen (shortcuts). Houd het kort en doe het in stukjes.