

DE LEUKSTE
MOEDERS HEBBEN
ADHD

© 2026, Wendy de Pree en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Boekverzorging: Jirka De Preter
Auteursfoto: © Martin de Bouter

D/2026/0055/378
ISBN 978 94 6530 260 7
NUR 770
THEMA VSP, VFX

Ook verkrijgbaar als:
E-book: ISBN 978 94 6530 688 9

pelckmans.be
 facebook.com/pelckmans.be
 instagram.com/pelckmans.be

WENDY DE PREE

DE LEUKSTE MOEDERS HEBBEN ADHD

AFGESTEMD OPVOEDEN MET
EEN HOOFD DAT NOOIT STILSTAAT

P E L C K M A N S

Voor Boukje en Janneke
Alles is voor jullie. Altijd!
(Oké, niet alles. Bijna alles.)

Inhoudsopgave

Waarom dit geweldige boek? _____ 7

HOOFDSTUK 1 ADHD bestaat echt _____ 15

HOOFDSTUK 2 Zin en onzin van een diagnose _____ 43

HOOFDSTUK 3 Vrouwen met ADHD _____ 71

HOOFDSTUK 4 Moeders met ADHD _____ 97

HOOFDSTUK 5 Moeder én kind met ADHD _____ 115

HOOFDSTUK 6 Ontregeling ontrafeld _____ 135

HOOFDSTUK 7 Eerste hulp bij ontregeling _____ 167

HOOFDSTUK 8 ADHD-proof slaapadvies _____ 195

HOOFDSTUK 9 Leven met ADHD in de dagelijkse drukte _____ 221

HOOFDSTUK 10 Een stevige basis om ontregeling te voorkomen _____ 255

HOOFDSTUK 11 ADHD-proof beweging, voeding en zelfzorg _____ 283

HOOFDSTUK 12 Milder leren denken op moeilijke momenten _____ 301

HOOFDSTUK 13 Tips voor de omgeving _____ 335

HOOFDSTUK 14 Veelvoorkomende uitdagingen _____ 361

HOOFDSTUK 15 De leukste moeders hebben ADHD! _____ 371

Lang dankwoord kort _____ 382

Notities om nooit meer te vergeten! _____ 384

Bijlagen _____ 384

Waarom dit geweldige boek?

Dubbel zo intens ouderschap

Ouderschap is intens en vraagt veel geduld, overzicht en structuur. En als moeder houd je meestal de meeste ballen in het gezin in de lucht. Hoe doe je dat dan als je ADHD hebt? Dat maakt het dubbel zo zwaar. En misschien heb je zelf nog een kind met ADHD dat even ongeorganiseerd is en even heftige emoties ervaart. Dan is het driedubbel zo zwaar!

Er bestaan al veel goede boeken voor ouders van kinderen met ADHD en recent ook voor vrouwen met ADHD. Wat je vaak krijgt, zijn losse adviezen over plannen, routines en copingstrategieën die vooral werken op goede dagen. Maar hoe pas je die toe als je eigen hoofd al overloopt van de gedachten voordat je kind wakker wordt? Hoe kun je de ochtendrush in goede banen leiden wanneer je zelf binnen de kortste keren overprikkeld bent door de vele taken en alle chaos en herrie? En hoe kom je aan zelfzorg toe als je kind elke avond klaarwakker in zijn bed ligt, ondanks je geweldige avondritueel?

Al die boeken zeggen niet hóé je dat dan moet doen terwijl je zelf ADHD hebt. Als psycholoog en moeder met ADHD, en met twee dochters met ADHD, móést ik dit boek dus wel schrijven.

Niet voor vaders met ADHD?

Dit boek is geschreven voor moeders met ADHD, omdat de praktische en mentale load van het gezin nog altijd vaak grotendeels bij de vrouw ligt. Daarnaast worden moeders er maatschappelijk sterker op aangesproken als het gezin niet goed georganiseerd is. Bij vergeten afspraken, sportzakken of chaos thuis wordt sneller naar de moeder gekeken. Dit boek is dus in eerste instantie een ode aan deze moeders. Maar ook leuke vaders, partners, grootouders, andere zorgfiguren en mensen

zonder kinderen zullen er herkenning en praktische handvatten in vinden. De achterliggende theorie is voor iedereen hetzelfde.

Over emotieregulatie en verbinding

In dit boek zoom ik in op de unieke uitdagingen en dynamieken binnen gezinnen waarbij de moeder ADHD heeft. Het doel is om jezelf als moeder te leren reguleren, zodat je beter kunt zien wat je kind nodig heeft en je meer afgestemd kunt reageren. Helaas is dat geen quick fix zoals sommige posts op sociale media je willen laten geloven. Het is een langzaam zoeken naar goed genoeg ouderschap, ook met ADHD.

Parallel aan de vele tips voor jou als moeder, vind je hier ook veel verbindende oefeningen voor je kind, met of zonder ADHD. Maar dat is niet de hoofdfocus. Er zijn genoeg sterke boeken over hoe je kinderen kunt opvoeden. In dit boek kijk ik vooral naar wat moeders met ADHD echt uitput: te weinig rust en herstel, te veel prikkels, een hoge mentale belasting, en een gebrek aan steun.

Daarom zet ik emotieregulatie centraal. Volwassenen met ADHD hebben vaak niet alleen moeite met aandacht of impulsiviteit, maar vooral met snelle emotionele reacties, moeite om in actie te komen en een sterke gevoeligheid voor afwijzing. Wanneer je dat alles beter leert herkennen, kun je ook sneller bijsturen.

Emotieregulatie is breder dan 'wat ademen en bewegen'. Het gaat ook over je waarden kennen, je aandacht leren richten, je lichaam kunnen reguleren, voldoende rust en herstel, zelfzorg, mildheid en je gesteund voelen. Het meeste hiervan hebben wij, met of zonder ADHD, nooit geleerd. Dus gaan we dat hier doen: in kleine stapjes, en vol erkenning en mildheid.

Een heel persoonlijk boek

Dit is niet alleen een boek met de laatste wetenschappelijke kennis in mensentaal. Het is ook een heel persoonlijk boek. De laatste jaren merkte ik, met alle nieuwe kennis over ADHD, dat veel van wat ik dacht dat normaal was, eigenlijk ADHD was.

Dit schrijfproces was dan ook een terugkijken en betekenis geven. En ook een mild leren zijn voor mezelf. Want ook ik heb op school veel opmerkingen gekregen over mijn gedrag, ik presteerde zwaar onder mijn niveau (ik ben vijf keer blijven zitten in het middelbaar, ook knap op zich!) en voelde me er vaak niet bij horen.

Ik leefde vaak in uitersten. Óf ik deed iets heel goed óf ik deed het niet. Ik was óf heel vrolijk óf verveelde mij te pletter. Ik was óf heel populair óf hoorde er niet echt bij. Als kind, opgegroeid met veel natuur en structuur, was ik de vrolijke spring-in-'t-veld, in het middelbaar deed ik niks en op de universiteit straalde ik weer! In Nederland was ik vaak verlegen, in België had ik de grootste mond. Daar vond ik vriendinnen voor het leven, een zeer rustgevende partner en werd ik moeder van twee geweldige dochters. Ook zij hebben ADHD en ik zou het niet anders willen. Want ondanks alle struggles blijven kinderen met ADHD de allerleukste! En hun moeders ook!

Hoe meer ik in de recente literatuur over ADHD dook tijdens het maken van dit boek, hoe meer ik het gevoel had opnieuw een diagnose te krijgen. Ik las allemaal dingen die vijftien jaar geleden, toen ik mijn diagnose kreeg, nog niet bekend waren. Plots viel me van alles op en klopte het hele plaatje weer. En ook dat was dubbel: het maakt me verdrietig over hoe moeilijk het soms kan zijn, ook voor mijn kinderen. En tegelijkertijd maakt het mij een betere psycholoog en moeder. Ik zou niet anders willen zijn. Ik had wel meer kennis, handvatten en erkenning willen hebben. Dus dit boek schreef ik ook een beetje voor mezelf.

Dit boek schreef ik ook voor mijn jonge cliënten met ADHD die ondertussen volwassen en moeder zijn geworden. En voor mijn oud-

cliënten bij wie ik het niet zag, maar die misschien achteraf gezien toch ook ADHD hadden. Vooral degenen die ik heel erg leuk vond, waar ik ook veel lol mee had en waar ik stiekem wel vriendin mee had willen worden. Iets van soort zoekt soort. Dit boek is ook voor jullie.

Wie mij volgt, weet dat ik door mijn MS geen cliënten meer kan zien: mijn grote verdriet. Dus op welke manier je dit boek ook in handen hebt gekregen: dit is mijn cadeautje voor jou. Zo ben ik toch een beetje jouw persoonlijke psycholoog.

Op weg naar de moeder die je wilt zijn

In dit boek vind je veel kennis, erkenning en tips, geïllustreerd met persoonlijke voorbeelden en herkenbare quotes van andere moeders met ADHD.

Ik hoop dat het jou een stukje verder kan helpen. Dat je je gehoord en gesteund voelt. Dat je beter begrijpt wat er in je lichaam gebeurt, waarom je voelt wat je voelt en doet wat je doet. En dat ik wat tools en handvatten kan geven die ook lukken op moeilijke dagen.

Ik hoop dat ik jou bij de hand kan nemen op de vaak zeer hobbelige weg van het moederschap met ADHD, en dat je met meer zelfvertrouwen en stevigheid verder kunt gaan. Dat je meer rust in je hoofd en lichaam ervaart en dat aan je kind kunt doorgeven: want daar doen we het als moeders toch allemaal voor, elke dag weer! Zodat je kind kan opgroeien met meer rust en afstemming, en met vertrouwen verder kan huppelen op zijn eigen, iets minder hobbelige weg!

Kies hoe je dit boek leest

Iedere persoon met ADHD is anders, dus ook iedereen leest anders. Sommige mensen met ADHD verslinden boeken. Anderen lezen drie boeken door elkaar heen. Nog anderen hebben zoveel problemen met leren gehad dat ze een grote weerstand tegen lezen hebben ontwikkeld.

Dus voor iedereen die dit boek al in handen heeft genomen en tot hier is gekomen: welkom!

Ik heb geprobeerd dit boek zo ADHD-vriendelijk mogelijk te maken, met eenvoudige taal en korte stukjes tekst. Je kunt het op verschillende manieren lezen. Van begin tot eind in één dag in hyperfocus. De bekende theorie diagonaal scannend. Of direct naar het hoofdstuk bladerend dat je het meeste aanspreekt. Alles is oké, als het jou en je kind helpt.

Knip- en plakwerk

Maak er in ieder geval een ADHD-proof boek van. Het mag geleefd worden, net zoals je huis. Vouw hoekjes om, plak er post-its in, duid aan met fluo en pen, en noteer ideeën op de lege pagina achter in het boek of in een eigen notitieboekje. Snel dingen vergeten hoort bij ADHD en dat scheelt weer heel wat opzoekwerk van 'wat je zeker ging onthouden'.

Handig

Aan het begin van elk hoofdstuk staat er kort aangegeven wat jij eruit kunt halen: *'What's in it for me?'* En aan het einde staat steeds een superkorte samenvatting: 'Lang verhaal kort'.

De tips die je samen met je kind kunt doen, herken je aan de golflijn naast de tekst. Zo zie je snel wat jou helpt en wat je samen met je kind kunt proberen.

Aanraders

Ik geef veel praktische tips over boeken, spelletjes en andere hulpmiddelen. Deze zijn niet gesponsord, maar authentieke favorieten van mij, mijn gezin en mijn cliënten. In de online bijlage vind je deze en veel meer tips. Ontdek ze via de QR-code achter in dit boek.

How to read

- ⊙ **Heb je net een diagnose en wil je meer weten over hoe je brein met ADHD werkt?**

Start dan met hoofdstuk 1, pagina 15.

- ⊙ **Wil je vooral meer weten over moeders met ADHD?**

Ga naar hoofdstuk 4, pagina 97.

- ⊙ **Ben je benieuwd naar emotieregulatie?**

Lees vanaf hoofdstuk 6, pagina 135.

- ⊙ **Voel je je vaak overweldigd of loop je vast?**

Ga aan de slag met de oefeningen in hoofdstuk 7, pagina 167.

- ⊙ **Wil je beter leren omgaan met je energie?**

Kijk dan vanaf hoofdstuk 9, pagina 221.

- ⊙ **Zoek je tips voor je partner, school of het werk?**

Laat hen hoofdstuk 13 lezen, pagina 335.

- ⊙ **Heb je een oppepper nodig?**

Blader direct door naar het einde van het boek, pagina 371.

Waar je ook begint, veel lees- en leerplezier! Ik hoop dat dit boek jou en je gezin meer erkenning, lichamelijke rust en verbinding brengt!

En laat gerust impulsief een reactie achter op mijn socials of website (@leerpositiefdenken, leerpositiefdenken.be). Het is altijd heel raar om een boek te schrijven en niet te weten hoe het bij de lezer binnenkomt (en als je dit aan het eind van dit boek alweer vergeten bent, is dat uiteraard ook helemaal oké).

Veel liefs,

Wendy



HOOFDSTUK I

ADHD bestaat echt

What's in it for me?

- ⦿ ADHD uitgelegd in mensentaal
- ⦿ Metaforen die blijven hangen
- ⦿ Feiten en fabels over ADHD

'ALS JE EEN VIS BEDORDEELT OP ZIJN
VERMOGEN OM IN EEN BOOM TE
KLIMMEN, ZAL HIJ ZIJN HELE LEVEN
DENKEN DAT HIJ DOM IS.'

ADHD door de jaren heen

Van ongehoorzaamheid tot regulatieprobleem

Je kunt overal een naam voor verzinnen,
vroeger heette dat gewoon druk of chaotisch.

Iemand onder een post over ADHD

Over ADHD is al ontzettend veel geschreven en gediscussieerd. Door de geschiedenis heen kreeg het telkens een andere definitie. Het werd gezien als ongehoorzaamheid, koppigheid, luiheid of als het gevolg van een slechte opvoeding. Met de groei van de wetenschap in de jaren 1960 tot 1990 verschoof de aandacht naar meer observeerbare en neurobiologische kenmerken, en kwamen hyperactiviteit, aandachtstekort, impulsiviteit en dopamine centraal te staan (ik bespaar je de ingewikkelde medische uitleg).

Rond de eeuwwisseling verliet Russell A. Barkley, de internationale autoriteit op het gebied van ADHD, als een van de eersten de klassieke gedragsbenadering. Hij beschreef dat ADHD niet gaat over druk gedrag of slechte discipline, maar over een probleem in interne remming en zelfregulatie: het vermogen om aandacht, energie, emoties en stress te sturen. Het zichtbare gedrag is eerder een gevolg. Het gaat niet om aandacht op zich, maar om de processen die aandacht, impulsen, emoties en motivatie mee aansturen. Volgens Barkley remt het brein bij ADHD te laat of te weinig, waardoor alles wat daarop steunt, sneller ontregeld raakt. Het echte probleem zit dus in wat er onzichtbaar in het brein gebeurt: te snel reageren, moeilijk pauzeren of stoppen en daardoor moeite met plannen, vooruitdenken, aandacht vasthouden en emoties bijsturen. En dat merk je als moeder met ADHD in je gedrag: je zegt dingen die je eigenlijk niet wilde zeggen, je onderbreekt anderen zonder het te merken, je reageert sterker dan je wilde wanneer je kind je frustreert, je koopt iets impulsief terwijl je het niet nodig hebt, je weet dat een taak belangrijk is, maar je krijgt jezelf niet in beweging of het lukt moeilijk om te stoppen met iets waar je helemaal in zit: 'nog één ding' ...

Haperende executieve functies

Rond diezelfde periode werd de theorie van Thomas E. Brown invloedrijk. Hij benadrukte dat ADHD vooral te maken heeft met zwakke schakels in de executieve functies. Dat zijn de denk- en stuurfuncties van je brein. Ze helpen je om te starten, te plannen, je aandacht vast te houden, informatie tijdelijk bij te houden, je emoties bij te sturen en je gedrag te remmen of aan te passen. Je hebt ze nodig om een taak te plannen, vol te houden en af te maken.

Wanneer die functies minder vlot werken, voelt het dagelijkse leven sneller chaotisch en vermoeiend. Je wilt iets doen, maar je brein schakelt niet tijdig mee. Je weet wat nodig is, maar de startknop werkt niet. Je wilt rustig reageren, maar je emotie is sneller dan je rem. Je wilt stoppen, maar je brein schakelt moeilijk naar iets anders. Je wilt luisteren, maar je hoofd is al drie stappen verder. Brown maakte duidelijk dat dit gedrag niet lui, slordig of ongemotiveerd is, maar een logisch gevolg van een brein dat moeite heeft met starten, schakelen, remmen, plannen en volhouden.

Begrijp je hoe zwaar school moet zijn voor kinderen met ADHD? Want vanaf de lagere school wordt er wel verwacht dat je dit allemaal vlotjes kunt doen, de hele dag door ... En geen wonder dat ook het moederschap met ADHD zo uitputtend kan zijn, want dan ben je de hele dag bezig met organiseren, plannen, schakelen en het reguleren van de emoties van jezelf én je kind ...

Van aandachtstekort naar een breder beeld

De voorbije jaren groeit het besef dat motivatie, prikkelverwerking en emotieregulatie net zo belangrijk zijn als aandacht. Als die minder stabiel werken, merk je dat in alles: in hoe je reageert, denkt, werkt en herstelt.

Experts zoals Russell Barkley, James Kustow en Sandra Kooij beschrijven dat ADHD niet over één probleem gaat, maar over ontregeling in meerdere domeinen tegelijk. Executieve functies, motivatie, beloning

en prikkelverwerking werken samen en raken uit balans. Daardoor schommelt het functioneren sterk, afhankelijk van de situatie en de belasting. In een omgeving die beter aansluit bij hoe jouw brein werkt, kan je functioneren stabiel worden en komen je sterktes duidelijker naar voren.

⇒ Hierna worden deze domeinen apart toegelicht.

Aandacht

Bij ADHD is er, in tegenstelling tot wat de naam doet vermoeden, eigenlijk geen echt aandachtstekort. ADHD staat voor *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, in het Nederlands vertaald als aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit, maar die term is wat misleidend. De aandacht is er namelijk wel, maar de manier waarop je aandacht gestuurd wordt, verloopt minder stabiel. Soms is er te weinig aandacht voor wat nodig is, soms juist te veel.

Niet het focussen op zich is het probleem, maar het starten, het vasthouden zonder over- of onderprikkeling en het afronden. Ook overgangen vragen extra regulatie. Schakelen van de ene taak naar de andere, stoppen met iets boeiends of beginnen aan iets nieuws kost vaak meer moeite dan mensen zonder ADHD beseffen. Daardoor wisselt je functioneren sterk. Het ene moment lukt iets vlot, het volgende moment bijna niets. Je kunt het wel, maar niet stabiel en niet in elke situatie.

Het ene moment voelt het bijna onmogelijk om met een taak te starten of om ze af te maken zonder afleiding. Daardoor blijven taken liggen, stapelt alles zich op en ontstaat er sneller chaos in je omgeving. Je vergeet dingen en maakt slordigheidsfouten, stelt uit en mist deadlines. Aan die chaos zit ook een prijskaartje, vaak 'ADHD-tax' genoemd. Denk aan abonnementen die je vergeet op te zeggen, boetes voor te laat betaalde rekeningen of impulsaankopen die je vervolgens vergeet terug te sturen. Dat veroorzaakt veel schaamte en faalgevoelens.

Het andere moment schiet je in hyperfocus. Iets boeit je zo sterk dat al je aandacht daar naartoe gaat en stoppen moeilijk wordt. Alles eromheen valt weg. Je kunt er uren in opgaan, vergeet te eten en te drinken, naar het toilet te gaan, van houding te veranderen en merkt signalen van vermoeidheid en overprikkeling minder op. Het gebeurt vaak automatisch. Je kunt vast blijven hangen in iets boeiends, maar ook in eindeloos scrollen, terwijl je eigenlijk iets anders wilde doen. Je blijft doorgaan, ook als het niet meer helpt, omdat stoppen en schakelen moeilijk wordt.

Je aandacht kan ook blijven hangen bij iets dat prikkelt, zoals je eigen gedachten, iemand die je heel leuk vindt, een hobby, bepaald eten of een liedje. Dat noemen we hyperfixatie. Op andere momenten slaat het om en voel je net verveling of leegte. Je verliest interesse, denkt er niet meer aan of zoekt geen contact meer.

Onderzoek laat nog iets belangrijks zien. Met ADHD raak je snel mentaal vermoeid en kan je aandacht plots wegvallen, alsof je er even niet meer bij bent. Dat gebeurt bij iedereen tijdens lange of moeilijke taken, maar bij ADHD sneller en vaker. Je bent gefocust en ineens glijdt je aandacht weg. Dat verklaart wisselende focus, slordigheidsfouten en traagheid in werk of interacties. Ook de voortdurende stroom aan gedachten maakt het moeilijk om je aandacht vast te houden. Je aandacht verschuift makkelijker naar binnen en blijft daar sneller hangen. Dat komt doordat de rem minder sterk is en de sturing van aandacht minder stabiel verloopt.

Wanneer iets je écht interesseert, kun je je daar lang op focussen en je er volledig in vastbijten. Je verwerkt informatie snel, haalt vlot de essentie eruit en legt makkelijk verbanden. In een omgeving met voldoende uitdaging en variatie leidt dat vaak tot diepe concentratie, originele ideeën en creatieve oplossingen.

Motivatie

Ik was altijd liever lui dan moe, dus dacht nooit dat ik ADHD zou hebben.

Nele Reyman, moeder en auteur van het boek *Ik heb ADHD en daar komen ze nu pas mee* (2025)

Bij mensen zonder ADHD ontstaat motivatie vooral door hoe belangrijk iets is of door beloning op lange termijn. Bij ADHD werkt het anders. Je brein komt vooral in actie wanneer iets nieuw, emotioneel, uitdagend of dringend is. Daardoor richt je je sterker op directe prikkels, raak je sneller verveeld, wisselen interesses vaker en leef je meer in het moment.

Dopamine speelt hierin een sleutelrol. Het helpt bepalen wat op dat moment interessant, belonend en de moeite waard voelt. Bij ADHD komt motivatie vaak niet vanzelf vóór een taak. De beloning wordt vaak pas voelbaar wanneer je begonnen bent, wanneer er direct resultaat is, of wanneer iets genoeg interesse, urgentie of nieuwigheid heeft. Zonder voldoende prikkel komt je brein niet in actie, hoe belangrijk iets ook is op lange termijn.

Bij taken zonder directe deadline, bij eentonig, weinig uitdagend werk zoals administratie of grote onoverzichtelijke projecten, is het moeilijk om te starten. Niet omdat je niet wilt, maar omdat je brein minder snel geactiveerd wordt. Daardoor kost zo'n taak vaak extra energie. Je moet veel bewuster je aandacht en gedrag sturen. Als je hoofd al vol zit, zakt je motivatie dus nog sneller weg. Dit leidt vaak tot uitstelgedrag, ook al weet je dat iets belangrijk is. Daardoor kregen mensen met ADHD vroeger (en helaas ook nu nog) vaak het label 'lui', 'ongemotiveerd' of 'koppig'. Het heeft echter niets te maken met inzet, intelligentie of onwil, maar met een verschil in aansturing.

Thomas E. Brown beschreef het eens heel beeldend: 'ADHD is zoals een erectiestoornis van de geest. Als de taak die je probeert te doen iets is dat je opwindt, dan ben je ervoor te vinden en kun je presteren. Maar als de taak je niet opwindt, lukt het niet om te presteren. In die situatie

maakt het niet uit hoeveel je tegen jezelf zegt: “Ik móét, ik moet dit écht doen.” Je krijgt het niet voor elkaar, omdat het geen kwestie van wilskracht is. Toch denken veel mensen dat wel: “Hier lukt het je wel, waarom lukt het daar dan niet?”

Het heeft dus weinig met wilskracht te maken, maar met de chemie van het brein. Wanneer iets echt interessant, nieuw of betekenisvol is, kom je enthousiast in actie, ga je er volledig voor en kun je het goed volhouden. Dan blijft je brein voldoende prikkels en beloning halen uit wat op dat moment boeit. Dat verklaart waarom je soms moeilijk start, maar daarna juist te lang blijft doorgaan. In een omgeving met voldoende prikkels en uitdaging geeft dat energie en zorgt dat voor een sterke betrokkenheid en doorzettingsvermogen.

Met alles rond psychologie kan ik uren bezig zijn, maar vraag mij niet om te strijken of in de tuin te werken. Zelfs mijn nagels vijlen of benen scheren voelt voor mij echt als een straf. Pas sinds mijn diagnose viel dit op zijn plaats en kon ik hierin milder zijn voor mezelf.

Wendy

Energie

De disbalans zie je ook terug in je energie en activatie. Met activatie bedoelen we hoe ‘aan’ of ‘uit’ je zenuwstelsel staat, hoeveel energie je hebt en hoe makkelijk je in actie komt. Je zenuwstelsel is het systeem dat voortdurend regelt hoe alert of ontspannen je bent. Het stuurt je energie, je focus, je stressreacties en je herstel. Het schakelt tussen actie en rust, afhankelijk van wat er van je gevraagd wordt en wat je aankunt.

Bij ADHD schakelt dit minder soepel naar een passend niveau. Soms sta je te hard ‘aan’, met veel innerlijke onrust, een druk hoofd, drang tot bewegen en moeite met stoppen en ontspannen. Je begint van alles tegelijk zonder af te maken, waardoor dingen onafgewerkt blijven

en rommel zich opstapelt. Op andere momenten val je stil, voel je je apathisch, verveeld of uitgeput. Je hebt weinig energie en komt moeilijk op gang, zelfs bij dingen die belangrijk zijn.

Het is ook moeilijk om je energieniveau tijdens een taak stabiel te houden. Bij trage of eentonige taken zak je sneller weg, terwijl je brein juist geactiveerd wordt door tempo, duidelijke prikkels of directe feedback. Daardoor wisselen periodes van overdrive en pieken af met instorting en uitputting. Perfectionisme en hyperfocus versterken dit patroon en verhogen het risico op een burn-out, zeker wanneer herstelmomenten ontbreken.

Wanneer je energieniveau goed zit, kun je in korte tijd veel doen, vlot schakelen en goed functioneren in een omgeving met veel tempo en afwisseling. Je energie en enthousiasme zijn dan hoog en vaak aanstekelijk voor de mensen rondom je.

Rem

Impulsiviteit is ook een vorm van ontregeling. Het gaat niet over een gebrek aan discipline, maar over moeite met remmen en timing. De reactie komt sneller dan het moment waarop je brein kan bijsturen of op de pauzeknop kan duwen.

Dat zie je in impulsief spreken, handelen of beslissen: dingen eruit flappen waar je later spijt van hebt, emotioneel fel reageren, anderen onderbreken, te luid praten, te snel scherpe berichten of mails versturen, abrupt van plan veranderen, te snel rijden, te veel eten of impulsaankopen. Dit soort impulsiviteit kan leiden tot problemen met relaties, school, werk, financiën, zelfbeeld, eetpatronen of alcohol- en druggebruik. Er is ook vaker een neiging tot andere verslavingen zoals schermgebruik, gokken of pornografie.

Diezelfde impulsiviteit hangt ook samen met een sterke nieuwsgierigheid, een hoge betrokkenheid en een openheid voor nieuwe ervaringen. Je reageert sneller, stapt makkelijker ergens in en bent minder geremd in

onzekere of nieuwe situaties. Daardoor komen ideeën vaak spontaan en kun je speels, origineel, fantasierijk en grappig uit de hoek komen. Je durft sneller iets te zeggen of te doen en bent eerlijk en direct.

Ik vind dat ze de afkorting ADHD moeten veranderen in Avonturiers, Doordenkers en Huppelende Dromers.

Pieter Verelst, cabaretier met ADHD

Emoties

Emotionele ontregeling komt vaak voor bij mensen met ADHD. Hoewel het officieel niet in de criteria voor ADHD staat, wordt het steeds vaker gezien als een kernsymptoom. Emoties komen sneller op, zijn intenser en doven trager uit. Het brein heeft meer moeite om gevoelens bij te sturen en te dempen. Het is alsof er geen dimmer op je emoties zit. Daardoor reageer je vaak heftiger dan je eigenlijk wilt.

Blij momenten beleef je vaak heel intens en moeilijke momenten komen extra hard binnen. Dat kan zich uiten in snel geïrriteerd of gefrustreerd raken, fel reageren, overenthousiast zijn of plots overweldigd worden door verdriet. Veel mensen met ADHD ervaren snelle stemmingswisselingen, piekeren, (sociale) angst, moeite om te ontspannen, en een verhoogde gevoeligheid voor afwijzing en kritiek. Barkley beschrijft dat opstandig en uitdagend gedrag bij kinderen vaak voortkomt uit deze combinatie van impulsiviteit en moeite met emotieregulatie.

Ook sociale situaties vragen bij ADHD meer regulatie en voelen vaak als overweldigend. Gesprekken vragen tegelijk aandacht, timing en remming. Je pikt sociale signalen snel op en beleeft ze intens, maar het wordt niet altijd correct geïnterpreteerd omdat je reactie sneller komt dan je verwerking kan volgen of je aandacht verschuift. Toon, gezichtsuitdrukking en sfeer komen sterk binnen. Langere instructies verwerk je minder stabiel, waardoor je soms afwezig, chaotisch of overenthousiast lijkt. Je reageert snel, waardoor je context of details mist. Je onderbreekt anderen, reageert te direct of zegt iets voordat je

het effect kunt inschatten. Emoties lopen sneller op en zakken trager, wat misverstanden vergroot. Achteraf voel je je schuldig of onbegrepen.

Wanneer je voldoende rustig en afgestemd bent, beleef je emoties intens en ben je loyaal en sterk betrokken bij anderen. Je voelt snel aan wat er speelt en reageert oprecht, waardoor contact vaak diep en echt aanvoelt.

Prikkelverwerking

Bij ADHD heeft het brein moeite om te filteren welke prikkels belangrijk zijn en welke het kan negeren. Daarnaast komen prikkels vaak sterker of net minder sterk binnen. Daardoor schommelt het brein tussen onder- en overprikkeling. Bij onderprikkeling voel je je leeg, verveeld of rusteloos en ga je actief op zoek naar snelle prikkels, zoals via scrollen, eten, praten of nieuwe plannen maken. Bij overprikkeling krijgt alles tegelijk voorrang: achtergrondmuziek terwijl je probeert te praten, de geur van schoonmaakproducten, je sokken die knellen, stapels rommel, zoveel keuzes, taken, emoties en gedachten. Je brein blijft alles analyseren en alles stapelt zich op. Dat uit zich in onrust, angst, irritatie, hoofdpijn, huilen, terugtrekken en een grote vermoeidheid.

Wanneer er meer prikkels binnenkomen dan je kunt verwerken, blokkeert je brein. Je wilt wel, denkt veel, maar kunt niet starten, bewegen of kiezen. Dat voelt leeg, verlamd en gespannen tegelijkertijd. Pas wanneer de spanning zakt, komt er weer ruimte om te handelen.

Deze kennis over zintuiglijke verwerking is nog relatief nieuw. Daardoor groeiden veel mensen met ADHD op met het idee dat ze té gevoelig zijn of overdreven reageren, terwijl hun zenuwstelsel in werkelijkheid echt veel meer prikkels te verwerken krijgt.

Deze manier van prikkelverwerking zorgt er ook voor dat je snel verbanden legt en dingen intuïtief aanvoelt. Je pikt subtiele signalen makkelijker op, zoals sfeer, toon of kleine veranderingen in gedrag. In contact met anderen helpt dat om aan te voelen wat er speelt en daar

spontaan op in te spelen. Bij voldoende rust maakt dat je vaak gevoelig, betrokken en goed afgestemd in relaties.

Geheugen

Ook het werkgeheugen werkt bij ADHD vaak minder stabiel. Dat is het systeem dat informatie kort vasthoudt terwijl je bezig bent, nadenkt of keuzes maakt. Bij ADHD raak je die informatie sneller kwijt, zeker bij stress of veel prikkels. Gedachten, verbale instructies en plannen glippen weg terwijl je er nog mee bezig bent. Zodra iets uit beeld is, verdwijnt het vaak ook uit je hoofd. Dat geldt voor voorwerpen, taken, namen en zelfs mensen.

Je merkt dat je midden in een taak plots niet meer weet wat je aan het doen was of dat je de draad in een gesprek verliest. Meerdere stappen tegelijk onthouden is moeilijk, waardoor taken sneller chaotisch aanvoelen en je overweldigd raakt. Je vergeet dingen, moet informatie opnieuw lezen of controleren en twijfelt vaker of je iets wel goed hebt onthouden. Informatie wordt ook minder goed opgeslagen, waardoor ze later moeilijker terug te halen is. Je hebt bijvoorbeeld minder duidelijke herinneringen aan je jeugd of kunt een belangrijk gesprek achteraf maar half navertellen.

Het voordeel is dat het helpt om sneller los te laten wat niet meer relevant is. Wanneer je goed in je vel zit, kun je makkelijker schakelen en flexibel denken. Je blijft minder hangen in fouten of oude gesprekken en kunt sneller opnieuw beginnen wanneer iets niet loopt zoals gepland.

Tijdens een sessie met een cliënt moet ik alles noteren, anders weet ik het volgende gesprek niet meer waarover het ging. Ook bij mijn vrienden kan ik niet onthouden of ze nu broers of zussen hebben, laat staan hoe ze heten. Het voordeel is dat je mij een verhaal voor een tweede keer kunt vertellen en ik even enthousiast reageer!

Wendy

Tijd

ADHD beïnvloedt ook je gevoel van tijd. Veel mensen met ADHD voelen tijd minder goed aan: ze plannen te optimistisch, beginnen te laat of onderschatten hoeveel tijd iets vraagt. Dat wordt ook wel 'tijdblindheid' genoemd. Daardoor kom je te laat of net veel te vroeg, blijf je te lang doorgaan in hyperfocus, mis je deadlines of ervaar je een voortdurende gejaagdheid en tijdsdruk, ook zonder objectieve reden.

Mensen met ADHD lijken in het 'nu' of het 'niet-nu' te leven. Dingen voelen óf heel ver weg óf plots heel dringend. Tussentappen zoals 'straks' of 'binnenkort' worden minder goed aangevoeld. Je stelt uit tot het dringend wordt en krijgt stress wanneer iets plots 'nu' wordt. Dat komt vaak over als onverschilligheid of nonchalance, maar zegt meestal niks over je inzet maar over hoe je brein werkt.

Die focus op het hier en nu maakt ook dat je volledig kunt opgaan in het moment. Wanneer iets je onmiddellijke aandacht vraagt, kun je snel reageren. Dat kan helpen in situaties waarin je direct moet handelen, zoals bij onverwachte problemen, als iemand je meteen nodig heeft of als een deadline nadert.

Wanneer ik ergens moet zijn, zet ik twee timers: eentje voor wanneer ik mij moet klaarmaken en eentje voor wanneer ik daadwerkelijk in de auto moet stappen. Maar plots zie ik dan allerlei dingen die nog moeten gebeuren. Ik steek nog even een wasje in, denk dat ik nog snel kan eten en de hond kan uitlaten, en voor ik het weet, kom ik in tijdnood. Dus zit ik met veel stress in de auto en erger ik mij dood aan trage chauffeurs en wandelaars voor mij. Maar eigenlijk ben ik boos op mezelf dat ik de tijd weer verkeerd heb ingeschat.

Wendy

Slaap

Ook het slaap-waakritme verloopt anders bij ADHD: het biologische ritme ligt meestal later, waardoor inslapen moeilijker gaat. Veel mensen met ADHD vallen pas tussen 1 en 3 uur 's nachts in slaap. Voor die tijd zijn zij gewoon niet moe te krijgen, omdat hun brein 's avonds moeilijk tot rust komt en het slaaphormoon melatonine later vrijkomt. Daardoor blijf je langer wakker en word je pas diep in de nacht slaperig. Staan je kinderen enkele uren later alweer vrolijk naast je bed, dan leidt dat al snel tot slaaptekort en verminderde alertheid overdag. Maar ook na een nacht met voldoende slaap geven veel mensen met ADHD aan dat ze 's ochtends moeilijk wakker worden en zich vaak nog lang duf voelen.

De impact van een verstoord slaap-waakritme is groot en wordt vaak onderschat. Het beïnvloedt je energie, stemming en concentratie en verhoogt het risico op langetermijn-gezondheidsrisico's, zoals depressie, obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten.

Je kunt je bioritme bijsturen via slaapgewoontes, licht en eventueel melatonine (dit komt in hoofdstuk 8 verder aan bod). De juiste dosis en timing zijn daarbij belangrijk. Bespreek dit dus altijd eerst met je arts.

Dat latere ritme kan ook voordelen hebben. 's Avonds blijf je langer alert en kun je vaak rustiger en geconcentreerder werken, zonder de prikkels van overdag.

Meestal schreef ik aan dit boek tussen 23 uur en 2 uur 's nachts. Dan wordt mijn hoofd pas echt helder en is het heerlijk stil in huis. Alleen jammer dat de rest van mijn gezin al om 6.30 uur opstaat ...

Wendy

Het lichaam

Recent onderzoek wijst erop dat ADHD vaak samenhangt met lichamelijke klachten. Je lichaam verwerkt spanning anders: prikkels komen sterker binnen, je raakt sneller overbelast en het zenuwstelsel schakelt trager terug naar rust. Daardoor raakt je systeem sneller uit balans en herstelt het moeilijker.

De regulatie van stress, energie, slaap en hormonen verloopt bij ADHD minder stabiel, waardoor je sneller in overdrive raakt of juist stilvalt. Steeds meer onderzoek wijst erop dat ADHD niet alleen over het brein gaat, maar samenhangt met een breder samenspel tussen de hersenen, het immuunsysteem, hormonen en slaap. Ook signalen zoals honger, vermoeidheid, pijn of stress worden vaak later opgemerkt. Spanning blijft langer hangen en kan zich opstapelen tot een chronisch verhoogd stressniveau. Dat kan zich uiten in rusteloosheid, hartkloppingen, hoofdpijn, migraine, slaapproblemen, spier- en gewrichtsklachten, verhoogde pijngevoeligheid, huidklachten, maag-darmklachten en chronische vermoeidheid.

Ook hypermobiliteit komt vaker voor bij mensen met ADHD, wat aanleiding kan geven tot extra gewrichtsklachten, vermoeidheid en een lichaam dat sneller overbelast raakt. Daarnaast komen ook allergieën, intoleranties, gevoeligheden en sommige auto-immuunziektes gemiddeld vaker voor. De precieze oorzaak is nog niet duidelijk, maar ontregeling van het stresssysteem speelt mogelijk een rol. Lichamelijke regulatie is daarom een belangrijk, maar vaak onderschat onderdeel van ADHD.

Die lichamelijke signalen zijn belangrijk. Wie leert ze sneller op te merken, kan beter begrenzen en overbelasting voorkomen. Dit komt vanaf hoofdstuk 6 uitgebreid aan bod.

Alles draait om regulatie

ADHD wordt dus gezien als een breed regulatieprobleem. Het gaat niet alleen om een aandachtstekort of een gebrek aan dopamine dat met een pilletje op te lossen valt. Zo werken onze ingewikkelde hersenen helaas niet. Bij ADHD lukt het minder vanzelf om jezelf bij te sturen als dat nodig is. Wat op het ene moment prima lukt, kan op een ander moment veel moeilijker zijn. Alleen harder je best doen helpt dan zelden. Eerst is er voldoende regulatie nodig en een omgeving die aansluit bij wat je nodig hebt. Pas dan kan inzet echt verschil maken.

ADHD in de maatschappij

We weten inmiddels veel meer over ADHD, maar er blijven hardnekkige misverstanden bestaan. Sommigen zien het als een modeverschijnsel of als een label dat te snel wordt gebruikt. Tegelijk worden diagnoses beïnvloed door de kennis en de maatschappij van dat moment. Ons idee over wat normaal is, verandert. Vroeger werd homoseksualiteit ook als een stoornis gezien. Vandaag weten we gelukkig beter. Niet alles wat afwijkt van de norm, is een probleem.

Bij ADHD gaat de discussie dus niet over de vraag of ADHD echt bestaat, maar over hoe we ernaar kijken. Misschien gebruiken we de term ADHD in de toekomst zelfs niet meer, omdat onze kennis en kijk op ADHD blijven veranderen.

Wat wel duidelijk is: ADHD heeft niet één oorzaak. Erfelijke aanleg speelt een grote rol, terwijl de omgeving mee bepaalt hoe ADHD tot uiting komt en hoeveel last iemand ervan ervaart. Trauma, langdurige stress en slaapttekort kunnen klachten versterken of klachten veroorzaken die op ADHD lijken. Voor de aanpak vertrek je daarom van wat je ziet, wat iemand nodig heeft en wat helpt om meer rust, focus en verbinding te krijgen.

Neuro-wat?

Steeds vaker wordt ADHD niet alleen als een psychiatrische stoornis bekeken, maar ook als een andere manier waarop het brein functioneert. Wanneer je brein min of meer werkt zoals bij de meeste mensen, noemen we dat neurotypisch (letterlijk: neurologisch typisch, dus passend binnen de norm). Een brein dat anders werkt dan die norm, zoals bij ADHD, autisme of dyslexie, noemen we neurodivergent (letterlijk: neurologisch afwijkend van die norm). Dat brengt zowel sterktes als kwetsbaarheden met zich mee.

Het probleem is dat neurodivergente breinen wel moeten zien te (over)leven in een wereld die afgestemd is op het gemiddelde. Daardoor ontstaat vaak een mismatch. Wat voor anderen vanzelf gaat, vraagt voor hen veel meer inspanning.

Daarom is het belangrijk dat kinderen en volwassenen met ADHD écht gezien en gehoord worden en erkenning krijgen voor hun klachten. Vaak moeten zij dagelijks veel extra inspanning leveren om mee te kunnen draaien in een wereld die anders werkt dan hun eigen hoofd. Ze hebben hulp en ondersteuning nodig om hiermee om te gaan.

Door hogere eisen op school, meer prikkels en een maatschappij die veel vraagt van planning, tempo en zelfcontrole, kunnen ADHD-kenmerken sneller tot problemen leiden dan vroeger. Bij goede afstemming kunnen klachten verminderen. ADHD verdwijnt daarmee niet, maar het wordt wel beter hanteerbaar.

ADHD kan mij het leven heel erg moeilijk maken: wat voor anderen 'gewoon' is, is voor mij echt heel moeilijk: 'gewoon' opruimen, werken of boodschappen doen ... Ik heb het gevoel soms zo te falen in heel gewone dingen. Ik loop soms zo achter de feiten aan. Ik baal dan heel erg van 'mezelf' te zijn. Dat is heel erg verdrietig.

Nanook van der Pol, videomaker en presentatrice - EO Hoedan?

ADHD in beeld

De theorie hierboven vat tientallen boeken over ADHD samen in mensentaal. Er is al veel over geschreven, vaak met veel medische termen en ingewikkelde namen voor hersendelen die mensen met ADHD meestal toch weer direct vergeten met hun miniwerkgeheugen.

In de praktijk heb ik gemerkt dat een aantal beelden en metaforen de kern vaak veel sneller en eenvoudiger duidelijk maken. Ook voor kinderen en jongeren helpen ze om ingewikkelde materie uit te leggen én te onthouden.

Het hoofd dat in slaapt valt

Een eerste metafoor is die van het hoofd dat steeds in slaap valt. Stel je dit voor als een hoofd dat plots begint te knikkebollen. Niet letterlijk uiteraard, want veel mensen met ADHD zijn net hyperactief en niet moe te krijgen. Wat in slaap valt, is dat deel van je brein dat zorgt voor de aandacht, het deel dat ervoor zorgt dat alle executieve functies goed geregeld worden. Wanneer iemand een lange uitleg geeft, wanneer een vergadering te traag verloopt, wanneer je langer dan vijf minuten moet wachten of uit drie dingen moet kiezen, wanneer je overweldigd raakt door emoties of lekker in bed ligt, allemaal momenten waarbij 'je hoofd in slaap valt' en het moeilijk is om je te concentreren en om afgestemd te reageren. Dus zeg je dingen die je niet wilt zeggen, neem je impulsieve beslissingen, is het moeilijk om je emoties in goede banen te leiden en maakt je hoofd overuren, ook in bed. Want het deel dat je slaap moest regelen, tja, ook dat is in slaap gevallen.

De vaas met ballen

Een ander beeld, dat ik in een reel op sociale media gebruikte om uit te leggen hoe een hoofd met ADHD werkt, ging de laatste jaren, tot mijn grote verbazing, meermaals viraal. Ik toon daarbij een grote glazen vaas

met een deksel erop met een gat erin. Naast de vaas liggen allemaal ballen. Die ballen staan voor taken, prikkels en gedachten.

Bij mensen zonder ADHD werkt dat deksel als een filter. Komt er een taak binnen, zoals 'ga je aankleden', dan gaat er één bal in de vaas en concentreer je je daarop. De rest blijft op de achtergrond. Daarna komt een nieuwe taak, bijvoorbeeld 'ga je tanden poetsen'. Dan kun je stoppen met het ene en overschakelen naar het andere.

Bij ADHD werkt die filter minder goed. Er komt niet één bal binnen maar meteen een heleboel tegelijk. Je was van plan je aan te kleden, maar hoort muziek waarop je wilt dansen, ziet iets liggen dat je snel wilt opruimen, krijgt een berichtje, ruikt parfum dat je even wilt proberen of denkt aan iets dat je snel wilt opzoeken. Voor je het weet, zit de vaas vol met taken, prikkels en gedachten. Je hoofd raakt overweldigd en de oorspronkelijke opdracht verdwijnt ergens tussen al de ballen. Een eenvoudige taak starten en afmaken wordt dan moeilijk.

Wanneer iets wél heel interessant is, gebeurt net het omgekeerde. Dan komt er één grote, opvallende bal in de vaas. Je brein krijgt boeiende prikkels en gaat helemaal aan. Je start zonder moeite, gaat uren door en vergeet de rest. Dan is niet beginnen het probleem, maar stoppen.

⇒ Je kunt het filmpje hier bekijken:



De vuurtoren

De vuurtorenmetafoor van de Nederlandse psycholoog Bas Schuurmans beschrijft ADHD als een vuurtoren die geen stabiele, gerichte lichtbundel uitzendt. Soms staat het licht te breed en zie je alles tegelijk, niet alleen boten, maar ook takken en zwemmende mensen. Soms staat het

te smal en blijft de aandacht vastzitten op één ding, oftewel hyperfocus. Soms brandt het licht te fel of juist te zwak om stand te houden bij wind en golven. Het is daarmee een metafoor voor de ontregeling van aandacht, executieve functies en emotieregulatie bij ADHD.

Het miniwhiteboard

Het werkgeheugen wordt vaak verbeeld als het whiteboard of het notitieboekje van je brein. Het houdt vast wat je op dit moment nodig hebt om een taak te kunnen doen: wat iemand net zei, wat je wilde pakken of de stappen die je moet volgen. Bij ADHD is dat whiteboard kleiner of wordt het sneller uitgewist. Je raakt de draad kwijt, je weet nog dat je iets ging doen, maar plots ben je het kwijt, of er komt te veel ineens op je whiteboard te staan, waardoor er geen ruimte meer is voor overzicht. Het probleem is geen gebrek aan aandacht, maar dat wat je nodig hebt om door te werken, te snel verdwijnt.

Over boeren en jagers

Thom Hartmann beschrijft mensen met ADHD in zijn boek *ADHD: over een jager in een boerenwereld* heel treffend als jagers. ‘Gemiddelde’ mensen noemt hij boeren. Hij stelt dat het ADHD-brein in de prehistorie juist een overlevingsvoordeel had. Jagers moesten vooral ’s avonds of ’s nachts alert zijn, voortdurend hun omgeving in de gaten houden, helemaal opgaan in de taak en veel energie in de jacht steken, flexibel van aanpak kunnen veranderen, gevoelig zijn voor prikkels, snel reageren en hypergefocusd raken wanneer ze een prooi op het oog hadden. Dit gaat vaak samen met meer risicogedrag en directe actie. Ze raken snel verveeld door alledaagse klusjes en hun brein is afgestemd op onmiddellijke signalen: iets horen of zien en dan direct handelen. Dat sluit aan bij wat we vandaag benoemen als hyperactiviteit, impulsiviteit en concentratieproblemen.

Pas in een landbouw- en schoolsysteem waar stilzitten, structuur, langetermijndoelen en administratieve orde de norm werden, begonnen deze eigenschappen te wringen. Wat vroeger functioneel was, werd plots gelabeld als storend of ongepast. Boeren floreerden in deze nieuwe context: ze hadden geduld, konden lang hetzelfde volhouden, vooruitplannen en stap voor stap toewerken naar een oogst die pas maanden later kwam. Ze waren minder snel afgeleid door hun omgeving, konden in een stabiel tempo werken en hielden vast aan langetermijndoelen. Hartmann stelt dat dit profiel beter aansluit bij hoe onze maatschappij vandaag is ingericht.

Android versus iOS

Een mooie metafoor voor neurodivergentie is die van een ander besturingssysteem. Het neurotypische brein wordt vaak behandeld alsof het de standaard is, vergelijkbaar met iOS (iPhone): veel systemen, apps en verwachtingen zijn erop afgestemd. Neurodivergente breinen werken meer als Android: flexibel en krachtig, maar ze moeten zich vaak aanpassen aan omgevingen die niet op hun instellingen zijn gebouwd. Beide systemen zijn volwaardig. Het verschil zit niet in kwaliteit, maar in afstemming. Wanneer de omgeving niet past bij je 'instellingen', loopt het sneller vast.

Lepels

De lepeltheorie werd in 2003 bedacht door Christine Miserandino om uit te leggen hoe het voelt om te leven met beperkte energie. Elke taak kost energie, uitgedrukt in 'lepels'.

Mensen zonder ADHD starten de dag vaak met voldoende lepels. Automatische taken zoals douchen of eten kosten weinig energie, terwijl bewuste taken zoals werken, plannen of sociale interactie meer lepels vragen. Na een nacht slaap worden die lepels meestal weer aangevuld.

Voor mensen met ADHD verloopt dat vaak anders. Je begint de dag regelmatig al met minder lepel door slecht slapen, prikkelgevoeligheid en een druk brein. Bovendien kosten onzichtbare taken, zoals plannen, schakelen, keuzes maken en jezelf reguleren extra lepel. Ook prikkels zoals lawaai, sociale interactie en tijdsdruk wegen zwaarder door.

Als je lepel halverwege de dag op zijn en je toch doorgaat, leen je energie van morgen. Daardoor begin je de volgende dag vaak met nog minder energie. Zo kan een vicieuze cirkel ontstaan van vermoeidheid en uitputting.

Feiten en fabels over ADHD

1. FABEL – Vroeger bestond dat allemaal niet

Hippocrates beschreef rond 400 v.C. al mensen die chaotisch, druk, impulsief en minder geconcentreerd waren. Het bestond dus altijd al, we hadden er alleen nog geen woord voor. Lange tijd dacht men dat vooral kinderen ADHD hadden en dat je er vanzelf uitgroeide. Nu weten we dat ADHD vaak blijft bestaan, al kan het er op volwassen leeftijd anders uitzien. Wereldwijd heeft 3 tot 5 procent van de bevolking ADHD, al dan niet gediagnosticeerd. De diagnose wordt vandaag wel vaker gesteld dan vroeger, vooral bij volwassenen en vrouwen. Hun symptomen passen minder in het klassieke beeld van het drukke jongetje, waardoor hun ADHD jarenlang werd gemist. Bij vrouwen wordt ADHD nog steeds later of niet herkend, en bij mensen met een andere etnische achtergrond nog minder.

2. FABEL – Iedereen heeft wel een beetje ADHD

Iedereen is weleens afgeleid of zijn sleutels kwijt. En in onze drukke maatschappij raken veel mensen overprikkeld en zie je

vaker onrust, concentratieproblemen en vermoeidheid. Maar losse kenmerken zijn niet hetzelfde als ADHD hebben. Het verschil zit in de oorzaak, de duur en de impact. Bij ADHD is die ontregeling er niet af en toe, maar ze speelt voortdurend en veroorzaakt aanzienlijke moeilijkheden in het dagelijkse functioneren op school, thuis en op sociaal vlak.

3. FABEL – Mensen met ADHD zijn ‘gestoord’

ADHD staat voor aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. Inmiddels weten we dat het probleem niet zit in de hoeveelheid aandacht, maar in de controle erover. Het woord stoornis betekent in de psychologie dat klachten het functioneren verstoren, niet dat er iets kapot is. In het dagelijkse taalgebruik wordt ‘stoornis’ vaak vertaald naar ‘gestoord’ en vervolgens naar ‘gek’, waardoor het veel zwaarder en negatiever klinkt dan wat het eigenlijk betekent. In werkelijkheid gaat het om een brein dat anders werkt en meer moeite heeft met afstemmen en bijsturen.

4. FABEL – Mensen met ADHD hebben altijd tonnen energie

Veel mensen met ADHD ervaren net een tekort aan energie of merken dat hun energie sterk schommelt. Hun brein moet voortdurend extra moeite doen om aandacht te richten en vol te houden. Slaap raakt sneller verstoord, stress bouwt zich op en prikkels komen hard binnen. Dat alles samen kost veel energie en kan uitputten.

Op momenten met te weinig prikkels zie je vaak dat mensen met ADHD gaan bewegen of meerdere dingen tegelijk doen om zichzelf te activeren. Dat lijkt energiek, maar helpt juist om voldoende alert te blijven.

5. FEIT – ADHD vertraagt de rijping van executieve functies

Kinderen en jongeren met ADHD hebben gemiddeld een achterstand van drie tot vijf jaar in de ontwikkeling van planning,

emotiesturing, werkgeheugen en taakaanpak. Dit kan betekenen dat iemand van 13 jaar op het vlak van zelfregulatie functioneert als een kind van 10 jaar (ook al is hij even slim en gemotiveerd als anderen). Hij heeft dan ook begeleiding nodig die past bij die ontwikkelingsleeftijd, bijvoorbeeld bij huiswerk, taken, impulscontrole, sociaal gedrag en emotieregulatie. Afstemming op die ontwikkelingsleeftijd is cruciaal om overvraging te voorkomen. Ook bij volwassenen blijven deze executieve functies gevoeliger voor ontregeling, vooral bij stress of vermoeidheid.

6. FEIT – ADHD gaat vaak samen met andere diagnoses

10 tot 20 procent van mensen met ADHD vertoont ook kenmerken van autisme. Omgekeerd ligt dat hoger: bij autisme komt ADHD voor bij 30 tot 50 procent. Veel symptomen lijken op elkaar, maar hebben een andere oorzaak. Dat komt omdat ADHD en autisme deels dezelfde hersensystemen gebruiken, waardoor kenmerken op elkaar kunnen lijken en door elkaar lopen. Wanneer beide samen voorkomen, wordt dit soms AuDHD genoemd. Dat is een informele term en geen officiële diagnose. Ook angst, depressie, gedragsproblemen, sociale problemen, slaapproblemen, leerstoornissen, dwang, eetproblemen en verslavingen komen vaker voor. Een brein dat moeite heeft met regulatie, loopt sneller vast op meerdere domeinen tegelijk. Het is belangrijk dat ook deze bijkomende klachten de juiste zorg en behandeling krijgen.

7. FABEL – ADHD is gewoon hoogsensitiviteit

Hoogsensitiviteit kan lijken op ADHD, maar het verschil zit vooral in de verwerking van prikkels. Bij ADHD is het moeilijk om prikkels te filteren en de aandacht te sturen, waardoor prikkels zich opstapelen. Bij hoogsensitiviteit worden prikkels vaak intenser ervaren, zonder dezelfde problemen met aandacht en executieve functies als bij ADHD.