

Séverine
Van De Voorde

STRESSVRIJ LEVEN MET ADHD



Transformeer
chaos in overzicht

Inhoudsopgave

Inleiding	7
-----------------	---

DEEL 1

Leven met ADHD

Wat is ADHD?.....	19
ADHD in een notendop.....	19
De verschillende gezichten van ADHD.....	27
De kenmerken	31
Onderliggende mechanismen.....	47
Co-existerende fenomenen	71
Impact op levensdomeinen.....	79
Is het een stoornis?.....	103
Pseudo-ADHD	115
Diagnose.....	122
ADHD bij vrouwen	142
ADHD en hormonen	142
Onder de radar.....	145
Mental load	148
ADHD en stress	151
Wat is stress?.....	151
Stress bij ADHD	169

DEEL 2

Recept voor een stressvrij leven

Professionele begeleiding	187
Medicatie.....	187
Psychosociale begeleiding.....	189
Wat kan je zelf doen?	192
Stap 1: inzicht en acceptatie	193
Stap 2: rekening mee houden	196

ADHD-vriendelijke aanpak: DERBI	201
Dopamine verhogen.....	202
Externe harde schijven	217
Routines.....	225
Buddy's	232
Inrichting.....	236
Veerkracht versterken	248
Diabolomodel van veerkracht.....	248
Lichamelijk stressbeheer	251
Levensstijl.....	258
Energiebeheer	271
Mindset	279
Emotionele flexibiliteit	289
Communicatie	292
Zelfrealisatie	297
Verbondenheid	304
Tools voor typische struggles.....	310
Tijdblindheid.....	310
Uitstelgedrag.....	314
Afwijzingsgevoeligheid	317
Van chaos naar overzicht.....	321
Ingrediënten om te floreren.....	322
ADHD-multitools.....	323
De DERBI-principes.....	325
ADHD-spelregels.....	326
ADHD-stappenplan ‘van last naar kracht’	327
Dankwoord	331
Verder aan de slag	334
Woordenlijst	336
Relevante literatuur.....	337

Inleiding

Dag lieve lezer

Hier is het dan: het vierde boek in mijn reeks over stress. In *Van stress naar veerkracht* kon je alles lezen over de werking van je stresssysteem en de reden waarom zoveel mensen chronisch overprikkeld zijn. In de opvolger *Van rush naar rust* zoomde ik in op de gejaagdheid en het gebrek aan focus die het leven van velen in deze snelle overprikkelende (digitale) wereld typeren. In *Hoogsensitief omgaan met stress* kwam aan bod wat hoogsensitiviteit precies is en waarom stress en burn-out vaker voorkomen bij deze doelgroep. Dit nieuwe boek gaat over volwassenen met ADHD, met specifieke aandacht voor mensen die pas op latere leeftijd een diagnose kregen, of zelfs nooit een diagnose kregen maar wel een sterk vermoeden hebben. Ook die groep mensen heeft meer dan gemiddeld last van stress en een hoger risico op energieverlies en (herhaaldelijke) burn-out. Tijd dus om daar eens een licht op te werpen, zodat de juiste kennis en inzichten verspreid kunnen worden, samen met passende handvatten om van ADHD niet langer een onoverkomelijke struggle maar een fijne metgezel te maken.

Ik zet zowel mijn bril van wetenschapper als klinisch psycholoog op om naar dit (potentieel geweldige) fenomeen te kijken. Het voelt voor mij alsof de cirkel rond is. ADHD was mijn allereerste hyperfixatie als kennisverzamelaar. Ik deed er vijf jaar wetenschappelijk onderzoek naar, sprak meer dan honderd kinderen en hun ouders en schreef er mijn doctoraat over. Ik gaf er jaren les over aan de hogeschool en universiteit en schreef *Wijzer in ontwikkelingsstoornissen* (handboek), *Survivalgids ADHD* (voor kids) en *Wat echt werkt bij kinderen met ADHD* (voor ouders en leerkrachten). Ik werkte in verschillende diagnostische centra en had jarenlang mijn eigen praktijk Centrum DIABOLO (wat staat voor DIAGnostiek, Begeleiding en Ondersteuning bij Leer- en Ontwikkelingsproblemen).

Ik kan dus wel zeggen dat ik ADHD door en door ken en vanuit verschillende invalshoeken. Het verwondert me dan ook telkens weer als mensen bij het horen van de term nog steeds enkel denken aan jongens of mannen die heel druk, hyper en impulsief zijn. Dat stereotiepe beeld staat ver van

wat ADHD in realiteit is. ADHD wordt namelijk vooral gekenmerkt door problemen met aandacht en organisatie. Hyperactiviteit en impulsiviteit komen er soms bovenop, maar zeker niet altijd. Er zijn dus ook mannen met ADHD die vooral last hebben van aandachtsproblemen en vooral innerlijk veel onrust ervaren. En er zijn ook vrouwen met ADHD, evenveel zelfs als dat er mannen zijn. Alleen komen de kenmerken bij hen vaak op een andere manier naar voren, zoals veel babbelen, altijd bezig moeten zijn, dromerigheid, frequente stemmingswisselingen, moeite met overzicht krijgen en met gedachten ordenen.

In dit boek toon ik dan ook aan dat ADHD niet ‘alle dagen heel druk’ betekent, maar een complex fenomeen is met veel verschillende gezichten, afhankelijk van leeftijd, geslacht, het type ADHD, andere persoonskenmerken en de omgeving waarin iemand leeft en werkt. Toch is er bij iedereen eenzelfde onderliggend breinmechanisme in het spel: iemand met ADHD heeft problemen met zichzelf reguleren, waardoor er chaos ontstaat in het handelen, denken en/of voelen.

ADHD blijft helaas een heel beladen concept waar iedereen wel een mening over heeft en dat soms tot heftige discussies leidt. Er doen nog steeds heel veel misvattingen de ronde, waardoor er aan het label nog vaak een stigma kleeft. Denk bijvoorbeeld aan uitspraken als: ADHD bestaat niet, het is een excuus voor luiheid, het is het gevolg van trauma, een slechte opvoeding of te veel snoep, iedereen heeft wel een beetje ADHD, vroeger bestond dat niet, het groeit eruit als je volwassen bent... Uiteraard maak ik in dit boek komaf met letterlijk elke mogelijke misvatting die er bestaat.

Daarnaast is er het debat tussen voor- en tegenstanders van medicatie dat publiekelijk vaak erg ongenueanceerd wordt gevoerd. Alhoewel ik daar niet uitgebreid bij zal stilstaan, zal doorheen dit boek toch duidelijk worden waarom medicatie werkt voor ADHD en dat het voor sommige mensen echt wel een wereld van verschil maakt (namelijk tussen afzien en functioneren).

En dan is er nog het feit dat er online nog al te vaak zeer enge en vaak foute info over ADHD wordt verspreid. Soms heel stereotiep negatief in beeld gebracht, maar op sociale media steeds vaker eenzijdig voorgesteld als was het een superkracht die je superieur maakt. Overdreven positieve

beeldvorming kan voor wie echt ADHD heeft helaas even pijnlijk zijn als wanneer ADHD uitsluitend negatief wordt voorgesteld. Het zorgt ervoor dat je jezelf ofwel niet herkent in het beeld dat geschetst wordt, of dat je je net schaamt om met dat label geassocieerd te worden. Zonder het juiste label kan je helaas ook niet de juiste handvatten zoeken of ondersteuning krijgen.

Ik wil wel nog nuanceren: ondanks dat er op sociale media heel wat ‘zever’ circuleert, zijn er minstens evenveel content creators die wel correcte info over ADHD verspreiden. Hun open en eerlijke communicatie over het dagelijks leven met ADHD (de ups en downs) kan ervoor zorgen dat je na een jarenlange zoektocht misschien eindelijk op het juiste spoor terechtkomt. Doordat ze dat vaak op een luchtige manier doen (zie de fameuze memes) en met voldoende aandacht voor de sterktes van ADHD, durven mensen die zichzelf echt wel in de eigenschappen herkennen eerder de stap te zetten om de hypothese ADHD verder te onderzoeken. Een eerste stap is dan vaak om er meer over te weten te komen. Een van de belangrijkste doelen van dit boek is om wie voor het eerst een vermoeden heeft van ADHD op een toegankelijke manier een samenhangend overzicht te geven van alles wat er op dit moment over ADHD is geweten. Zo hoef je zelf niet alle boeken te lezen die er bestaan (ik heb dat voor jou gedaan en geloof me, ik heb ze allemaal gelezen – dank u, hyperfixatie 😊). Wil je toch nog meer weten over een bepaald facet of domein, dan vind je achteraan een lijst vol interessante leestips.

Het is mijn missie om correcte info te verspreiden zodat mensen een juist beeld krijgen van wat ADHD echt is. Enkel dan kan er meer begrip voor ADHD ontstaan, zowel bij de mensen zelf, hun directe omgeving als de brede maatschappij.

In deel 1 krijg je daarom een overzicht van de meest essentiële recente wetenschappelijke info over ADHD. We bekijken hoe je het in je dagelijks leven kan herkennen en wat de impact ervan op verschillende levensdomeinen kan zijn. Ik sta ook stil bij een aantal fenomenen die vaak samen voorkomen met ADHD, zoals emotionele ontregeling, slaapproblemen en rejection sensitive dysphoria (RSD). Er is ook een apart hoofdstuk over ADHD bij vrouwen. Dit eerste deel is vrij uitgebreid omdat je eerst moet weten wat je moet aanpakken, voor je er iets aan kan

veranderen. Kennis leidt tot inzicht en inzicht tot uitzicht. Bij ADHD is het belangrijk dat je goed weet hoe je brein werkt zodat je kan stoppen met ertegen in te gaan en in de plaats op zoek kan gaan naar manieren om ermee samen te werken. Ontdekken dat het normaal is dat jij tegen bepaalde uitdagingen aanloopt waar anderen blijkbaar geen moeite mee hebben, zal je ook helpen om milder naar jezelf te kijken en vriendelijker met jezelf om te gaan.

In deel 2 krijg je dan een hele schatkist aan tips en strategieën om met de verschillende ADHD-struggles om te gaan. Met ADHD heb je een bijzonder brein: het wordt gedreven door interesse (en niet door belangrijkheid) en het geraakt snel onderprikkeld. Dat is de reden waarom veel klassieke tools voor jou niet werken. Je leert daarom in dit boek een aantal principes en spelregels waarmee je alle strategieën die je tegenkomt een ADHD proof-twist kan geven zodat ze wel werken voor jouw brein. Zo kan je stilaan maar zeker je eigen ADHD-vriendelijke toolbox samenstellen, die je dan roterend kan inzetten om nieuwheid te blijven creëren (een van de essentiële ingrediënten voor een eenvoudiger leven met ADHD).

Daarnaast sta ik uitgebreid stil bij wat stress is en wat de impact daarvan is. Dat heeft verschillende redenen. Ten eerste word je met ADHD met veel meer stressoren geconfronteerd en heb je dus een hoger risico op het ontwikkelen van chronische stress. Omdat stress gelijkaardige symptomen als die van ADHD uitlokt, ben je in die toestand dubbel belast: je ADHD gaat maal twee. Om minder last te ervaren in je dagelijks leven, zal je dus moeten leren om anders met stress om te gaan. Ten tweede zijn er tegenwoordig heel wat mensen die onterecht denken dat ze ADHD hebben, maar eigenlijk hebben ze last van chronische stress. Aangezien stress je brein doet haperen in dezelfde gebieden als waar ADHD een rol speelt, krijg je ook dezelfde klachten als iemand met ADHD. In tegenstelling tot ADHD zijn die klachten niet permanent maar tijdelijk: ze verdwijnen weer zodra het stresssysteem gekalmeerd is. Dat is dus geen ADHD maar pseudo- of alsof-ADHD. In dit boek sta ik uitgebreid stil bij de oorzaken daarvan en het verschil met ADHD.

Dit boek is er voor iedereen met (een vermoeden van) ADHD, maar ook voor partners, familieleden, vrienden, werkgevers en collega's die hun naaste

met ADHD beter willen leren begrijpen. Ook voor hulpverleners zodat ze ADHD kunnen herkennen bij hun cliënten en gepast kunnen ondersteunen. De toolbox in het tweede deel is zeker ook nuttig voor wie tijdelijke problemen ervaart met aandacht, geheugen en structuur en de chaos in hoofd en omgeving graag wil transformeren in overzicht, focus, rust en controle.

Ik zal meestal spreken over 'personen met ADHD'. Daarmee bedoel ik zowel degenen die enkel problemen hebben met aandacht en organisatie ('ADD') als degenen die daarbovenop ook hyperactief en/of impulsief zijn. Nu en dan zal ik ook de term ADHD'er gebruiken om de tekst vlotter leesbaar te maken. Uit een bevraging blijkt dat sommigen het moeilijk hebben met die term, terwijl anderen die net meer passend vinden dan 'personen met' omdat ze ADHD zien als een belangrijk deel van wie ze zijn. Kortom, ik kan in deze kwestie nooit voor iedereen goed doen en dus heb ik beslist om daarin mijn intuïtie te volgen en beide door elkaar te gebruiken. Als een van de termen bij jou niet resoneert, dan hoop ik dat je daar doorheen zal kunnen kijken en focust op de inhoud van mijn boodschap, want die is uiteindelijk belangrijker dan de vorm ervan.

Net zoals mijn boek *Hoogsensitief omgaan met stress* heb ik ook dit boek gemaakt in nauw overleg met ervaringsdeskundigen en andere professionals. Ik had talloze gesprekken met experts in het brede veld van de neurodiversiteit en liet een aantal proeflezers de eerste versie van dit boek nalezen om de vinger aan de pols te houden. Via een enquête die door meer dan tweehonderd personen werd ingevuld, bracht ik de grootste struggles in kaart en kreeg ik een overzicht van de topics die zeker aan bod moesten komen. Uit de honderden getuigenissen van hoe mensen ADHD in het dagelijks leven ervaren, selecteerde ik een mooie mix die aantoonde hoeveel verschillende gezichten ADHD kan hebben. Ik heb die anoniem doorheen de tekst van het eerste deel opgenomen als afwisseling tussen theorie en praktijk. In het tweede deel vind je in de kaders 'Interview met' een aantal highlights uit de interviews die ik met verschillende meer publieke figuren met ADHD had.

Aangezien ik mezelf ook als ervaringsdeskundige beschouw, zal je hier en daar ook over mijn eigen ervaringen lezen. Ik ben niet zeker of ik ADHD heb (en voel ook geen nood om dat officieel te laten vaststellen), maar

ik herken mezelf in de kerneigenschappen en de tips die werken voor het ADHD-brein werken ook heel goed voor mij. Zonder mijn externe harde schijven (bv. timers, lijsten, stappenplannen en reminders) zou mijn leven één grote chaos zijn. Als kind viel ik niet op doordat mijn moeder heel veel structuur bracht. Ik leerde alles gewoon van buiten en had heel goede punten, maar was de week nadien alles weer vergeten. Ik moest enorm mijn best doen om in de klas op te letten. Mijn plichtsbewustheid en 'good girl'-attitude zorgden ervoor dat ik een hele trukendoos had om toch maar niet weg te dromen of in slaap te vallen: mezelf knijpen, vaak van zithouding veranderen, tenen krullen en droedelen.

Dat compenseren en camoufleren is de grootste reden waarom veel mensen met ADHD pas op latere leeftijd een diagnose krijgen. De coping die je altijd heeft gered, wordt plots ontoereikend waardoor je symptomen dan pas beginnen op te vallen. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer externe structuur wegvalt (bv. op kot gaan, een scheiding), als de eisen die aan je worden gesteld op vlak van cognitie of organisatie toenemen (bv. hoger onderwijs, starten met werken, het ouderschap) en door hormonale veranderingen tijdens de (peri)menopauze. Ook kunnen aanhoudende psychische moeilijkheden (bv. angst, depressie, verslaving, de zoveelste burn/bore-out) een reden zijn om op zoek te gaan naar eventuele onderliggende oorzaken.

Wanneer je na al die jaren plots een vermoeden krijgt dat er bij jou wel eens ADHD in het spel zou kunnen zijn, wil je daar uiteraard alles over te weten komen. Hoe komt het dat niemand dat gezien heeft? Welke impact heeft dat (gehad) op mijn leven? En vooral: wat kan ik daar nu mee doen? Om daarop een antwoord te geven, wou ik een boek schrijven waarin eerlijk en helder uitgelegd wordt wat ADHD echt is. Een boek dat erkenning geeft aan het lijden en de struggles die velen met ADHD dagelijks ervaren. Langs de andere kant wil ik mensen ook niet moedeloos maken. Ik wil mensen net empoweren om het leven naar hun hand te zetten en dat kan enkel met de juiste kennis en inzichten. Die combinatie van eerlijke volledigheid en hoopvolle bemoediging brengen, bleek echter niet zo'n gemakkelijke opdracht te zijn. Ik hoorde van een aantal proeflezers dat ze echt al heel ver staan in hun acceptatie- en groeiproses en hun leven echt goed ingericht hebben naar hun ADHD, waardoor ze een heel fijn

leven leiden. Toch gaven ze aan dat de opsomming van alles wat fout kan gaan en van alle mogelijke struggles zwaar viel op hun gemoed. Daarom wil ik voor je verder leest nog eens extra benadrukken dat je in deel 1 een compleet beeld krijgt van alles wat je mogelijk kan tegenkomen en wat je aan ADHD kan linken, zodat je de juiste verklaring hebt voor wat je meemaakt. Uiteraard zal je niet alles herkennen. Deel 1 schetst een beeld van iedereen met ADHD samen (alles op een hoopje) en dus niet van één iemand met ADHD. Daarnaast heb ik ervoor gekozen om al in deel 1 voldoende te verwijzen naar de toolbox in deel 2, zodat je onmiddellijk weet dat er manieren zijn om de struggles aan te pakken. Zodat je beseft dat je op alle punten waar het moeilijk kan lopen, ook heel veel verbeteringen kan installeren. Ik hoop dat je bij het lezen van dit boek goesting krijgt om je leven te transformeren omdat je nu weet waar ADHD een rol speelt en dus ook wat je moet doen om het meer ADHD-proof te maken. Haak dus alstublieft niet af maar hou vol. Er is licht aan de overkant.

Het plan was om een dun boek te schrijven. Dat is duidelijk niet gelukt. De info is zo ontzettend waardevol dat ik die jou niet wil of kan onthouden. En ik dacht: als je dan toch een boek leest over ADHD, wil je misschien het hele verhaal en niet de helft van de feiten. Ik wou een totaalplaatje creëren en dan heb je niet veel aan de helft van de tekening. Vanuit de feedback die ik van de proeflezers kreeg ('het meest volledige boek over ADHD dat ik ooit gelezen heb, boordevol aha-momenten'), durf ik te stellen dat ik daarin geslaagd ben.

Ik weet dat het niet altijd gemakkelijk is om een boek (uit) te lezen als je ADHD hebt, maar misschien zorgt het topic wel voor genoeg dopamine om het toch te kunnen. Dus lees in stukjes, maak het gezellig, leg het boek in het zicht, beloon jezelf voor het lezen van een paar pagina's, schakel een buddy in die voorleest, met wie je samen leest of die samenvat (tegenwoordig kan AI dat ook voor jou doen). Allemaal ADHD-breinvriendelijke tips die je doorheen dit boek zal ontdekken en kan inzetten voor alle saaie of lastige taken en activiteiten die je moet afwerken. Alleen al daarom is dit boek een gamechanger.

Leven met ADHD kan echt wel de hel zijn, maar met de juiste inzichten en tools kan het ook anders. Door je struggles te leren omzeilen en je

sterktes bewust in te zetten, kan je uitblinken en een heel bevredigend leven leiden. Uiteraard zal je leven nooit volledig stressvrij zijn – dat is niet mogelijk en ook niet wenselijk, want dan zou je niet meer tot actie overgaan. Waar we wel naartoe willen is minder onnodige stress en stress minder impact laten hebben op je welzijn en dagelijks functioneren. Ik hoop dat dit boek je zal helpen om de chaos in je leven te transformeren in overzicht: van niet weten wat er aan de hand is naar een overzicht van wat er nodig is. Van chaos in je brein en omgeving naar meer rust en orde.

Ik gun het je.

Liefs,

Séverine

#samenvanstressnaarveerkracht
www.vanstressnaarveerkracht.be



Wat is ADHD?

In dit eerste hoofdstuk staan we stil bij **wat ADHD echt is**. We maken daarbij komaf met een aantal vaak gehoorde misvattingen. We bekijken welke factoren een invloed kunnen hebben op hoe ADHD bij jou tot uiting komt. ADHD is een heterogeen fenomeen met heel veel verschillende gezichten. We overlopen de voornaamste gedragskenmerken en hoe je die kan opmerken in je dagelijks leven. Je komt te weten welke mechanismen daarvan aan de basis liggen: een anders werkend brein met executief disfunctioneren en regulatieproblemen als gevolg. Ik overloop een aantal fenomenen die vaak samen met ADHD voorkomen, zoals emotionele ontregeling en moeilijkheden met slapen. We nemen de impact die ADHD op de verschillende domeinen van je leven kan hebben onder de loep. Tot slot bekijken we nog het verschil tussen ADHD en pseudo-ADHD (waardoor veel mensen onterecht denken dat ze ADHD hebben), en kom je te weten waarom een diagnose soms wordt gemist en of het dan zin heeft om het op latere leeftijd nog te laten vaststellen.

ADHD IN EEN NOTENDOP

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 **symptoomclusters**: (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. Sommige

mensen hebben enkel aandachtsproblemen, andere zijn daar bovenop ook hyperactief/impulsief (zie verder bij de gezichten van ADHD op p. 27).

- **Moeite met aandacht en organisatie**

Dat merk je aan: onoplettendheid, veel wegdromen of snel afgeleid geraken door externe prikkels, moeilijk om te starten met lastige taken (uitstelgedrag, motivatieproblemen), moeite om vol te houden, moeite met plannen en organiseren, met hoofd- en bijzaken onderscheiden, met prioriteiten bepalen, verstrooid en vergeetachtig zijn (bv. spullen verliezen, afspraken missen).

- **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.

- **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, gedachten en gevoelens.

Mensen met ADHD zijn vaak **chaotisch in hun handelen**: van het een naar het andere hollen als een kip zonder kop, een spoor van onafgewerkte taken achterlatend, zonder plan van aanpak, van alles door elkaar doen, het overzicht verliezen, onmiddellijk reageren op prikkels in het nu in plaats van vooruit te denken aan later.

Het is mogelijk dat je dat minder herkent, maar dat de chaos zich vooral in je **denken** en **voelen** toont. Je hoofd voelt als een flipperkast waarin gedachten luidruchtig alle kanten op vliegen, het is alsof er honderden tabbladen

tegelijk openstaan of dat er verschillende muziekkkanalen tegelijk spelen. Of als een druk kruispunt zonder verkeerslichten. Je ervaart emoties heel intens en reageert er heftig op, je hebt last van frequente stemmingswisselingen (tot wel vijf keer per dag) en je ervaart een rollercoaster aan emoties met hevige pieken en dalen die je maar moeilijk kan bedwingen.

Mogelijk is de chaos ook zichtbaar in je **omgeving**: je tas is een rommeltje, je auto een rijdende vuilnisbak, je huis een halve puinhoop en je bureau een slagveld. Er liggen overal spullen... op de grond, op tafels, op het aanrecht, op stoelen en op de trap. De stapels worden steeds hoger tot ze dreigen om te vallen. Ze worden niet voor niets 'piles of doom' (doem- of helstapels) genoemd. Misschien herken je dat niet of minder. Bij sommigen ligt alles er net piekfijn bij. Ze vermijden wanorde namelijk angstvallig door te overcompenseren met extreem veel structuur en maniakale – bijna obsessieve – routines (zie p. 132).

De kenmerken van ADHD en de bijbehorende chaos kunnen een **grote impact** hebben op het dagelijks leven en dat op diverse terreinen, zoals werk, relaties, opvoeding, huishouden, administratie en financiën. Mensen met ADHD komen bijvoorbeeld in de problemen doordat ze deadlines niet halen, rekeningen vergeten te betalen, spullen verliezen of afspraken vergeten. Dat komt verder nog uitgebreid aan bod bij 'Impact op levensdomeinen' op pagina 79.

ADHD komt voor bij ongeveer **5% van de bevolking**. Er zijn evenveel mannen als vrouwen met ADHD. Vroeger werd gedacht dat het vaker bij mannen voorkwam, maar dat bleek te liggen aan het feit dat voornamelijk hyperactieve jongens werden onderzocht en dat de uitingvorm bij vrouwen anders is: vaak veel minder zichtbaar aan de buitenkant, maar des te meer voelbaar aan de binnenkant (emoties, gedachten). Dat is een van de belangrijkste redenen waarom ADHD niet of pas veel later wordt opgemerkt bij meisjes/vrouwen (zie verder op p. 145).

ADHD is een **neurobiologisch** gegeven: de oorsprong ervan ligt in de hersenen. Onder andere door een minder goede werking van de frontale hersenkwab en de boodschapperstoffen dopamine en noradrenaline wordt informatie in het ADHD-brein anders verwerkt. Je wordt met dat anders

werkende brein (en dus met ADHD) geboren en het is dus niet iets dat je kan 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 kan het ook niet krijgen door het meemaken van trauma 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; zie verder op p. 115).

Of je wel of niet met ADHD wordt geboren is voornamelijk genetisch bepaald. De **erfelijkheid** wordt op 75% geschat – dat is ongeveer hetzelfde als voor lichaamslengte. Concreet betekent het dat als één deel van een eeneiige tweeling ADHD heeft, er 75% kans is dat de ander het ook heeft. Als volwassene met ADHD heb je 15% kans op een kind met ADHD en als kind met ADHD heb je 30% kans dat een van je siblings ook ADHD heeft (t.o.v. 5% in de algemene populatie). Er zijn heel veel verschillende genen in het spel (vooral dopaminerge en adrenerge genen) en het is de combinatie met omgevingsfactoren die ervoor zorgt dat ADHD wel of niet tot expressie komt.

ADHD komt voor in **alle leeftijdsgroepen**, van lagereschoolkinderen tot senioren (ja, ook je moeder, vader, bomma of bompa kan ADHD hebben 😊). Het is dus niet iets dat ‘eruit groeit’ zoals vroeger vaak werd gedacht. Wel is het zo dat de symptomen kunnen veranderen doorheen de tijd, dat ze kunnen af- of toenemen door de eisen in een bepaalde levensfase (bv. op kot gaan) en dat ze minder opvallend kunnen worden en minder last kunnen veroorzaken door compensatiestrategieën aan te leren (bv. het gebruik van timers).

ADHD is dus al van in de kindertijd aanwezig (soms minder of niet zichtbaar door compensatie – zie verder op p. 128), blijft **levenslang** bestaan (chronisch en hardnekkig dus) en is zichtbaar in alle domeinen van het leven. 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. Ze worden als storend ervaren (door de persoon zelf en/of de omgeving) en zorgen ervoor dat je niet optimaal kan functioneren, zoals onderpresteren op school/werk, relationele en financiële moeilijkheden, een gebrek aan eigenwaarde/zelfvertrouwen.

ADHD is **geen modeverschijnsel**. Het heeft altijd al bestaan en duikt voor de eerste keer op in de literatuur in 1902 bij kinderarts George Still. Doorheen de eeuwen zijn er verschillende namen gebruikt om het fenomeen te beschrijven: minimal brain damage/disorder (MBD), hyperkinetische reactie, attention deficit disorder (ADD) en sinds 1987 spreken we over ADHD. Het is pas sinds de tweede helft van de jaren 1990 dat men erkent dat ADHD niet alleen bij kinderen maar ook bij volwassenen aanwezig kan zijn.

In tegenstelling tot wat vaak door Jan en alleman wordt beweerd, komt ADHD vandaag de dag **niet vaker** voor dan vroeger. Wel is het zo dat veel mensen tegenwoordig onterecht denken dat ze ADHD hebben. Dat komt doordat er heel wat factoren zijn die kunnen leiden tot gedrag dat lijkt op ADHD (omdat het brein tijdelijk hapert – dat noem ik dan pseudo-ADHD; zie verder op p. 115). Als je dat combineert met de erg stereotiepe en zelfs foute info over ADHD die op internet rijkelijk wordt verspreid, dan swingen de onterechte zelfdiagnoses uiteraard de pan uit.

In tegenstelling tot wat sommigen ons willen doen geloven, is ADHD allesbehalve een superkracht. Het is niet tof om ADHD te hebben, het is vooral veel harder werken dan al de rest om zelfs gewoon de basiseisen in het leven te halen (bv. op tijd zijn, een tekst lezen, je huis op orde houden). Het is zeker zo dat je als ADHD'er ook heel wat sterktes hebt (zie p. 108), maar die kunnen pas tot bloei komen als je de inherente obstakels – namelijk ernstige moeilijkheden met executieve functies en het regelen van je alertheid (zie verder op p. 47) – weet te compenseren.

Er valt wetenschappelijk gezien nog veel meer te vertellen over ADHD dan ik hier heb gedaan. Ik heb ervoor gekozen om er de meest essentiële weetjes uit te halen. Wil je meer weten (bv. over de genen die in het spel zijn) dan vind je in de **literatuurlijst** achteraan de belangrijkste wetenschappelijke naslagwerken.