

HOERA! IK HEB



**VAN BEPERKING
NAAR KRACHT**

FRANK VAN STRIJEN



Uitgeverij Lucht bv, Hilversum

Inhoud

Voorwoord	17
Voorwoord voor de lezer zonder ADHD	19
Inleiding	21
De uitdaging van boeken lezen	22
1 Het ADHD-Kwadrant	25
Beperking of kracht?	25
2 De juiste visie op ADHD	27
Het medische model	29
ADHD is altijd coping	32
Neurodiversiteit en neurodivergentie	33
Jagers en landbouwers	35
Nieuwsgierigheid als kern van ADHD	39
Het belang van de juiste visie op ADHD	41
Tip 1	Besef dat je niet gestoord of beperkt bent! 43
Tip 2	Realiseer je dat je geen slaaf bent van je genen! 47

Tip 3	Nieuwsgierig zijn is goed	49
Tip 4	Beschouw effectief leven met ADHD als topsport en geniet er ook op die manier van	51
Tip 5	Impossible is nothing	54
Tip 6	De hype is een hype	56
3	Context is alles!	59
Tip 7	Zorg voor de maximaal ideale baan	62
Tip 8	Durf te ondernemen	65
Tip 9	Durf jezelf af te vragen wat vrijheid voor jou betekent en organiseer dat	67
Tip 10	Stop met dingen waar je niet goed in bent en die niet hoeven	69
Tip 11	Wie informeer je en waarover?	72
Tip 12	Leg ADHD niet uit, maar vertel hoe jij het ervaart	76
Tip 13	Bewijs je omgeving een dienst met je ADHD	78
Tip 14	Vraag aan mensen die belangrijk voor je zijn, om hun grenzen beter kenbaar te maken	81
Tip 15	Laat je gebruiken als bron van ideeën, maar ga ze niet allemaal uitvoeren	83
Tip 16	Vertrouw op je sensitiviteit, maar maak het niet zaligmakend	86
Tip 17	Laat een ander uitpraten, ook als je het idee hebt dat je het na twee woorden al snapt	88
Tip 18	Geef in een vergadering toe aan elke prikkel, maar uit ze niet meteen naar de ander	90
Tip 19	Vat je eigen verhaal regelmatig samen	92
Tip 20	Benoem je associaties	94
Tip 21	Benoem wat je waarneemt (om het uit je hoofd te krijgen)	97
Tip 22	Zoek de juiste mensen om je heen	100

Tip 23	Begin alleen een relatie met iemand die verliefd is op jouw ADHD	103
Tip 24	Zoek de juiste vrienden, die jouw brein weten te waarderen (en durf mensen los te laten als dat niet zo is)	105
Tip 25	Stop niet met overdrijven, maar leer de ander je met een korrel zout te nemen	107
Tip 26	Geniet van het jongmakende van ADHD, maar laat jezelf wel serieus nemen	109
Tip 27	Wees een gek visje	111
Tip 28	Benoem je beschikbaarheid voor praten	113
Tip 29	Zoek in relationele conflicten eerst de praktische kant	116
Tip 30	Vergader met je partner met een duidelijke agenda	121
Tip 31	Pas op voor de praatstoel	123
Tip 32	Stem je verwachtingen goed af met je omgeving	125
Tip 33	Leg tegengestelde verwachtingen uit	126
Tip 34	Geef mensen de ruimte om geen ADHD te hebben	128
Tip 35	Durf hulp te vragen en dingen uit te besteden	130
Tip 36	Leg de schuld niet bij de ander	133
Tip 37	Leg niet alles neer bij één persoon	135
Tip 38	Eigen Brein Eerst	137
	Als context niet klopt	139

4	Gevolgschade, Rejection Sensitive Dysphoria en trauma	140
	Gevolgschade	140
	Rejection Sensitive Dysphoria (RSD)	141
	Trauma en ADHD	142

Tip 39	Maak onderscheid tussen ADHD en gevolgschade	143
Tip 40	Maak onderscheid tussen ADHD en andere psychische of fysieke knelpunten	146
Tip 41	Haal het best mogelijke uit onveranderbare situaties	149
Tip 42	Als je een beker omgooit, realiseer je dan dat je er nog negenennegentig niet hebt omgegooid	151
Tip 43	Geef jezelf schouderklopjes voor topprestaties (die voor een ander normaal zijn)	153
Tip 44	Etiketten horen op potjes, niet op mensen	156
Tip 45	Dump je boosheid	159
Tip 46	Dump je bewijsdrang	163
Tip 47	Mag het ook makkelijk gaan?	165
Tip 48	Reken af met schuld en schaamte	167
Tip 49	Zoek (h)erkenning	169
Tip 50	Sta jezelf toe om te rouwen	171
Tip 51	Stop met jezelf zielig vinden	173
Tip 52	Gun jezelf de ruimte om je eigen weg te gaan	175
Tip 53	Ontdek wie jouw huidige gebruiksaanwijzing geschreven heeft	177
Tip 54	Wees trots op ADHD, ook op de H	181
Tip 55	Ga in therapie, maar niet voor je ADHD	183
Tip 56	Zoek geen therapeut, maar een coach	185

5 Breinmanagement – de vierde pijler van het ADHD-Kwadrant **189**

Tip 57	Ben je Einstein of Emo?	191
Tip 58	Besef dat je brein plastisch is	194
Tip 59	Breng balans in je brein	197
Tip 60	Manage je overprikkeling en flipstand	200

Tip 61	Daar zit muziek in! (help ik loop vast)	204
Tip 62	Die blikken in je ogen	206
Tip 63	Help ik word gek!	209
Tip 64	Maak van een terugval geen halszaak	211
Tip 65	Leer van je missers	213
Tip 66	Relativeer jezelf, durf om jezelf te lachen en laat anderen	215
Tip 67	Leer je stress-vlucht-vechtsysteem te ontladen	218
Tip 68	Ik zie, ik zie wat jij niet ziet!	221
Tip 69	Koester je denken	223
Tip 70	Train je brein	227
	De noodzaak van het ADHD-Kwadrant	229

6 De ‘Gamification’ van ADHD **231**

Tip 71	Leer je eigen gebruiksaanwijzing kennen en schrijven	232
Tip 72	Ontdek je persoonlijkheid	239
Tip 73	Ontdek hoe je luistert en leert	241
Tip 74	Weet welk type ADHD'er je bent	243
Tip 75	Begrens vooraf je hobby's (in overleg met je omgeving)	246
Tip 76	Wees voorzichtig met gamen	249
Tip 77	Zorg voor een gezonde nachtrust	251
Tip 78	Wissel van brandstof	254
Tip 79	Ga gezond om met je adrenalineverslaving	256
Tip 80	Zorg voor voldoende sport en beweging	259
Tip 81	De mythe van de vier R's	261
Tip 82	Gebruik medicatie om de juiste reden	263
Tip 83	Stop met medicijnen (als je vindt dat je daaraan toe bent)	266
Tip 84	Overzie je de tijd of zit je in de tijd?	271

Tip 85	Raak niet verslaafd aan structuur	273
Tip 86	Structuur moet je niet gebruiken om overprikkeling en/of de flipstand te bezweren	276
Tip 87	Zorg dat je genoeg structuur aanbrengt om je doelen te bereiken	279
Tip 88	Stel concrete doelen	284
Tip 89	Haak niet zomaar af als de prik van de cola is	286
Tip 90	Genoeg is genoeg	290
Tip 91	Erdoorheen of eromheen?	292
Tip 92	Waarom moeilijk doen als het makkelijk kan?	294
Tip 93	De eerste prikkels eerst	296
Tip 94	Geef toe aan de gekkigheid van je ADHD!	298
Tip 95	Creëer je eigen externe harde schijf	301
Tip 96	De beste ideeën komen heus wel terug	304
Tip 97	Zorg voor een dropbox (krat)	306
Tip 98	Maak je sleutelbos extravagant herkenbaar	308
Tip 99	Eén (digitale) agenda en één notitieboek	309
Tip 100	Plan het ongeplande	311
Tip 101	Als je niet veel geld wilt uitgeven, zorg dan dat je niet te veel bij je hebt	312
Tip 102	Zorg voor een gezond prikkelmanagement (laat je niet onderprikken)	314
Tip 103	Hocus pocus hyperfocus	317
Tip 104	Zorg voor een speeltje of een mobiele hyperfocus	320
Tip 105	Zorg voor goed geluidsmanagement	322
Tip 106	Koop oordoppen of Loop Earplugs	324
Tip 107	Vermijd te veel keuzemogelijkheden	326

Tot slot...	329
Tip 108 Hoera! Ik heb (geen) ADHD (meer)	330
Tip 109 Van ADHD naar AH	332
Tip 110 Leef je leven!	333
Tip 111 Vier je ADHD!	335
De wiskunde achter ADHD	337
Epiloog	340
Dankwoord	343

Voorwoord

Sta ik daar midden in de supermarkt. Wagentje halfvol producten, maar nog steeds geen complete maaltijd. Gebrek aan overzicht... Plots beginnen alle geluiden door elkaar heen te draaien. Piepjes van de kassa, gerinkel van winkelwagentjes en geroezemoes van stemmen die in ene veel harder zijn gaan klinken. Als een orkest dat zijn bladmuziek is kwijtgeraakt. Paniek en overprikkeling gieren door mijn lijf. Ik laat het wagentje midden in het pad staan en ga zo snel mogelijk naar buiten. Zonder boodschappen, zonder eten.

Het is ondertussen 25 jaar geleden dat ik bovenstaande situatie meemaakte. In hetzelfde jaar dat ik mijn diagnose ADHD kreeg. Als een van de eerste van een groep jongvolwassenen. ADHD was in die tijd meer iets voor drukke jongetjes die achter het behang geplakt moesten worden. Diagnose was overigens een groot woord. Een gesprek van 15 minuten en ik stond weer buiten. Receptje in mijn hand, zo ging dat in die tijd. Mijn worsteling had eindelijk een naam gekregen: ADHD... Maar ik had nog steeds geen idee.

De jaren die volgden waren één grote puzzel, maar dan wel zonder de deksel waarop het eindresultaat te zien was. Een zoektocht die zich vooral kenmerkte door eenzaamheid en gebrek aan (h)erkenning. Een zoektocht waarin ik me weinig gesteund heb gevoeld door de reguliere ggz.

Vandaag de dag ben ik ondernemer, een context die ontzettend goed bij ADHD kan passen. Ik mag de verantwoordelijkheid hebben voor een ontzettend leuk, neurodivers team. Ik schrijf boeken (meestal binnen een week) en dit boek dat je nu vasthoudt is waar ik het meest trots op ben. Ik ben vader van vijf kinderen en zelfs opa geworden. En boven alles is het me gelukt om te leven vanuit de kracht van ADHD.

Dat was een enorme zoektocht. Tastend in het duister zonder referentiekader heb ik handvatten gevonden. Maar vooral een diepgaande overtuiging: ADHD is geen beperking. Maar een potentiële kracht, een meerwaarde die het leven enorm kan verrijken. Dat dat enorme moeite kost, doet daar geen afbreuk aan. Het is meer dan de moeite waard.

In dit boek ga ik je meenemen op diezelfde reis. Het transformeren van jouw ADHD van beperking naar kracht. Verwacht geen magische toverstafjes. Als het makkelijk kon, was het je al gelukt. En toch... met de juiste kennis, inzichten en visie kun jij een prachtig leven leiden. Niet ondanks, maar *dánkzij* ADHD.

Frank van Strijen, meer dan ervaringsdeskundige en nog steeds leerling van mijn eigen brein 😊

Voorwoord voor de lezer zonder ADHD

Wat ontzettend leuk dat je dit boek gaat lezen. Bijna iedereen kent wel iemand met ADHD en wellicht ben je benieuwd wat er bij hem of haar speelt. Of misschien ben je gewoon nieuwsgierig geworden door alle mediaberichten over ADHD en neurodiversiteit en wil je een mening voor jezelf ontwikkelen.

De kans is supergroot dat je jezelf in dit boek gaat herkennen. Misschien zelfs wel de vraag krijgt of je zelf ook ADHD hebt. Veel kenmerken van ADHD zijn niet onbekend voor mensen zonder ADHD. Het grote verschil is dat jij ze af en toe ervaart en wij altijd.

Dit boek is absoluut niet bedoeld als een middel tot zelfdiagnose. Als je benieuwd bent naar hoe het bij jou zit, zou ik dat gewoon officieel laten testen (hoewel uit onderzoek blijkt dat zelfdiagnostiek redelijk in de buurt komt ten opzichte van officiële diagnostiek).

Ook veel tips in dit boek kunnen bruikbaar zijn voor jouw leven. Veel adviezen die voor ADHD'ers belangrijk zijn, zijn voor iedereen een goed idee. Het grote verschil is de mate van impact. Dus gebruik gerust wat je waardevol acht, om de ADHD'ers in je omgeving beter te begrijpen of te steunen.

Of gewoon lekker voor je eigen leven.

Inleiding

ADHD is hot!

Elke week verschijnt er in de media wel weer een bericht over ADHD. Is het niet een bekende Nederlander die zijn ADHD ontdekt heeft, dan is er wel weer een openlijke discussie over medicatiegebruik. Zelfs de term staat onder druk, want die zou polariserend zijn. Dus nieuwe termen: neurodiversiteit en neurodivergentie.

Wetenschappers die over elkaar heen buitelen. ‘ADHD is niet aantoonbaar’, ‘ADHD is alleen maar coping voor trauma’, ‘ADHD is alleen maar een sociaal construct dat gedrag beschrijft’.

Ik denk dat we soms vergeten dat de mening van een wetenschapper niet hetzelfde is als wetenschap.

Belangrijker nog: in alle wirwar van meningen en discussies lijken we één ding te zijn vergeten: de ADHD’er zelf. Al dan niet met officiële diagnose tasten zij vaak nog in het duister. Een diagnose vertaalt zich helaas nog steeds eerder naar een oppervlakkig etiket dan naar een gezamenlijke zoektocht naar de eigen gebruiksaanwijzing. En in dit alles vergeten we nog steeds het belangrijkste: ADHD is een ongelooflijke kracht. Een enorme meerwaarde die het leven in alle aspecten kan verrijken. Dat dit een enorme zoektocht is, soms zelfs topsport, doet daar geen enkele afbreuk aan.

Leven vanuit de kracht van ADHD gaat echter niet vanzelf. Ook is er geen magisch trucje. Het gaat om een veelvoud van kennis en inzichten. En precies dat wil deze herziene uitgave aan je ge-

ven: handvatten, échte doorleefde kennis en vooral veel, heel veel (h)erkenning.

Want dat laatste ga je zeker vinden. Ik weet als geen ander hoe het is om totaal verlamd te zijn door een dopamine-dip, een restaurant uit te vluchten door de overprikkeling. Maar ook hoe het is om de kracht van anders verdeelde aandacht te bundelen en los te laten op een nieuw project met verbluffende resultaten. Ik weet hoe het is om voor het eerst medicatie te gebruiken, in mijn geval was dat fantastisch. En ook weet ik hoe het is om weer afscheid te nemen van je pillen, omdat je wilt leren fietsen zonder zijwieltjes.

Dit boek staat vol met inzichten die je wereld op zijn kop gaan zetten, echte paradigma's gaan verschuiven. Tenminste, dat heeft het bij mij gedaan. Ook staat het vol met tips. Zo alledaags, zo praktisch. Klein in eenvoud, groot in impact. En toch hoor je ze vaak nooit terug in de reguliere hulpverlening.

Het boek is een gereedschapskist en een gebruiksaanwijzing in één.

Zodat je kunt bouwen aan een leven waarin anders verdeelde aandacht en energie jouw kracht is. Zodat ook jij kunt zeggen: 'Hoera! Ik heb ADHD.' Niet omdat het een hype is of een oppervlakkig feestje, maar omdat het jouw leven en dat van de mensen om je heen enorm kan verrijken.

De uitdaging van boeken lezen

'Ik heb in de afgelopen vijf jaar meer boeken geschreven dan gelezen. Sterker nog: ik heb mijn eigen boeken nog nooit gelezen.' Ik ben in gesprek met een psychiater die de impact van medicatie wil evalueren. Ze stelt voor dat ik kijk hoe goed het me lukt om mijn aandacht bij een boek te houden. Dit leek me zelfs met medicatie een onmogelijke opgave, aangezien ik niet eens in staat was een Donald Duck normaal uit te lezen. Boeken schrijven prima, maar lezen?

Er zijn veel ADHD'ers die het een grote uitdaging vinden om een boek te lezen. Ik ben er daar zeker één van. Jaren was ik ervan overtuigd dat ik het niet kon. En daar zat misschien wel meteen de grootste uitdaging: die overtuiging. Alles wat je gelooft dat je niet kunt, kun je niet. Totdat ik ooit het advies tegenkwam om elke dag tien bladzijden te lezen. Het klonk klein en haalbaar, maar ik vond het een flinke worsteling. Ik voelde me dan ook zo blij als een kind toen ik mijn eerste boek uit had. Daarna ging het wat makkelijker. Klaarblijkelijk hebben we een leesspier die we kunnen trainen.

De eerste versie van *Hoera! Ik heb ADHD* was een grote verzameling tips die op een redelijk ongestructureerde manier gepositioneerd waren. Je kon alles kriskras door elkaar heen lezen. Een soort ADHD-grabbeldoos. In de afgelopen jaren zijn er echter inzichten bijgekomen die meer fundamenteel van aard zijn. Ze geven een bepaalde volgorde. Ik ben ervan overtuigd dat ze je meer inzichten en handvatten geven, maar ze bieden ook meer kader aan hoe je dit boek kunt lezen. Het vraagt er namelijk om dat je begint bij het begin. Ik weet het, dat is een uitdaging.

Dat begin is het ‘ADHD-Kwadrant’, het fundament om jouw ADHD te transformeren van beperking naar kracht. Een fundament dat gelegd moet worden voordat je verder kunt. Daarom neemt het een centrale plek in in dit boek.

Als het fundament staat, kun je verder met het ontdekken en (her)schrijven van je eigen gebruiksaanwijzing. Hiervoor heb ik de bekende toolbox vol praktische tips en inzichten. Luchtig geschreven, direct toepasbaar. Kriskras door elkaar heen te gebruiken.

Het optimaliseren van ADHD is een leven lang leren. Ik hoop dan ook dat je het boek nooit definitief weglegt.

(PS En vergeet niet de allereerste tip van dit boek: lees elke dag tien minuten.)

Het ADHD-Kwadrant

Beperking of kracht?

Wat is er nu echt voor nodig om ADHD te transformeren van beperking naar kracht? Een complexe en uitdagende vraag waar geen eenvoudig antwoord op te geven is. Als je gaat kijken naar mensen die hun ADHD als meerwaarde beleven, lijken ze – bewust of onbewust – vier zaken op orde te hebben:

1. Ze hebben de juiste visie op ADHD
2. Ze functioneren in de juiste context
3. Ze hebben afgerekend met trauma en gevolgschade
4. Ze weten hun brein te ‘managen’

Met andere woorden: zij hebben een goed functionerend ADHD-Kwadrant. Deze vier basispijlers vormen samen het fundament waarop je kunt bouwen. Ze versterken en beïnvloeden elkaar: een zwakke pijler maakt het hele bouwwerk instabiel, terwijl een sterk fundament zorgt dat het beperkende van ADHD zijn grip verliest. Daarna begint een leven lang leren.

De juiste visie op ADHD

Als ik keynotes of trainingen geef over de kracht van ADHD, begin ik vaak met twee eenvoudige vragen.

‘Wie van jullie heeft een ADHD-diagnose?’

(80% van de handen gaat omhoog)

‘Wie heeft bij die diagnose een goede uitleg gekregen, over wat er aan de hand is?’

(80% van de handen gaat weer naar beneden)

Verdrietig en boos makend...

De Griekse betekenis van het woord ‘diagnosticeren’ is ‘grondig leren kennen of begrijpen’. Het gaat over een handeling waarbij een proces wordt gestart zodat er door de uiterlijke kenmerken heen gekeken wordt naar wat er écht aan de hand is.

Later, in het Latijn, is het een medische term geworden. Zo zonde.

Een diagnose is geen eindstation, maar zou het vertrekpunt moeten zijn van zelfkennis. Kennis die zich terugvertaalt in écht snappen wat er aan de hand is. Maar ook in praktische handvatten. Kortom, het leren kennen van de eigen gebruiksaanwijzing.

Hoe kan het dat zo veel mensen wel een etiket krijgen, vaak zelfs direct een recept voor medicatie, maar nauwelijks een verhaal over wat dat label betekent? Ze horen de woorden ‘tekort’ en ‘stoornis’ en blijven vervolgens achter met meer vragen dan antwoorden.

Alsof je een puzzel moet leggen zonder de deksel waarop het totaalplaatje staat.

‘Moet dit stukje hier?’

Ik beschouw mezelf als echte ‘ADHD-nerd’. Ik duik gretig in wetenschappelijke artikelen, speur naar nieuwe inzichten en lees onderzoeken die vaak nog in de marge van de kennis staan. Ik ben gefascineerd door alles wat licht werpt op hoe ons brein werkt. Hoe dopamine onze motivatie en beloning kleurt. Hoe netwerken in het brein samenwerken of juist haperen. Hoe genetische varianten verband houden met prikkel-zoekendgedrag. En hoe evolutionaire theorieën kunnen verklaren waarom onze eigenschappen ooit functioneel waren en nog steeds een positieve rol kunnen spelen.

Tegelijkertijd merk ik hoe weinig van die kennis doorsijpelt naar de praktijk van mensen met ADHD. Terwijl dat precies is wat ontbreekt bij die diagnose: een bruikbaar verhaal. Wat mij betreft moet kennis altijd vertaald worden naar context en toepasbaarheid. Want wetenschap kan je iets leren over systemen en mechanismen, maar pas als je het koppelt aan je eigen leven wordt het waardevol. Weten dat dopamine een rol speelt, is één ding. Weten hoe jij je dag kunt structureren zodat je minder afhankelijk bent van snelle dopaminetiepen, dát verandert iets. Weten dat je brein een neiging heeft om prikkels anders te filteren, is interessant. Maar leren hoe je jouw omgeving zó inricht

dat je energie overhoudt in plaats van leegloopt, dat maakt het verschil.

Daarom wil ik je in dit boek niet overspoelen met droge theorie. Ik wil je een route geven om je eigen brein beter te leren begrijpen en gebruiken. Je krijgt de belangrijkste visies te zien – van de neurobiologische invalshoek tot de evolutionaire. Je ontdekt hoe executieve functies werken en waarom ze bij ADHD vaak anders zijn. En je leert vooral hoe je deze inzichten kunt vertalen naar je dagelijks leven. Kennis op zichzelf is niet genoeg, het wordt pas een kracht als je het praktisch maakt.

Als je dit leest, hoop ik dat je nieuwsgierig wordt naar wat er in jouw hoofd, of beter gezegd, in jouw systeem gebeurt. Niet met de gedachte dat er iets mis is, maar met de overtuiging dat jouw brein anders werkt – en dat daar een logica achter zit. Mijn belofte is dat je na dit hoofdstuk meer grip hebt op die logica. Je zult zien dat ADHD geen mysterieus probleem is dat je moet ‘overleven’, maar een ‘bekabeling’ met een duidelijke handleiding. En hoe beter je die handleiding leert kennen, hoe meer je ontdekt dat ADHD niet alleen een last kan zijn, maar juist ook een unieke kracht.

Het medische model

De meest bekende en geaccepteerde wijze om naar ADHD te kijken, is aan de hand van het medische model. Er is dan sprake van een stoornis, een tekort. Een niet goed functioneren van allerlei hersengebieden, wat onder andere zorgt voor een verstoorde prikkelregulatie. Aan de voorkant van je brein zit een systeem dat te vergelijken is met een filter of een rem. Dit filter zorgt ervoor dat prikkels van buitenaf niet allemaal met dezelfde intensiteit binnenkomen. Als dat namelijk wel zo zou zijn, zou je binnen no time volledig afgebrand zijn.

Het filter of ‘de rem’ zorgt er dus ook voor dat je niet overal op hoeft te letten. Daardoor is het geen probleem om je te kunnen concentreren op de dingen die in een bepaalde situatie belangrijk zijn.

Vanuit deze visie wordt gesteld dat dit filter bij een ADHD’er niet goed werkt. Hoofd- en bijzaken komen met dezelfde heftigheid binnen en de ADHD’er ervaart veel minder een rem om overal op te reageren. Dit heeft tot gevolg dat hij druk gedrag vertoont, ongeconcentreerd is en de neiging heeft overal op te reageren. In dit verhaal helpt het gebruik van Ritalin om de signaal-ruisverhouding in het brein te verbeteren. Het onderdrukt dan niets, maar zorgt ervoor dat belangrijke prikkels beter boven komen drijven.

Een minder bekende theorie draait dit verhaal precies andersom. ADHD’ers zouden dan niet continu overprikkeld zijn, maar juist onderprikkeld. Eenvoudig gesteld zou het leven dus gemiddeld genomen te weinig prikkels bevatten voor een ADHD’er en dus te saai zijn. Omdat hij te weinig prikkels binnenkrijgt, gaat hij er zelf maar naar op zoek. Dit zou zijn rusteloze en drukke gedrag moeten verklaren. Medicatie zou dan een bepaalde hoeveelheid basisprikkels geven waardoor de behoefte aan extra prikkels afneemt.¹

Wat mij aan deze theorie intrigeert, is dat ik bij mezelf sterk merk dat ik veel drukker word op het moment dat ik een situatie saai vind. Dit is iets wat ik ook regelmatig hoor van andere ADHD’ers. Het deelnemen aan een vergadering is voor mij vaak een ramp en voor de mensen met wie ik vergader wellicht nog meer. En zeker is dat het geval als het onderwerp mijn interesse

¹ We hebben het hier over het Sluggish Cognitive Tempo (SCT). Een term die gebruikt wordt om een specifieke groep AD(H)D’ers te duiden. Deze groep lijkt standaard een gebrek aan motivatie te hebben, tenzij ze substantieel geprikkeld wordt.

niet heeft. Ik wip op en neer op mijn stoel, schuif continu mijn ring af en aan mijn vinger en heb de neiging overal met opmerkingen tussendoor te komen. Als het echt te lang gaat duren, zeg na vijf minuten, heb ik de neiging om stukjes papier van de vergaderstukken te scheuren en die op te eten. Dit laatste klinkt wellicht wat bizar, maar het zal je verbazen hoeveel ADHD’ers de neiging hebben om op dingen te kauwen of dingen op te eten die daar eigenlijk niet voor bedoeld zijn (zoals pennen, lucifers, tandenstokers en nagels enzovoort). Als ik de vergadering echter mag leiden, ben ik een heel ander persoon. Daar doe ik mijn best niet voor, dat gebeurt gewoon. Ik luister aandachtig, check of iedereen voldoende aan het woord komt, houd de tijd in de gaten en als het moet notuleer ik tegelijkertijd ook nog even.

Dat het filter anders werkt dan gemiddeld kunnen we niet ontkennen. Dat hoeft ook helemaal niet. Anders is niet slecht, anders kan juist voordelen geven. Dat het uitgelegd wordt als een aandachtstekort, is in mijn beleving echter fundamenteel onjuist.

Denk maar eens na over de volgende vraag:

‘Wie is er sterker, iemand die één keer honderd kilo kan optillen óf iemand die honderd keer één kilo kan optillen?’

Het antwoord is dat de vraag niet klopt. In beide gevallen gaat het over gewichtheffen. In de eerste situatie gaat het echter over explosieve spierkracht en in de tweede om conditionele spierkracht. Onvergelijkbaar met elkaar.

‘Wie heeft er meer aandacht, iemand die zijn aandacht langdurig kan richten op één ding, of iemand die zijn aandacht verdeelt

over alles tegelijkertijd, ook al is het maar kortstondig?’ Ook hier klopt de vraag niet. Aandacht is aandacht of het zich nu verdeelt over alles of richt op één punt.

De verdeling is totaal anders, maar er is zeker geen sprake van een tekort.

De Maori hebben een prachtige term voor ADHD: Aroreretini. Vrij vertaald is dat ‘aandacht gaat naar veel dingen’. Misschien is dat wel de meest compacte en kloppende uitleg van ADHD.

ADHD is altijd coping

‘ADHD is niets anders dan een traumarespons.’

Ik zit naar mijn laptop te kijken en daar staat die zin weer. Een reactie die ik van iemand krijg, op een post die ik geschreven heb. Hij komt de laatste maanden steeds vaker op mijn beeldscherm. Bijna altijd in combinatie met de naam van Gabor Maté (schrijver van het boek *Het verstrooide brein*). En laat ik eerlijk zijn: ik begrijp waar die overtuiging vandaan komt. Want ja, veel mensen met ADHD dragen trauma met zich mee. En ja, trauma kan zorgen voor gedrag dat ontzettend veel lijkt op ADHD.

Trauma kan een constante staat van angstige oplettendheid veroorzaken. Altijd scannen, altijd alert zijn, altijd bezig met de vraag: ‘Ben ik hier nog wel veilig?’ Wie zo leeft, herkent zich natuurlijk in de drukte, de afleiding, de onrust.

We ontwikkelen op jonge leeftijd al maniertjes om te maskeren dat we anders zijn. Deze copingstrategieën worden soms verward met ADHD-kenmerken. Of leiden op hun beurt tot nog meer ingewikkelde uitdagingen met de omgeving. Ontzettend veel ADHD’ers lopen rond met een chronische gevoeligheid voor af-

wijzing en kritiek, wat dat betreft kan ik me goed vinden in de visie van Gabor Maté.

Maar ik ben het niet helemaal (of beter gezegd helemaal niet) eens met de stelligheid van de uitspraak. Want wat gebeurt er als iemand in therapie gaat, zijn trauma verwerkt, en gevolgschade aanpakt? Als de grip van RSD verzacht? Dan zie ik meestal twee uitkomsten. Of de ADHD-achtige kenmerken verdwijnen volledig, en dan blijkt achteraf dat er eigenlijk nooit sprake was van ADHD. Of iemand hééft nog steeds ADHD en dan gebeurt er iets anders: de angstige oplettendheid valt weg. Het voortdurend scannen stopt. De aandacht stroomt dan nog steeds alle kanten op, maar niet langer gedreven door angst. In plaats daarvan vult deze zich met nieuwsgierigheid, creativiteit en verwondering.

Dat is voor mij het onderscheid. ADHD is meer dan een traumarespons. Het is een anders bedraad zijn, een totaal andere manier waarop aandacht en energie verdeeld wordt. En een die ruimte geeft voor prachtige ontdekkingen en kracht.

Maar pas als de ballast wegvalt, komt die kracht tevoorschijn. ‘Zuivere ADHD’ als je het zo wilt noemen.

Neurodiversiteit en neurodivergentie

In de afgelopen jaren zijn er nieuwe woorden in ons vocabulaire gekomen: *neurodiversiteit* en *neurodivergentie*. Termen die zijn geïntroduceerd om het denken over stoornissen te kantelen en het gepolariseerde gesprek over ‘normaal’ en ‘afwijkend’ te doorbreken.

Neurodiversiteit zegt in feite: er bestaat niet één standaardbrein. Net zoals er in de natuur verschillende lichaamstypen en

temperamentsvormen bestaan, zijn er ook verschillende breintypes. Het menselijke brein is divers van opzet.

En neurodivergentie betekent: sommige breinen wijken af van de meerderheid, zonder dat ze daarmee automatisch ziek of defect zijn. Sterker nog: steeds meer onderzoek laat zien dat afwijkend goed is voor het grote geheel.

Voor veel mensen met ADHD zijn deze woorden een verademing. Ze halen het oordeel weg. Je hoeft je brein niet langer te zien als een foutje dat gerepareerd moet worden, maar als een variatie die om een andere context vraagt. Dat betekent niet dat je nergens last van kunt hebben – natuurlijk kan ADHD je leven knap ingewikkeld maken. Maar de oorzaak daarvan ligt vaak meer in de botsing met een omgeving die één norm oplegt, dan in jouw brein zelf.

Hoewel ik het effect van de introductie van deze termen positief beschouw, zit er ook een schaduwkant aan. Het gebruik van zulke paraplutermen kan het specifieke en karakteristieke van ADHD te veel laten verbleken. Dat is riskant, want een van de kernboodschappen van dit boek is juist dat je je eigen gebruiksaanwijzing moet ontdekken en (her)schrijven. Iedereen is uniek, maar vrijwel iedereen met ADHD loopt tegen een herkenbaar patroon van uitdagingen én mogelijkheden aan. Als je dat wegpoetst onder een te brede noemer, verlies je de kans om die herkenbaarheid te benutten.

Want precies dát maakt ADHD zo leerbaar: we kunnen onze gebruiksaanwijzingen uitwisselen. Ik kan iets leren van iemand anders met ADHD omdat zijn worstelingen en oplossingen vaak sterk lijken op de mijne. Als mijn specifieke uitdagingen echter onder dezelfde paraplu vallen als die van iemand die totaal andere uitdagingen ervaart (bijvoorbeeld autisme), welk voordeel heb ik daar dan van? Het risico is dat we het specifieke kader kwijtra-

ken, en daarmee ook de mogelijkheid om elkaars tips en strategieën echt te gebruiken.

Wat ik waardevol vind aan deze visie, is dat ze taal geeft. Taal om jezelf niet langer te zien door de bril van tekort en stoornis, maar door de lens van diversiteit en kracht. Maar laten we daarbij niet vergeten: naast diversiteit is er ook herkenning van het specifieke. En juist in die herkenning schuilt de kans om je eigen gebruiksaanwijzing te vinden.

Jagers en landbouwers

Een heel andere invalshoek is de visie van de jagers en de landbouwers. In zijn boek *ADHD. Over een jager in een boerenwereld* vraagt Thom Hartmann zich af of ADHD niet een aanpassing van de evolutie is. Een verzameling gedragingen en kwaliteiten die de mens nodig had in zijn jagerscultuur. Vooral het vermogen om zich kortstondig te hyperfocussen (een extreme mate van concentratie op één punt, waarbij de omgeving en het besef van tijd volledig naar de achtergrond verschuiven) speelde daarbij een cruciale rol.

Deze invalshoek benadert ADHD dus meer vanuit evolutionair oogpunt. Tienduizenden jaren geleden stond het jagen veel meer centraal en ADHD-eigenschappen waren daarbij van groot belang. Een jager had er namelijk voordeel bij dat alle prikkels uit zijn omgeving met dezelfde heftigheid binnenkwamen. Op deze manier stond hij voortdurend 'op scherp'. Vanuit deze optiek is de ADHD'er dus niet ongeconcentreerd, maar bezit hij juist het vermogen om zich (voor een korte tijd) overal tegelijkertijd op te concentreren, te scannen. Voor het slagen van de jacht is dat een noodzakelijke kwaliteit.

Ook het impulsieve gedrag dat soms kenmerkend is voor een ADHD'er, kwam de jager goed van pas. Dit vermogen stelde de

jager in staat om binnen een fractie van een seconde te besluiten dat hij zichzelf in veiligheid moest brengen of het gevecht moest aangaan. Bij de jacht is het belangrijk dat je meteen kunt reageren op veranderende situaties. Voor te lang nadenken over de verschillende manieren waarop je een prooi kon vangen, was simpelweg geen tijd. Bij het waarnemen van een prooi moest meteen een besluit worden genomen, bijna intuïtief, omdat anders de kans alweer voorbij was. Ook voor het afwegen van risico's – wat de gemiddelde ADHD'er veel minder (of misschien wel intuïtiever en sneller) doet dan een niet-ADHD'er – was voor de jager weinig tijd. Zowel de jager als de ADHD'er hebben veelal de eigenschap dingen te durven die anderen vaak niet durven. Dikwijls is dat een bruikbare eigenschap, maar niet altijd even handig.

Als de jager eenmaal klaar was met de jacht, bracht hij zijn prooi terug naar de stam waar hij bij hoorde. Anderen gingen vervolgens aan de slag om het beest te slachten. Hij had gedaan waar hij het beste in was en kon zich vervolgens terugtrekken in zijn grot, terwijl zijn maal werd klaargemaakt. Hij had in een piekmoment gedaan waar hij goed in was en had daarmee de gemeenschap een dienst bewezen. Nu was het tijd om weer op te laden terwijl de gemeenschap iets terugdeed, namelijk het eten klaarmaken, want daar was de jager zelf niet zo geschikt voor. Wonderlijk trouwens: wel een stuk wild kunnen schieten, maar niet in staat zijn om het klaar te maken.

Voor sommige ADHD'ers zal de parallel verbluffend zijn. Ook zij zijn in staat grote prestaties te leveren, om vervolgens erg de behoefte te hebben 'zich terug te trekken in hun grot'. De omgeving is soms diep onder de indruk van wat sommige ADHD'ers kunnen realiseren, om zich dan weer (negatief) te verbazen over de hulp die ze nodig hebben bij ogenschijnlijk kleine en normale dagelijkse dingen. Ze lijken wel twee linkerhanden te hebben met

betrekking tot zaken die voor de gemiddelde mensen heel gewoon zijn.

In de doorontwikkeling van de mensheid kreeg de landbouw steeds meer een centrale plek. De kwaliteiten waarover een landbouwer moest beschikken, waren totaal anders dan die van een jager. Van landbouwers werd niet verwacht dat ze in kortstondige momenten grote in het oog springende daden verrichtten. Het was belangrijker dat ze over een langere tijdsperiode hun werkzaamheden met gelijke inspanningen konden uitvoeren. Discipline en regelmaat werden steeds grotere en belangrijkere waarden. De landbouwer moest inspanningen kunnen leveren die pas op een veel later moment beloond werden. Discipline en langetermijnplanning behoorden tot zijn vaardigheden. Dat was iets waartoe een jager veel minder in staat was. Landbouw vereiste ook een bepaalde nauwkeurigheid en het langdurig herhalen van dezelfde werkzaamheden. Er was een hele duidelijke structuur die gedicteerd werd door het werk. De landbouwers namen de maatschappij over en door 'natuurlijke selectie' verdween de jager grotendeels van het toneel. Maar niet zijn breinbekabeling...

Hoewel het verhaal van Hartmann intuïtief klikte was zijn onderbouwing nog wat gering. Breedschalig onderzoek onderbouwt deze invalshoek echter steeds sterker. Een grootschalig genetisch onderzoek vond ADHD-gerelateerde genenreeksen zelfs terug in oude homo sapiens en Neanderthalers.² ADHD zit waarschijnlijk al tienduizenden jaren in ons DNA. Geen moderne afwijking dus, geen hedendaags verzinsel, geen modetrend. Maar een oeroud onderdeel van wie wij zijn en hoe we overleefd hebben. In

² 'Genomic analysis of the natural history of attention-deficit/hyperactivity disorder using Neanderthal and ancient Homo sapiens samples'