

Zeven tips om de drukte de baas te

'ADHD hoeft niet gefikst te worden'

Mensen met ADHD of ADD lopen tegen allerlei problemen aan. In de workshop *Hoe haal je het út je hoofd?* leert Cathelijne Wildervanck, directeur van ADHD Nederland, hoe je beter omgaat met een aandachtstoornis. Dit zijn haar tips.

VIVIAN DE GIER

1 Laat niemand voor jou bepalen wat normaal is

Cathelijne Wildervanck: „Mensen met ADHD of ADD moeten voortdurend voldoen aan de verwachtingen en eisen van anderen en daar kunnen ze niet aan beantwoorden. Vaak krijgen ze te horen: 'Kom jij vaak te laat? Dan moet je beter plannen en op tijd van huis gaan.' Maar dat kunnen ze nou juist niet, zo gestructureerd leven. Hoe harder iemand probeert te voldoen aan wat de wereld van hem vraagt, hoe drukker hij het in zijn hoofd krijgt. En dan ontstaat een vicieuze cirkel.

„Wij leren cliënten dat ze beter kunnen respecteren dat hun brein anders is bedraad dan bij de meeste andere mensen, en dat zij zichzelf daar niet op veroordelen. Door middel van oefeningen maken we inzichtelijk hoeveel en hoe vaak je denkt voor anderen, en hoe vaak dat zorgt voor botsingen.

„Het is belangrijk weer te voelen wat je zelf belangrijk vindt, in plaats van te willen voldoen aan het beeld van anderen. Dat verlaagt de druk op het zenuwstelsel en brengt het gelukshormoon dopamine en het stresshormoon serotonine meer in balans. Het brengt meer ruimte en rust in je brein, waardoor je minder chaotisch wordt en de dagelijkse dingen beter aankunt.”

2 Houd je ADHD-kwaliteiten voor ogen

„Deelnemers van een dagworkshop zijn vaak blij dat ze gelijkgestemden ontmoeten die net zo functioneren als zij. Daardoor voelen ze zich geen alien meer. Want vaak hebben men-

WAT IS HET?

AD(H)D staat voor Attention Deficit (Hyperactivity) Disorder.

■ **Circa 3 procent van de kinderen onder de 18 jaar heeft ADHD** en iets meer dan 2 procent van de volwassenen. 1,4 procent van de kinderen heeft ADD. Zij zijn zeer gevoelig voor prikkels en raken snel overprikkeld. Zintuiglijke waarnemingen komen sterker binnen en ook stemmen en gevoelens van anderen worden snel opgepikt. Mensen met een van beide aandoeningen hebben vaak moeite met plannen en op tijd komen, ze reageren in de regel impulsiever en hebben een sterk rechtvaardigheidsgevoel of een grote vrijheidsdrang.

■ **Wat er in de hersenen gebeurt, is bij ADHD en ADD nagenoeg hetzelfde**, alleen uit het zich anders: waar een ADHD'er druk doet, trekt een ADD'er zich juist in zichzelf terug en wordt stiller.

sen nog meer last van het gevoel dat ze anders zijn en niet kunnen meekomen in de wereld, dan van de stoornis zelf. Ze hebben vaak weinig zelfvertrouwen en een negatief zelfbeeld, omdat 'er niet uitkomt wat erin zit'. Maar je bent meer dan je ADHD, dus identificeer je niet alleen met de probleemkant ervan. Jouw speciale brein heeft ook een heleboel positieve kanten en kwaliteiten. Mensen met AD(H)D zijn bijvoorbeeld vaak empathisch en hartelijk. Ze bedenken originele oplossingen voor problemen. Ze zijn vaak enorm eerlijk. Bij doorsneemensen moet je soms diep graven naar wat zij denken en voelen; heb je ADHD dan ligt dat ongecompliceerder. In kaart brengen wat je goed kunt door deze stoornis en wat er allemaal leuk is aan jou, boost je zelfvertrouwen en geeft positievere gedachten over de stoornis.”

3 Verzamel mensen om je heen die zien wat jou bijzonder maakt

„Als je partner blijft klagen dat je niet opruimt, is het maar de vraag of je samen gelukkig oud wordt. Een partner van iemand met ADHD wil vaak samen in therapie, opdat de ander dan eindelijk 'normaal' gaat doen. Maar een ADHD'er hoeft niet 'gefixt' te worden. Het is belangrijk om je te omringen met mensen die jou leuk vinden om wie je bent”, benadrukt Wildervanck.

4 Straf jezelf niet, maak lol in je leven

„Als ADHD'er moet je vaak al dubbel zo hard werken om mee te komen. Daardoor kom je al snel niet meer toe aan het opladen van je batterij. Ik hoor van mensen dat ze het niet verdien om iets leuks te doen als ze

blijven



bepaalde taken niet afhebben of overal een rommeltje van maken. Hoezeer je ook vindt dat je niet goed functioneert en de boel niet op tijd af hebt, maak lol in je leven! Anders houdt je het al helemaal niet vol."

5 Neem afstand van de vloed aan gedachten

"Ik vergelijk mensen met ADHD weleens met koeien, die zes magen hebben om gras te verteren: zo zouden ADHD'ers zes breinen moeten hebben voor de enorme hoeveelheid gedachten die ze herkauwen. Tijdens een workshop leer je die 'denkdiarree' te herkennen.

"We trainen het deel in je hersenen dat doorheeft wat je aan het doen bent, de prefrontale cortex. Mindfulness en meditatie kunnen helpen, omdat deze vormen je leren om jezelf bewust te ervaren en afstand te nemen van die overvloed aan gedachten."

6 Accepteer wat voor jou werkt

"Jouw oplossingen mogen jouw oplossingen zijn, ongeacht wat een

▲ Cathelijne Wildervanck geeft workshops aan mensen met ADHD.

FOTO GIJLSCHOONWILLE

ander daarvan vindt. Neem bijvoorbeeld je bioritme. Als jij een late slaaper bent, probeer dat dan in je leven in te passen. En als je veel baat hebt bij CBD-olie in plaats van medicijnen, dan werkt dat voor jou. Gebruik wat werkt."

7 Kijk ook naar voeding en supplementen

Cathelijne Wildervanck: "Met voeding en supplementen kun je veel doen om je systeem rustiger te krijgen. Er zijn allerlei testjes voor om uit te zoeken wat jou helpt. Gaba bijvoorbeeld is een kalmerende neurotransmitter waarvan veel mensen met ADHD een tekort hebben. Dat supplement kan rustgevend werken. Anderen zijn gebaat bij het aminozuur 5-HTP, omdat dat de slaap verbetert. Zuivel, graan en suiker triggeren prikkelbaarheid en overactiviteit. Het kan geen kwaad om zulke producten eens een paar weken te laten staan en te kijken wat het effect is."

■ De dagworkshop ADHD: Hoe haal je het uit je hoofd? vindt plaats op 31 januari, 1 april en 23 september, kijk voor meer informatie op adhd-nederland.nl

'Met voeding en een supplement kun je je systeem rustiger krijgen'