

## Leefstijladviezen voor mensen met ADHD

De behandeling van ADD begint met hoop. De meeste mensen die ontdekken dat ze ADD hebben, of het nu kinderen zijn of volwassenen, hebben geleden onder een hoop pijn. The emotionele beleving van ADD wordt overspoeld met schaamte, vernedering en zelf-kastijding. Tegen de tijd dat de diagnose ADD is gesteld, hebben veel mensen met ADD hun zelfvertrouwen verloren. Velen hebben verschillende therapeuten bezocht, zonder echt geholpen te zijn. Waardoor ze uiteindelijk alle hoop hebben verloren.

De belangrijkste stap aan het begin van de behandeling is het opnieuw inprenten van hoop. Individuen met ADD kunnen zijn vergeten wat hun goed kanten zijn. Ze kunnen, ergens in het verleden, ieder vertrouwen hebben verloren in de mogelijkheid dat er eens iets wél goed zal uitpakken. Ze zitten vaak opgesloten in een soort hardnekkige vasthoudend patroon, waarbij alle theorie, behoorlijk veel veerkracht en inventiviteit ervoor moet zorgen dat ze hun hoofd boven water houden. Het is een tragisch verlies, het te snel opgeven van het leven. Maar veel mensen met ADD zien geen andere weg, dan voortdurend en herhaaldelijk falen. Hoop, is voor hun, het risico nemen om nogmaals tegen de vlakte gemept te worden.

En toch, hebben deze mensen een enorme capaciteit om te hopen en te dromen. Meer nog dan de meeste mensen, hebben personen met ADD een fantastisch voorstellingsvermogen. Ze denken in het groot en ze dromen grote dromen. Ze kunnen de kleinste mogelijkheid aangrijpen en zich voorstellen hoe ze dit kunnen veranderen in een belangrijke doorbraak. Ze kunnen een toevallige ontmoeting doen uitlopen op een geweldige avond uit. Ze floreren door hun dromen en ze hebben organisatorische methoden nodig om duidelijk te zijn en om ze op het goede spoor te houden. Maar zoals met de meeste dromers, gaan ze mank als de droom uit elkaar spat. Meestal als de diagnose ADD gesteld is, is dit uiteenspatten van dromen vaak genoeg gebeurd om ervoor te zorgen dat ze ervoor uitkijken om nog eens hoop te hebben. Het kleine kind houdt liever zijn mond, dan weer gepest te worden. De volwassene houdt liever zijn mond dicht dan het risico te lopen dat de zaken weer volledig in de soep lopen.

### Inzicht en educatie.

- 1. Zorg dat je zeker bent van de diagnose.** Zorg dat je werkt met een professional met een werkelijk begrip van ADD en die ervoor zorgt dat andere vergelijkbare of samenhangende ziekten kunnen worden uitgesloten, zoals angststoornissen, depressie, schildklierproblemen, bipolaire stoornis, of obsessieve-compulsieve disorder.
- 2. School jezelf bij.** Misschien is het allerbelangrijkste voor een goede behandeling wel, een goed begrip van de ziekte ADD. Lees boeken. Praat met deskundigen. Praat met andere volwassenen met ADD. Je bent dan in staat om je eigen behandeling op te stellen die past bij jouw specifieke versie van ADD.
- 3. Coaching.** Het is handig voor je om een coach te hebben, iemand die dicht bij je staat, maar altijd met humor. Je coach kan je helpen om georganiseerd te blijven, ervoor zorgen dat je aan activiteiten blijft werken, je aanmoedigen of je helpen herinneren dat je weer aan het werk moet. Vriend, collega, of therapeut (het is mogelijk dat je partner je coach wordt, maar dit is wel riskant), een coach is iemand die ervoor zorgt dat zaken daadwerkelijk worden gedaan, je aanspoort zoals een trainer doet, je in de gaten houdt en meestal aan jouw kant staat. Een coach kan ongelooflijk behulpzaam zijn in de behandeling van ADD.
- 4. Aanmoediging.** Volwassenen met ADD hebben grote hoeveelheden aanmoediging nodig. Dit is gedeeltelijk te wijten aan het feit dat ze enorme hoeveelheden zelfkritiek hebben, wat jaar in jaar uit alleen maar meer werd. Maar het gaat verder dan dat. Meer dan de doorsnee persoon, raakt de ADD volwassene

de weg kwijt zonder aanmoediging en bloeit hij helemaal op als een kerstboom wanneer hij het wel krijgt. Vaak willen ze voor een ander werken volgens een patroon dat ze niet voor zichzelf zullen doen. Dit is niet "slecht", het is gewoon zo. Dit moet worden herkend en er moet gebruik van worden gemaakt.

**5.** Realiseer je wat ADD NIET is, bijvoorbeeld ruzie met je moeder.

**6.** Leid anderen op en betrek ze erbij. Net zoals het voor jou belangrijk is om je ziekte te begrijpen, zo geldt dat net zo goed, misschien zelfs wel meer voor de mensen in je omgeving. Familie, school, werk, vrienden. Zodra ze door hebben waar het om draait, begrijpen ze je beter en kunnen zelfs behulpzaam zijn.

**7.** Voel je niet meer schuldig over het feit dat je bezigheden zoekt met een grote mate van stimulatie. Begrijp dat je juist wordt aangetrokken tot sterk stimulerende situaties. Probeer ze alleen verstandig uit te zoeken en lig niet meer wakker over de "verkeerde" keuzen.

**8.** Luister naar de feedback van betrouwbare anderen. Volwassenen (en kinderen) met ADD zijn beruchte zelfobservanten. Ze gebruiken veel, van wat kan worden opgevat als ontkenning.

**9.** Overweeg om bij een supportgroep te gaan, of er zelf eentje op te richten. De meeste belangrijke informatie over ADD is helaas nog niet in de boeken terecht gekomen, maar blijft opgeslagen in de hoofden van mensen die ADD hebben. In een supportgroep kan deze informatie naar buiten komen. Bovendien bieden supportgroepen vaak precies de hulp die zo hard nodig is.

**10.** Probeer af te komen van alle negativiteit die zich door de jaren in je heeft opgebouwd, als je jaren door het leven bent gegaan, zonder te weten dat je ADD had. Een goede psychotherapeut kan hierbij behulpzaam zijn.

**11.** Voel je niet gebonden door conventionele carrière of conventionele manieren van omgaan met alles. Geef jezelf toestemming om jezelf te zijn. Stop met jezelf wijs te maken, dat je moet zijn zoals je altijd dacht dat je zou moeten zijn, dus bijvoorbeeld de model student, het georganiseerde stafd lid, en laat jezelf zijn zoals je bent.

**12.** Onthoudt, dat wat je hebt een neuropsychiatrische conditie is. Het is genetisch overgedragen. Het wordt veroorzaakt door biologie, door de manier waarop je hersenen 'bekabeld' zijn. Het is geen ziekte van de wil en ook geen moreel falen. Het wordt ook niet veroorzaakt door een zwakte in je karakter en ook geen onvermogen om volwassen te worden. De genezing kan dus ook niet worden gevonden in de kracht van de wil, ook niet in straf, niet in opoffering en ook niet in pijn. ONTHOUD DIT ALTIJD. Hoewel veel mensen dit toch proberen, zijn er velen met ADD die veel moeite hebben om te accepteren dat de ziekte zijn grondslag vindt in biologie, in plaats van in het karakter.

**13.** Probeer anderen te helpen, die ADD hebben. Je leert er namelijk een hoop van over de ziekte en haar verloop, en je bovendien voel je jezelf er beter door.

## Beter presteren.

**14.** Externe structuur. Structuur is de fundering in de non-medicamenteuze behandeling van kinderen met ADD. en waarschijnlijk geldt dit net zo voor volwassenen. Vervelend om op te stellen, maar eenmaal geïnstalleerd werkt structuur als de muren van de baan rond de bobslee. Ze zorgen ervoor dat je als een raket naar beneden kan en niet uit de baan vliegt.

*Maak frequent gebruik van:*

- Lijsten.
- Kleur codering.
- Reminders / herinneringen aan iets.

- Briefjes/notities voor jezelf.
- Rituelen.
- Archieven.

**15. Kleur codering.** Zoals hierboven al genoemd, verdient kleurcodering extra aandacht. Veel mensen met ADD zijn visueel georiënteerd. Doe hier je voordeel mee, door zaken te herinneren middels kleuren: Archieven, memo's, brieven, teksten, roosters etc. Bijna alles wat je normaal in zwarte letters op wit papier zet, kan beter worden herinnerd, vastgehouden en daardoor stimulerender werken. Door het gebruik van kleur.

**16.** Gebruik pizzazz (zelfs Kramers woordenboek laat het hier afweten, een snickers voor degene die het weet. Rekening houdend met tip #15, probeer je omgeving zo stimulerend mogelijk in te richten, zonder dat je overloopt.

**17.** Richt je omgeving in op beloning in plaats van dat je constant wordt gedemotiveerd. Om te begrijpen hoe een demotiverende omgeving eruit ziet, hoeven veel ADD volwassenen maar terug te denken aan hun (middelbare) schooltijd. Nu je de vrijheid hebt van een volwassene, kun je het leven zo inrichten, dat je niet steeds wordt herinnerd aan je tekortkomingen en grenzen.

**18.** Houdt er rekening mee en accepteer dat X % van de projecten waar je mee bezig gaat, relaties die je hebt en verplichtingen ongetwijfeld volledig de mist in gaan.

**19.** Omhels uitdagingen. ADD mensen worden gedreven door uitdagingen. Zolang je weet dat er niet van alles iets terecht komt, en je niet te perfectionistisch wordt of vaag, lukt het je om een heleboel dingen wel goed te doen en blijf je uit de problemen.

**20. Stel deadlines.** Dus data (en niet datums) waarop iets persé gedaan moet zijn.

**21.** Breek grote klussen in kleine klusjes op. Verbind deadlines aan de kleinere klusjes. Dan zal namelijk, als was het tovenarij, de grote taak als vanzelf gedaan worden. Dit is één van de meest simpele en effectieve methoden van alle organisatorische methoden. Vaak kan een grote klus gevoelsmatig een overweldigend effect hebben op iemand met ADD. Alleen de gedachte al om eraan te gaan werken, kan er voor zorgen dat er niet eens aan begonnen wordt. Aan de andere kant, als een grote klus in kleinere klusjes wordt opgebroken, blijkt het vaak erg makkelijk om die uit te voeren.

**22. Stel prioriteiten.** Voorkom uitstellen. Als het druk wordt, verliest een persoon met ADD het perspectief: Het betalen van een parkeerboete kan net zo moeilijk worden als proberen de brand te blussen die in je prullenbak is ontstaan. Stel prioriteiten. Haal een keer diep adem. Doe de belangrijkste dingen eerst. Uitstellen, is één van de basishandelingen van mensen met ADD. Je moet jezelf veel discipline opleggen om dit aan te zien komen en waar mogelijk uit de weg te gaan.

**23.** Accepteer dat je bang bent voor het feit dat zaken goed gaan. Accepteer scherpe kantjes als dingen te makkelijk gaan. Of als er eens geen conflict is. Maak dingen ook niet mooier dan ze zijn, om ze stimulerender te maken.

**24.** Probeer uit te vinden, waar en onder welke omstandigheden je het beste werkt: In een luidruchtige kamer, in de trein, ingepakt in drie dekens, luisterend naar muziek, whatever (is best een nederlands woord SJA). Kinderen en volwassenen met ADD presteren vaak het best onder nogal vreemde omstandigheden. Laat jezelf werken onder de omstandigheden waarbij je het best presteert.

**25.** Weet, dat het prima is om twee dingen tegelijk te doen: Dus met iemand praten en ondertussen breien. Stevig nadenken terwijl je onder de douche staat, of een stukje gaan hardlopen terwijl je een vergadering voorbereidt. Vaak moeten mensen met ADD meerdere dingen tegelijk doen, om überhaupt

iets af te ronden.

**26.** Doe iets waar je goed in bent. Wederom, als het je makkelijk lijkt af te gaan, prima. Er is geen enkele regel die bepaalt dat je alleen maar dingen moet doen die je niet goed kan.

**27.** Hou ruimte vrij tussen afspraken om je gedachten even op een rijtje te zetten. Overgangen zijn moeilijk voor ADDers en mini-pauzes kunnen de overgang vergemakkelijken.

**28.** Hou een notitieboekje bij de hand, in de auto, naast je bed of in je jas. Je weet namelijk nooit wanneer je een goed idee krijgt en ook niet wanneer je iets moet onthouden.

**29.** Lees met een pen in je hand. Niet alleen om dingen te onderstrepen of in de kantlijn te schrijven, maar ook voor de onvermijdelijke stroom van andere gedachten die opkomen tijdens het lezen.

### Omgaan met stemmingen.

**30.** Plan een structurele "uitblaastijd" in. Maak iedere week wat tijd vrij om gewoon even niets te doen en alles te laten vallen. Wat je ook wil doen : Jezelf bombarderen onder harde muziek, naar de racebaan gaan, een feest(maal) houden. Kies een activiteit waar je jezelf af en toe helemaal in kan verliezen.

**31.** Laadt regelmatig je eigen batterijen weer op. Samenhangend met # 30 , hebben mensen met ADD, dagelijks een paar momenten nodig om wat tijd te verspillen, zonder dat ze zich schuldig voelen. Een manier om deze tijd zonder schuldgevoel door te komen, is door het opladen van je batterijen te noemen. Doe een dutje. Kijk tv, mediteer. Iets rustig. Relaxend. Ontspannen.

**32.** Kies "goede" behulpzame verslavingen, zoals bijvoorbeeld sport. Veel volwassenen met ADD hebben een aanleg voor verslavend of dwangmatig gedrag in hun persoonlijkheid, in de zin dat ze altijd wel ergens aan verslaafd zijn. Zorg dat dit iets is waar je beter van wordt.

**33.** Begrijp stemmingswisselingen en leer hier mee omgaan. Begrijp dat je stemmingen doorlopend kunnen veranderen, ongeacht wat er in de wereld gebeurt. Verspil geen tijd met je af te vragen waar de stemmingswisseling vandaan komt en zoek ook niemand om de schuld te geven. Richt jezelf liever op leren accepteren dat je een slechte bui hebt, wetende dat het wel weer over gaat, en zoek manieren om het sneller te laten overgaan. Verandering van handelingen, bijvoorbeeld deelnemen aan een nieuwe activiteit (liefst interactief, dus niet kijken naar zwemmen, maar het zelf gaan doen), maar een gesprek houden met een vriend of gaan tennissen of een boek lezen, helpt enorm om over de stemming heen te komen.

**34.** Hou er rekening mee dat de volgende cyclus veel voorkomt bij volwassenen met ADD:

- Iets "prikkel" je psychologisch systeem, een verandering of een overgang, een teleurstelling of zelfs een succes. Het voorgaande kan behoorlijk triviaal zijn.

- Deze "prikkeling" wordt gevolgd door een mini paniek, met een opeens optredend verlies van perspectief, de wereld wordt op zijn kop gezet.

- Je probeert om te gaan met deze paniek door je vaak obsessief en volhardend te richten op één aspect van de situatie. Dit kan een uur duren, of een dag of zelfs een paar maanden.

**35.** Gebruik "time-outs" zoals bij kinderen. Als je overstuur bent of overgestimuleerd, neem dan een time-out. Ga even weg. Ontspan jezelf.

**36.** Leg scenario's/plannen klaar tegen de onvermijdelijke verveling. Maak een lijst van vrienden die je dan belt. Houdt een paar video's bij de hand die je altijd boeien en ervoor zorgen dat je helemaal wordt

afgeleid. Zorg dat je makkelijk kan gaan sporten. Zorg dat je een boksak of kussen bij de hand hebt om tegenaan te meppen als je extra veel kwade energie in je hebt. Bereidt een paar peptalks voor die je tegen jezelf kan houden zoals "Je bent dit al eens vaker tegengekomen, dit is gewoon de ADD-blues (ADD-dip), het zal snel weer over zijn. Alles gaat verder goed."

**37.** Verwacht depressie na succes. In het algemeen klagen mensen met ADD erover dat ze na een succes paradoxaal genoeg depressief worden. Dit komt omdat de enorme stimulatie van het achterna jagen of verkrijgen van een doel, of de voorbereiding is verdwenen. De klus is geklaard. Of hij nou wint of verliest, iemand met ADD mist het probleem, de enorme stimulatie en voelt zich depressief.

**38.** Leer symbolen, slogans, gezegden als ezelsbruggetjes bij het adresseren van tegenvallers, fouten, missers, vergeten afspraken of stemmingswisselingen, die ervoor zorgen dat je de zaken snel weer in het juiste perspectief ziet. Dus als je linksaf slaat in plaats van rechtsaf waardoor de hele groep een omweg maakt van 20 minuten, zeg dan gewoon "Oh, daar gaat mijn ADD weer", Dan dat je een zes uur durende ruzie krijgt over het feit dat je onbewust probeert de hele trip te saboteren. Dit is geen excuus. Je blijft nog steeds verantwoordelijk voor je daden, maar het is goed om te weten waar je daden vandaan komen en waarvan niet.

**39.** Leer opkomen voor jezelf. Volwassenen met ADD zijn er zo aan gewend om te worden bekritiseerd, dat ze onnodig veel in de verdediging springen als ze voor zichzelf willen opkomen. Probeer af te stappen van die verdedigende houding.

**40.** Voorkom voortijdige beëindiging van een project, een ruzie, een deal, een afspraak of een gesprek. Probeer niet gelijk alles af te kappen, ook al jeuken je handen om dat toch te doen.

**41.** Probeer succesvolle momenten te verlengen en te onthouden. Ook over langere tijd. Je moet jezelf hier bewust en expres in trainen, omdat je het anders weer net zo snel vergeet.

**42.** Onthoud dat ADD er meestal ook voor zorgt dat je overmatige interesse en aandacht (HYPERFOCUS) besteedt aan iets. Deze overmatige aandacht kan zowel constructief als destructief werken. Kijk uit voor het destructieve gebruik: De aanleg om obsessief en vastgebeten vast te houden aan één of ander ingebeeld probleem, zonder het los te kunnen laten.

**43.** Sport veel en vaak. Je moet dit in je leven opnemen en erin houden. Sport is zonder meer één van de beste behandelingen van ADD. Het helpt om agressie en overmatige energie op een positieve manier kwijt te raken. Het zorgt ook voor ruisonderdrukking in je geest, het stimuleert je hormonale en neurochemische systeem op een natuurlijke, therapeutische manier en het ontspant en kalmeert je lichaam. Als je dat allemaal optelt bij de algemeen bekende gezondheidsredenen om aan sport te doen, dan zie je hoe belangrijk dit punt is. Maak er iets leuks van, zodat je er langere tijd mee bezig kan blijven, zo niet de rest van je hele leven.

**44.** Maak een goede keuze uit de mensen waarmee je omgaat. Het valt op hoezeer een ADD volwassene kan opbloeien door de keuze voor een specifiek maatje.

**45.** Leer te lachen om jezelf en anderen, met betrekking tot je symptomen, aangaande je vergeetachtigheid, je onvermogen om op tijd te letten, je tactloosheid of je impulsiviteit, of wat dan ook. Als je namelijk ontspannen genoeg bent om de lol van dit alles in te zien, dan zullen anderen je veel meer vergeven.

**46.** Plan activiteiten met vrienden. Houd je echt aan deze geplande activiteiten. Het is essentieel dat je verbonden blijft met andere mensen.

**47.** Zoek groepen en wordt er lid van, als je merkt dat mensen je mogen, waarderen, begrijpen of blij zijn da

je er bent.

**48.** Tegenovergesteld aan 47. Blijf niet te lang hangen bij groepen waarvan je de indruk hebt dat ze je niet waarderen, of begrijpen.

**49.** Deel complimenten uit, let op andere mensen. In het algemeen, leer sociale vaardigheden, zoals bijvoorbeeld van je coach.

**50.** Stel sociale deadlines.

*Bron: dit document is geschreven door Hersenstorm ([www.hersenstorm.nl](http://www.hersenstorm.nl))*