

# 45 leefstijladviezen voor mensen met AD(H)D

Bron: Hersenstorm, gedeeltelijk herzien door MidP (juni 2016)

De behandeling van AD(H)D begint met hoop. De meeste mensen die zijn gediagnosticeerd met AD(H)D hebben, of het nu kinderen zijn of volwassenen, geleden onder een hoop ellende. Velen hebben verschillende therapeuten bezocht, zonder echt geholpen te zijn. Waardoor ze -niet zelden- hun hoop hebben verloren.

De belangrijkste stap aan het begin van de behandeling is het opnieuw inprenten van hoop. Individuen met AD(H)D 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 hardnekkig 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 mensen met AD(H)D zien soms geen andere weg dan voortdurend en herhaaldelijk falen. Hoop, is voor hun, het risico nemen om nogmaals tegen de vlakke 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 de diagnose AD(H)D 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. Ze floreren door hun dromen, maar ze hebben organisatorische methoden nodig om duidelijk te zijn en om ze op het goede spoor te houden. En zoals met de meeste dromers, gaan ze mank als de droom uit elkaar spat. Meestal als de diagnose AD(H)D 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 helder begrip van AD(H)D. Een professional die ervoor zorgt dat andere vergelijkbare of samenhangende stoornissen kunnen worden uitgesloten, zoals angststoornissen, depressie, schildklierproblemen, bipolaire stoornis, of de obsessieve-compulsieve stoornis (OCS).
2. School jezelf bij. Misschien is het allerbelangrijkste voor een goede behandeling wel; een goed begrip van de AD(H)D. Lees boeken. Praat met deskundigen. Praat met andere volwassenen met

AD(H)D. Je bent dan in staat om je eigen behandeling op te stellen die past bij jouw specifieke versie van AD(H)D.

3. Coaching. Het is handig voor je om een coach te hebben, iemand die dicht bij je staat. Soms helpt humor. Jouw 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 niet eenvoudig), 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 AD(H)D.

4. Aanmoediging. Volwassenen met AD(H)D hebben grote hoeveelheden aanmoediging nodig. Dit is gedeeltelijk te wijten aan het feit dat ze enorme hoeveelheden zelfkritiek hebben. Maar het gaat verder dan dat. Meer dan de doorsnee persoon, raakt de AD(H)D volwassene de weg kwijt zonder aanmoediging en bloeit hij helemaal op als 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. Het helpt om dit te erkennen en er gebruik van te maken.

5. Realiseer je wat AD(H)D NIET is, bijvoorbeeld ruzie met je moeder.

6. Leid anderen op en betrek ze erbij. Net zoals het voor jou belangrijk is om AD(H)D te begrijpen, zo geldt dat net zo goed, misschien zelfs wel meer voor de mensen in jouw omgeving. Familie, school, werk, vrienden. Zodra ze door hebben waar het om draait, begrijpen ze je beter en kunnen ze 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" keuzes.

8. Luister naar de feedback van betrouwbare anderen. Volwassenen (en kinderen) met AD(H)D 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 AD(H)D is helaas nog niet in de boeken terecht gekomen, maar blijft opgeslagen in de hoofden van mensen die AD(H)D 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. Een goede psychotherapeut kan hierbij behulpzaam zijn.

11. Voel je niet gebonden aan een 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 stafid, en laat jezelf zijn zoals je bent.

12. Probeer anderen te helpen, die AD(H)D 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

13. Externe structuur. Structuur is de fundering in de non-medicamenteuze behandeling van kinderen met AD(H)D en aannemelijk is dat dit ook voor volwassenen geldt. 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
- Kleurcodering
- Reminders/ herinneringen aan iets
- Briefjes/ notities voor jezelf (bijv. in je mobiele telefoon)
- Rituelen
- Archieven

14. Kleur codering. Zoals hierboven al genoemd, verdient kleurcodering extra aandacht. Veel mensen met AD(H)D 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.

15. 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 volwassen met AD(H)D alleen 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.

16. Houd er rekening mee en accepteer dat een X percentage van de projecten waar je mee bezig gaat, relaties die je start en verplichtingen die je hebt de mist in kunnen gaan.

17. Omhels uitdagingen. Mensen met AD(H)D worden gedreven door uitdagingen. Zolang je weet dat er niet van alles iets terecht komt (of hoeft te komen), 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.

18. Stel deadlines. Dus data waarop iets persé gedaan moet zijn.

19. Breek grote klussen in kleine klusjes op. Verbind deadlines aan de kleinere klusjes. Dan zal het je gemakkelijker afgaan. Niet zelden kan een grote klus een overweldigend effect hebben op iemand met AD(H)D – overigens ook op mensen zonder deze diagnose. Alleen de gedachte al om eraan te gaan werken, kan er voor zorgen dat er niet eens aan begonnen wordt. Als een grote klus in kleinere klusjes wordt opgebroken, blijkt het vaak een stuk gemakkelijker om die uit te voeren.

20. Stel prioriteiten. Voorkom uitstellen. Als het druk wordt, kan een persoon met AD(H)D het perspectief uit het oog verliezen: 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. Uitstelgedrag is veelvoorkomend onder mensen met AD(H)D.

21. Accepteer dat je bang kunt zijn 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.

22. 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, etc. Kinderen en volwassenen met AD(H)D presteren vaak het best onder nogal -voor anderen- ongebruikelijke omstandigheden. Laat jezelf werken onder de omstandigheden waarbij jij het best presteert.

23. 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. Soms helpt het mensen met AD(H)D om meerdere dingen tegelijk doen.

24. Doe iets waar je goed in bent. Als het je gemakkelijk lijkt af te gaan, prima. Er bestaat geen regel die voorschrijft dat je alleen maar dingen moet doen die je niet goed kan.

25. Hou ruimte vrij tussen afspraken om je gedachten even op een rijtje te zetten. Overgangen zijn soms moeilijk voor mensen met AD(H)D. Mini-pauzes kunnen de overgang vergemakkelijken.

26. Hou een notitieboekje (kan ook op je telefoon) bij de hand, in de auto, naast je bed of in je jas. Je weet van tevoren namelijk nooit wanneer je een goed idee krijgt en ook niet wanneer je iets moet onthouden.

27. 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

28. 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. Bijv. 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.

29. Laad regelmatig je eigen batterijen weer op. Samenhangend met #28, hebben mensen met AD(H)D, geregeld 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. Relax. Ontspan.

30. Kies "goede" behulpzame verslavingen, zoals bijvoorbeeld sport. Veel volwassenen met AD(H)D hebben een aanleg voor verslavend of dwangmatig gedrag in hun persoonlijkheid, in de zin dat ze kwetsbaar zijn voor het ontwikkelen van verslavingen. Zorg dat dit iets is waar je beter van wordt.

31. 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), een gesprek houden met een vriend, of gaan tennissen (of een boek lezen), helpt enorm om over de stemming heen te komen.

32. Hou er rekening mee dat de volgende cyclus veel voorkomt bij volwassen met AD(H)D:

- iets "prikkel" je, 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

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

34. Leg scenario's/ plannen klaar tegen de onvermijdelijke verveling. Maak een lijst van vrienden die je dan belt. Houd een paar video's bij de hand die je altijd boeien en ervoor zorgen dat je wordt afgeleid. Zorg dat je makkelijk kan gaan sporten. Bereid een paar peptalks voor die je tegen jezelf kan houden zoals "Je bent dit al eens vaker tegengekomen, dit is gewoon de AD(H)D-blues (AD(H)D-dip), het zal snel weer over zijn. Alles gaat verder goed."

35. Wees bedacht op een stemmingsdaling na succes. In het algemeen klagen mensen met AD(H)D erover dat ze na een succes paradoxaal genoeg somber 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 AD(H)D mist het probleem, de enorme stimulatie en voelt zich dan niet zelden somber.

36. Leer opkomen voor jezelf. Volwassenen met AD(H)D 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.

37. 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.

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

39. Onthoud dat AD(H)D 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.

40. Sport veel en vaak. Het helpt om sport te integreren in je leven. Sport heeft sterk helpende effecten. Het helpt om agressie en overmatige energie op een positieve manier kwijt te raken.

41. Maak een goede keuze uit de mensen waarmee je omgaat. Het valt op hoezeer een volwassene met AD(H)D kan opbloeien door de keuze voor een specifiek maatje.

42. Leer te lachen om jezelf en anderen, met betrekking tot je symptomen, aangaande je vergeetachtigheid, je moeite met het letten op de tijd, je van tijd en wijlen tactloosheid of je impulsiviteit. Als je ontspannen genoeg bent om de lol van dit alles in te zien, dan zullen anderen je veel meer vergeven.

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

44. Zoek groepen en word er lid van, als je merkt dat mensen je mogen, waarderen, begrijpen of blij zijn dat je er bent.

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