



adhd praktijk
leiden e.o.

een sterk alternatief

In hokjes plaatsen gaat vanzelf, en je mag er ook weer uit

Pas bestudeerde ik voor een tentamen het boek '[Psychologie](#)' van P. Zimbardo, waarin ik het volgende stuk vond over 'representativeness bias':

"Als je ervan uitgaat dat alle blonde mensen dom zijn of alle ministers en wiskundestudenten nerds, is je oordeel verstoord door representativeness bias. Een reden waarom zulke vooroordelen zo verleidelijk zijn, is dat we mensen met behulp van deze bias gemakkelijk kunnen beoordelen. Als je iemand eenmaal in een categorie ('hokje') hebt geplaatst, ken je hem automatisch alle eigenschappen van die categorie toe."

Representativeness bias: er wordt aan een persoon die bij een bepaalde categorie hoort, alle eigenschappen van die categorie toegeschreven. Toen ik het las moest ik direct aan ADHD en ADD denken! Als mensen horen dat je ADHD hebt gaan ze er automatisch van uit dat je druk bent en rust en structuur nodig hebt. En als je ADD hebt ben je in de ogen van de buitenwereld zonder meer dromerig en kan je je niet concentreren. Andersom wordt ook vaak geredeneerd: als je druk bent heb je dus ADHD.

Over ADHD en ADD zijn veel stereotype beelden en aannames. Dat is niet zo gek. In de DSM* wordt ADHD immers vastgesteld op basis van een aantal vaste gedragskenmerken. De DSM is ooit ontwikkeld om eenheid te brengen in de vele interpretaties van diagnoses. Dat was hard nodig. De keerzijde is echter dat het mensen kan vastzetten: als 'ik heb ADHD dus ik heb rust en structuur nodig' je aanname is, geeft dat weinig ruimte om dingen anders te gaan doen. En dat is jammer! Want het zou zomaar kunnen dat jij het beste werkt met geluid om je heen, in plaats van stilte. Of dat een beetje structuur je houvast geeft, maar dat je creativiteit het beste tot zijn recht komt wanneer je binnen die structuur zo flexibel mogelijk kan zijn. Hoe zou het zijn als je, los van alle aannames over ADHD en

ADD, oordeelvrij zou kunnen onderzoeken wat voor jou het beste werkt? Wedden dat jouw ADHD, alle stereotypen ten spijt, weer anders is dan de ADHD van je buurman!

Nieuwsgierig geworden? Kom dan eens naar onze gratis informatieavond of één van de workshops van ADHD Praktijk Leiden e.o. Rondom (jouw) ADHD en ADD is nog zoveel te ontdekken!

*De DSM is het handboek voor de classificatie van psychische stoornissen