



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

“Ik wil wel beginnen, maar ik kan het niet!”

Herkenbaar, de zin hierboven? Je wil nu eindelijk wel eens op tijd klaar zijn met een opdracht, een essay of de afwas voordat de visite komt. Dat betekent dus op tijd beginnen. Om vervolgens uit te stellen, uit te stellen, uit te stellen.

Hoe komt dit toch? Een deel kan heel goed voortkomen uit perfectionisme; de wens om het héél goed te doen, en het daardoor zo groot te maken dat je het niet meer kan overzien. Het helpt daarbij niet dat je van je omgeving nogal eens te horen kan krijgen: *“ik heb ook wel eens geen zin, je moet gewoon beginnen!”* Of: *“je begint altijd te laat, wat lui!”*

Niet kunnen starten aan een taak heeft voor mensen met ADHD/ADD niets met geen zin hebben of lui zijn te maken. Zeker een complexe taak bestaande uit veel stappen zorgt voor onrust in het hoofd. De stappen zijn niet meer logisch te volgen en worden één enorme brei. Tel daarbij op dat je het zó graag goed wilt doen én wil laten zien dat je écht niet lui bent... de spanning in je brein stijgt. En meer spanning zorgt voor nog heftigere ADHD-symptomen. Als de deadline dan in zicht komt wordt de spanning vaak zó hoog dat het uiteindelijk wel lukt. Ten koste van je nachtrust en alle andere dingen die je ook nog moest doen.

Je bent misschien al heel lang gewend alles op het allerlaatste moment te doen. Er is een patroon ontstaan waar je ongemerkt steeds makkelijker inglijdt. Om dit te doorbreken, is het nodig heel bewust stil te staan bij wat je doet en bij wat je *wilt* doen. Dit kan, zeker in het begin, behoorlijk wat energie en spanning kosten. Vertrouw erop dat het steeds makkelijker wordt, naarmate je het vaker doet. Twee tips:

Wanneer is iets goed genoeg?

Stel jezelf eens de vraag: 'wanneer is iets goed genoeg?' Kijk ook kritisch naar je antwoord: de kans is groot dat je, uit gewoonte, de lat voor jezelf erg hoog hebt gelegd. Wees eerlijk, en vraag advies aan iemand anders als je dat nodig hebt. Hou er rekening mee dat je in eerste instantie geneigd zult zijn toch door te gaan totdat iets 'perfect' is. Na een aantal succeservaringen met klussen die je 'goed genoeg' hebt afgerond, zul je ervaren dat er meer ontspanning ontstaat.

Kleinere stappen

Hak de klus die je moet doen in kleinere stappen. Hoe kleiner de stappen, hoe beter. Daarmee voorkom je dat er in je hoofd een brei ontstaat waardoor je het overzicht kwijtraakt. Probeer bewust bezig te zijn met alleen de stap die je op dat moment doet, in plaats van vooruit te lopen op alle andere stappen. "Ik moet de afwas doen" wordt dan bijvoorbeeld:

- Ik sta op van de bank
- Ik loop naar de keuken
- Ik pak de afwasteil
- Ik vul de teil met water en afwasmiddel
- Ik was de glazen af
- Ik was de borden af
- et cetera...

Samengevat: perfectionisme zorgt voor spanning, en spanning zorgt voor onrust en nog heftigere ADHD-symptomen. Als iets niet perfect hoeft te zijn, maar goed genoeg, ontstaat er ontspanning. Hak je klus in zo klein mogelijke stappen, waardoor je beter overzicht kunt bewaren. Zoals altijd: probeer uit wat voor je werkt en bij je past. Succes!

Moniek Mors en Tina Wrede