



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

“Ik kan niet kiezen!”

"Wat moet ik als eerste doen? Alles vraagt tegelijkertijd om aandacht! Dit ene wil ik graag! Dat andere heb ik net beloofd voor een ander te doen! Ik vind alles leuk! En straks kies ik het verkeerde!"

Soms wordt een keuze heel snel en spontaan gemaakt, en andere keren wordt het besluit steeds maar weer uitgesteld. Partners raken gefrustreerd, de baas vindt dat je je afspraken niet nakomt omdat je ergens ja op hebt gezet terwijl je eigenlijk te veel hooi op je vork nam... keuzes maken is moeilijk!

"Ik kan ook helemaal niet kiezen", zei laatst iemand die bezig was zijn nieuwe huis in te richten. Hij fietste van de ene naar de andere bouwmarkt, zag al die mogelijkheden aan behang, en fietste weer naar huis. Hij twijfelde en twijfelde. Toen ik de foto's van zijn nieuwe woning zag, had hij gekozen voor een prachtige paarse muur.

Keuzes maken gaat niet alleen over dingen kopen, maar ook over school- en studiekeuzes, over ja of nee zeggen als iets je wordt gevraagd, en over wat belangrijk is voor jou. Dagelijks maken we honderden keuzes, soms bewust en soms onbewust. Je manier van keuzes maken is ook een soort karaktereigenschap. De één wil wikken en wegen, de ander beslist snel en intuïtief. Of je nou wel of geen ADHD/ADD hebt, iedereen heeft zijn eigen manier.

Hoe komt het dat mensen met ADHD/ADD vaak zo'n moeite hebben met keuzes maken?

- Bij mensen met ADHD/ADD werken de verbindingen in de hersenen anders, het denk- en voelbrein werken niet altijd goed samen. Mensen die vanuit het denkbrein beslissen zetten vaak alle opties op een rij en kunnen dan niet kiezen, omdat men voor het maken van keuzes ook het voelbrein nodig heeft. Aan de andere kant: iemand die meer vanuit het voelbrein beslist, kan soms impulsief kiezen zonder over de consequenties na te denken.
- De hoeveelheid aan keuzemogelijkheden maakt het er niet gemakkelijker op. Mensen met ADHD/ADD filteren anders; alles vraagt tegelijkertijd om aandacht, alles lijkt even belangrijk. En wellicht zijn er in het verleden keuzes gemaakt, die achteraf toch niet handig bleken. Dat gebeurt iedereen wel eens en bij mensen met ADHD/ADD lijkt dat harder aan te komen.
- Mensen met ADHD/ADD zijn vaak heel creatief en zouden vaak keuzes willen maken, die afwijken van wat men in hun omgeving 'normaal' vindt. Het hoofd boven het maaiveld uitsteken voelt onveilig, dus dan maar een keuze maken die aansluit bij de verwachtingen van de omgeving. Van binnen voelt dat dan vaak niet helemaal goed. Het is een compromis, dat vaak niet eens gewaardeerd wordt, omdat alleen jij weet dat jij het compromis hebt gemaakt.
- Als je lang doet over het maken van een keuze, loop je het risico dat iemand anders dan maar voor je kiest. Omdat het teveel tijd kost, omdat ze je willen helpen, of omdat jij nu eenmaal 'niet kan kiezen'.

Tips om je te helpen kiezen:

- Hoe kies jij het liefst? Ben jij iemand die impulsief – intuïtief kiest, of juist iemand die graag de zaken op een rij zet en dan een keuze maakt? Je bewust worden wat daarin voor jezelf belangrijk is, hoe jij dat doet, geeft je de mogelijkheid meer vertrouwen in jezelf te krijgen. Dit is nou eenmaal jouw manier van keuzes maken, en andere mensen doen het anders. Door de rust die daarin ontstaat krijgen denk- en voelbrein een impuls om beter samen te werken bij het maken van een beslissing.
- Kijk om je heen en merk op, dat meer mensen moeite hebben met het maken van keuzes. Meer mensen ontdekken dat ze achteraf gezien misschien beter iets

anders hadden kunnen kiezen, maar dat is achteraf. Op het moment van keuzes maken weet je niet wat achteraf is, dat maakt het vaak ook zo lastig. Een ding is zeker, de kans dat de keuze de juiste is wordt groter, naarmate jij echt je eigen keuze maakt. Dan volg je je eigen hart.

- Oefen met kiezen wat jij leuk vindt. Vaak valt de hoeveelheid kritiek achteraf mee, of ben je er zelf zo blij mee dat je die kritiek wel kunt hebben. De man die het paarse behang koos, kreeg van tevoren de vraag of hij dat nou wel zou doen, want “paars is hartstikke donker/druk/fel/ongebruikelijk”. Toen hij vol trots zijn paarse woonkamer liet zien, reageerde bijna iedereen positief. En het belangrijkste: hij vond het zelf prachtig en voelde zich helemaal thuis.
- Sta jezelf toe de tijd te nemen om te kiezen. Iedereen, met of zonder ADHD/ADD, heeft een eigen manier van keuzes maken. Wikken en wegen, twijfelen, van gedachten veranderen... het is allemaal heel normaal.
- Je kunt je hersenen trainen om te zorgen dat beide hersenhelften beter samenwerken. Er zijn ontelbare boeken en websites over het brein te vinden, en ook met coaching kun je dit aanpakken.

Wij hopen dat je ervoor kiest om keuzes te maken op jouw eigen manier!

Moniek Mors en Tina Wrede