



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

ADHD/ADD en uitstellen

Mensen met ADHD en ADD komen vaak bij ons met klachten over eindeloos uitstelgedrag. We hebben er al eens eerder een nieuwsbrief aan gewijd, en ook in de literatuur wordt er veel aandacht aan besteed. "Ik weet dat ik moet beginnen met het leren van mijn tentamen, maar ik doe het gewoon niet." "Ik wil zo graag mijn huis opruimen, maar ik begin er gewoon niet aan." De blokkade voelt te groot, en **'ik kan het niet'** is het levensgrote label dat eraan hangt, hoe graag iemand het ook wil.

Uitstelgedrag is kenmerkend voor ADHD en ADD. En het zou fijn zijn als er wat tips en trucs waren waardoor het makkelijker zou zijn om taakgericht aan de slag te gaan. Die zijn er, alleen: werken ze ook? Soms wel, gelukkig. Maar soms voelen ze als de zoveelste handreiking van buitenaf, die je gevoel van falen alleen maar groter maakt. Wat we een cliënt eens hoorden zeggen: "Nu heeft iemand me geleerd hoe ik het moet doen, en nou ben ik **nóg** aan het uitstellen!"

Naast praktische tips kan het veel opleveren om eens te kijken naar de achterliggende oorzaken van uitstelgedrag. Die kunnen voor iedereen anders zijn. Stel jezelf maar eens de vraag: "Waarom stel ik uit?" Is de taak niet interessant genoeg voor je? Denk je dat het toch niet gaat lukken? Heb je geen idee hoe je het aan moet pakken? Ben je er van overtuigd dat mensen met ADHD altijd uitstellen? Of zegt dat stemmetje in je hoofd misschien dat je toch niet deugt omdat je al zo lang loopt te dralen?

Het is nog niet altijd zo makkelijk om bij de diepere onderlaag van het uitstellen te komen. Je bent immers zó vertrouwd met je eigen gedrag. Toch is het de moeite waard ernaar te kijken. Waarom? Omdat je pas dan weet wat voor jou gaat werken. Oplossingen zijn immers maatwerk!

Dus hier toch een aantal tips en trucs, maar dan vooral om v erder te kijken:

- Neem een taak voor ogen waar je steeds maar niet aan begint, eentje die je steeds opnieuw maar weer voor je uitschuift.
- Ga bij jezelf na wat de onderliggende oorzaak of gedachte is bij het uitstellen.
- Onderzoek welke manier JOU helpt. Misschien is het wel nodig om kleine deeltaken te maken die wel haalbaar voor je zijn, of helpt het jou om een vriend te vragen te komen helpen. Misschien werk je 's avonds het lekkerst in plaats van overdag, of misschien ben jij eigenlijk wel happy met hoe je het nu doet, maar heb je meer last van de afkeuring van mensen om je heen?
- Bedenk dat ADHD/ADD lastig is maar dat er altijd manieren zijn om je verantwoordelijkheid te nemen. Blijf in contact met je omgeving, ook (of juist) als je het niet voor elkaar krijgt om aan de slag te gaan. Geef aan wat je nodig hebt of wat jou zou helpen.
- Geniet van kleine dingen die w el gelukt zijn en ga na: hoe heb ik dit voor elkaar gekregen?

Moniek Mors en Tina Wrede