



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

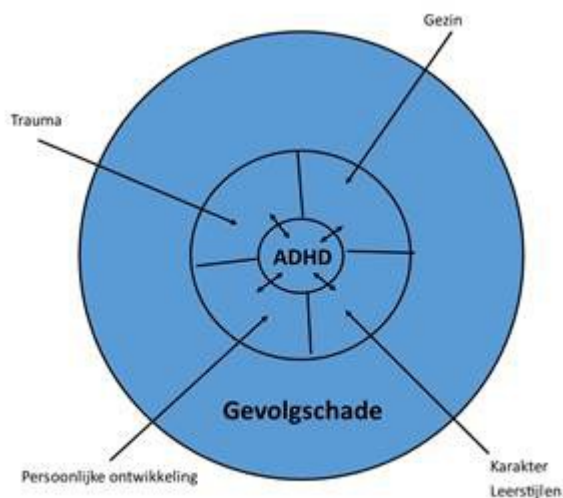
“Wat is ADHD nou precies?”

Die vraag krijgen we vaak in onze praktijk. Mensen zeggen bijvoorbeeld “ik ben heel druk in mijn hoofd, maar ik kom nooit te laat. Te laat komen hoort toch ook bij ADHD?”

Of “ik voel me vaak depressief en ik heb een ADD-diagnose, komt mijn depressiviteit daar vandaan?” Het precieze antwoord op de vraag moeten we je helaas schuldig blijven. Over AD(H)D is veel gezegd en geschreven en er wordt veel onderzoek gedaan, maar een eenduidig, wetenschappelijk antwoord is er (nog) niet. Geen twee mensen met AD(H)D hebben dezelfde symptomen, of in dezelfde mate.

Hoe kun je er dan toch 'breed' naar kijken? ADHD Praktijk Leiden e.o. ziet AD(H)D als een gegeven: een stukje aanleg waar je mee geboren wordt, maar dat niet op zichzelf staat. Er is een wisselwerking tussen AD(H)D en je omgeving. Misschien herken je het volgende: het lukt je niet om je te concentreren op je studie, terwijl je aandacht geen moment verslapt als je bezig bent met je hobby. Of thuis is je kind energiek maar niet té, en op school is het een ongecontroleerde stuiterbal.

Hieronder zie je het model dat wij gebruiken om de wisselwerking tussen aanleg en omgeving inzichtelijk te maken:



De kleine cirkel in het midden is de AD(H)D-aanleg; datgene wat bij je geboorte al aanwezig is. In de tweede cirkel daar omheen staan het gezin, je karakter, persoonlijke ontwikkeling en eventueel opgelopen trauma. In de derde, grootste cirkel staat de gevolgschade: dingen die het resultaat zijn van overlevingsstrategieën die niet (meer) handig zijn, leerstijlen die niet passen bij de situatie, de (omgevings)ervaringen die je hebt gehad, etc. AD(H)D is aan de buitenkant niet zichtbaar, maar heeft op een onbewuste laag al heel vroeg invloed op de persoon die het heeft. En de cirkels om AD(H)D heen hebben ook weer invloed op hoe symptomen zich ontwikkelen.

Neem het voorbeeld van uitstelgedrag:

Uitstelgedrag kan een overlevingsstrategie zijn om het gevoel van falen of dom zijn niet te voelen ('als je er niet aan begint, kan het ook niet mislukken'). Die bescherming heeft een functie, maar op een gegeven moment merk je dat je steeds meer vastloopt. Kijkend naar de tweede cirkel kun je je afvragen:

Karakter: ben je een doorzetter die eindeloos blijft proberen waardoor je nog uitgeputter raakt? Of trek je je juist nog verder terug?

Gezin: staat er iemand klaar om het van je over te nemen? Krijg je op je kop? Word je ondersteund in het vinden van een nieuwe strategie?

Trauma: heb je zóveel negatieve ervaringen gehad dat uitstellen niet alleen een cognitieve maar ook een emotionele blokkade oplevert?

Persoonlijke ontwikkeling: heb je de kans gehad én gepakt om aan de slag te gaan met zaken waar je tegenaan loopt? Welke leerervaringen heb je opgedaan gedurende je leven?

Je kunt je voorstellen dat de invloed van de tweede cirkel voor iedereen anders is, en dus ook andere resultaten oplevert.

Kijkend naar de derde cirkel: er is vaak al gevolgschade voordat mensen weten dat ze AD(H)D hebben. Ze zijn al heel lang bezig met overleven en komen nu op een punt dat hun overlevingsstrategie niet meer werkt. Ieder mens ontwikkelt onbewuste overlevingsstrategieën. Wat wij bij mensen met AD(H)D zien is dat ze vaak hardnekkiger zijn en vaster zitten, omdat het onbegrip over AD(H)D al lang gevolgen heeft voordat het werd erkend. En dan ontstaat er gevolgschade. Denk bijvoorbeeld aan een laag zelfbeeld, faalangst, depressie, burn-out, en verergering van concentratie- en motivatieproblemen.

In elke cirkel vind je aanknopingspunten om aan het werk te gaan en te zoeken naar oplossingen. Het gaat om inzicht krijgen en uitzoeken welke aanpak en welke methodes het beste werken voor jón.