



# adhd praktijk leiden e.o.

*een sterk alternatief*

## **Karakter of ADHD?**

"Is het mijn ADHD, of is het gewoon mijn karakter?" vroeg de vrouw die voor me op de bank zat. Dat horen we vaker in onze praktijk, en dat is niet zo gek. Een ADHD-diagnose (of vermoeden) komt vaak aan het eind van een lange zoektocht naar antwoorden op vragen als:

- Hoe komt het dat ik zo makkelijk ben afgeleid?
- Waarom zie ik niet uit mezelf wat er moet gebeuren?
- Wat maakt dat ik me altijd zo snel verveel?
- Hoe krijg ik mezelf nu toch in actie?

Helaas gebeurt het regelmatig dat de antwoorden op die vragen eerst gezocht worden in iemands karakter (door diegene zelf, door de omgeving, of allebei), zeker als er (nog) niet gedacht wordt aan ADHD. Logisch dat je dan van sommige dingen wilt weten waar ze precies vandaan komen! Ook omdat een ADHD-diagnose kan voelen als een verklaring van waarom je dingen doet, en 'het is mijn karakter' vaak een (negatief) waardeoordeel in zich draagt.

Het lastige is: ADHD-symptomen staan nooit op zichzelf. Het zal altijd gaan om een combinatie van aanleg en aangeleerde gedrag patronen, karakter én ADHD. Als jij je warhoofdig voelt, kan dat komen doordat biochemische processen in jouw hoofd anders lopen dan bij andere mensen. De biochemie heeft dus invloed op je gedrag. Maar andersom heeft je gedrag óók invloed op je biochemie; als je dingen doet die je ontspanning geven, loopt de biochemie in je hoofd soepeler en ben je minder warhoofdig.

Zolang ADHD niet kan worden aangetoond met fysieke kenmerken, zal het altijd gissen blijven of je iets doet omdat je ADHD hebt, of omdat het in je karakter ligt. En het fijne is dat die vraag (hoe begrijpelijk ook!) er eigenlijk niet zoveel toe doet als het gaat om dingen die je wilt veranderen. Of iets nou vanuit je karakter komt of een ADHD-symptoom is, met gedrag patronen kun je altijd aan de slag! Kijk maar eens naar de onderstaande vragen:

Waar loop jij vaak tegenaan?

Is dat altijd zo geweest? Of is het iets van de laatste jaren?

In welke situatie heb je geen last van je klachten?

Denk je dat je dingen voor jezelf kunt veranderen?

ADHD kan zorgen dat je sommige dingen niet kunt doen op de manier zoals je zou willen. Bepaalde karaktertrekken hebben dat effect ook. Het vinden van de antwoorden op bovenstaande (en vergelijkbare) vragen zal je helpen richting een oplossing. Wat de oorzaak van het probleem ook is.

Moniek Mors en Tina Wrede