



adhd praktijk leiden e.o.

een sterk alternatief

Hindernisbaan

Je huis opgeruimd houden, voor jezelf zorgen, activiteiten doen: alle handelingen bestaan uit een proces van losse stappen die je achter elkaar uitvoert. Of het nu dingen zijn die je moet doen, wilt doen, of allebei: het bijbehorende stappenproces kunnen doorlopen is noodzaak. Bij veel mensen gaat dit vanzelf; ze hoeven niet na te denken over alle losse stappen en hun brein doorloopt het proces vrijwel automatisch. Bij mensen met ADHD (en bijv. ook bij mensen met autisme, depressie, of een burn-out) gaat het vaak lastiger. Het brein struikelt over stappen, of blijft hangen op één bepaalde stap. Het proces is een hindernisbaan. De kunst is om niet nóg harder te proberen die hindernisbaan te lopen, maar om te kijken of je hindernissen weg kunt halen of verlagen!

Een voorbeeld uit de praktijk: vuile kleren op de grond in plaats van in de wasmand. Vrijwel iedereen zal dit wel herkennen: gedurende de week belandt vuil wasgoed op de slaapkamer- of badkamervloer, en de wasmand blijft (half)leeg. Je ergert je eraan, en dus stop je veel energie in het jezelf aanleren je wasgoed in de wasmand te gooien. Hoe moeilijk kan het zijn? Heel moeilijk, want het lukt een hoop mensen écht niet! Het proces 'wasgoed in de wasmand' bestaat uit de volgende stappen:

kleding uitdoen → naar de wasmand lopen → deksel optillen → kleding erin doen → deksel dichtdoen.

Over welk stapje struikel jij? Kun je dit stapje weghalen, verwisselen, of er iets anders voor in de plaats doen? Kijk eens wat er gebeurt als je de deksel van de wasmand weghaalt.

Dan verandert het proces in:

kleding uitdoen → naar de wasmand lopen → kleding erin doen. Minder hindernissen waar je hersenen over kunnen struikelen. En als je goed kan mikken hoef je niet eens naar de wasmand te lopen en gooi je je kleding er zó in vanaf waar je staat!

Soms moet je, om de hindernissen weg te nemen, dingen anders doen dan je gewend bent. In dit voorbeeld: kleed je je uit in je slaapkamer en staat je wasmand in je badkamer (omdat dat is waar wasmanden wonen in jouw huishouden)? In plaats van nóg harder te

proberen van je slaapkamer naar je badkamer te lopen met je vuile was: zet je wasmand in de slaapkamer. Andere voorbeelden:

- de deurtjes van je keukenkastjes afhalen zodat je makkelijker de schone vaat erin kan zetten én in één oogopslag ziet waar de thee staan
- de schone handdoeken opbergen in de buurt van waar je ze opvouwt zodat ze niet permanent in een berg op je stoel blijven liggen
- de ontbijtspullen klaarzetten naast het koffiezetapparaat, zodat je behalve je eerste bakkie koffie (wat je niet vergeet) ook je ontbijt (wat je wel vergeet) meeneemt naar de eettafel

Het gaat er dus niet om wat het meest logisch lijkt of 'hoe het hoort', maar dat je er een proces van maakt waarover jouw brein niet kan struikelen.

Maak het proces visueel

Een goede manier om een proces helder te krijgen en te kunnen ontdekken over welke hindernissen jouw brein struikelt, is het strategie lopen: schrijf iedere stap in het proces apart op een vel papier en leg deze op de grond, in de volgorde waarin je de stappen normaal gesproken doorloopt. Loop van stap naar stap en stel jezelf de volgende vragen:

- Welke gevoelens/gedachten roept iedere stap op? Wat zegt dat over die betreffende stap?
- Welke stappen zou je weg kunnen laten? Veeg die met je voet aan de kant
- Zijn er stappen die wél zouden werken als ze op een andere plek zouden liggen? Verander de volgorde
- Wil je stappen toevoegen die het proces als geheel makkelijker maken? Leg ze erbij

Loop de stappen door totdat ze comfortabel voelen

Meer weten? Het boek '[Organising solutions for people with ADHD](#)' gaat dieper in op deze materie. Of neem contact met ons op, als je onder begeleiding dingen zou willen uitpluizen!

Moniek Mors en Tina Wrede