

ADHD of ADD? Kom uit je hokje!



De laatste jaren klinkt er steeds meer kritiek op AD(H)D-diagnostiek volgens het DSM-boekje. We krijgen gemakkelijk een 'label' ADHD. Een vermeende ticket naar hulp en zelfinzicht. Maar wat doet dit label met het zelfbeeld van de ontvanger? Laat de diagnose niet tot zelfcensuur leiden, betoogt ADD-coach en ervaringsdeskundige Margo Matse.

Tekst: Anne Sachtleven

Wanneer een psycholoog of psychiater met het verlossende woord komt, ben je opgelucht. Eindelijk duidelijkheid. Een verklaring waarom je al die tijd

anders hebt gefunctioneerd en simpele dingen vaak zoveel moeite kosten. Maar in de maanden en jaren daarna, kan de diagnose mensen ook in verwarring brengen.

AD(H)D kent vele vormen

Want als je eenmaal hebt gehoord dat je dromerig, druk en/of impulsief bent - en dat dit een medische grondslag heeft - blijf je dat tegen jezelf herhalen. Het label wordt onderdeel van je identiteit. Gedrag waarin je afwijkt van anderen is het gevolg van je AD(H)D. Toch?

Niet altijd. Zowel in mijn professionele leven als coach als in mijn privéleven met ADD, heb ik gemerkt dat er veel wordt geworsteld met het

hokje waarin een diagnose je plaatst. Bij veel mensen ontbreken sommige AD(H)D-gerelateerde kenmerken. Of zij zijn het ene moment dromerig, en het andere moment hyperactief. Waar de een rommelig maar altijd op tijd is, komt de ander steevast te laat maar heeft die wel een opgeruimd huis. AD(H)D komt in vele vormen, zo blijkt.

Schuifknop

In mijn ADD-praktijk heb ik er in de afgelopen tien jaar een gewoonte van gemaakt om met mijn cursisten persoonlijke verhalen uit te wisselen. En tijdens elke training blijkt er veel verschil in de manier waarop iemand zijn of haar ADD ervaart, en welke uitdagingen het met zich meebrengt.

Tijdens mijn training bespreek ik dit dilemma. Ik gebruik de illustratie van een schuifknop. Het ene moment neig je meer naar hyperactiviteit, de andere keer naar dromerigheid. De ene keer naar rust en overzicht, de andere keer naar drukte en opwindning. Soms ben je introvert, soms juist extravert. AD(H)D is daarmee geen binair gegeven, maar veel meer een variabele schaal. Niet alleen tussen personen maar ook binnen een persoon zelf.

Druk of dromerig?

Als ik op mijn eigen leven (en ADD) reflecteer, zie ik ook dat mijn diagnose geen statisch gegeven is. Het is afhankelijk van omgevingsfactoren en daarmee veranderbaar. Ik ben opgegroeid in een hectisch gezin, en door mijn compensatiegedrag voerde ik niet de boventoon. Maar in andere sociale samenstellingen kan ik juist wel de gangmaker zijn. Ben ik dan van nature druk, of juist dromerig?



Dat de praktijk van een AD(H)D-brein niet homogeen is, blijft vaak onderbelicht in de klinische dokterskamer waarin de diagnose wordt gesteld. Er wordt door de witte jas vaak niet verteld dat de verschillende symptomen per persoon in meer of mindere mate aanwezig kunnen zijn. En welke invloed de omgeving op het gedrag heeft. Soms spreken we van 'het gecombineerde type', oftewel: een beetje ADD én ADHD. Maar in dat hokje voelen veel mensen (waaronder ik) zich ook niet thuis. Misschien omdat we bijna letterlijk voelen dat we tussen twee hokjes worden geplaatst? Het leidt in elk geval niet tot meer begrip voor ons eigen gedrag – en daarmee voor onszelf. En volgens mij is dat wel waar we naar op zoek zijn als we een diagnosetraject ingaan: onszelf beter leren begrijpen. Want zonder inzicht in ons huidige zelf, is de weg naar verbetering onvindbaar.

Niet opsluiten

Hoewel de hokjes een goeie aanzet zijn om ons gedrag waarvan we last ervaren in kaart te brengen, moeten we ons er niet door laten opsluiten. We zouden niet al ons gedrag in dat hokje moeten onderbrengen, omdat het te beperkend is en geen ruimte laat voor andere factoren die óók van invloed zijn op ons gedrag.

Ik ben er namelijk van overtuigd dat hoé onze AD(H)D zich manifesteert, een mengsel is van de omgeving waarin we verkeren, de ervaringen die ons hebben gevormd en de doelen die we onszelf stellen. En dat ook de eigenschappen en karaktertrekken die we naast onze AD(H)D hebben er een draai aan geven.

Geen full time chaos

We moeten ervoor waken dat we

Staar je niet blind op je diagnose

'slechte' (of stigmatiserende) eigenschappen te veel internaliseren en blinde vlekken ontwikkelen voor alles wat niet in het AD(H)D-hokje past. Of onszelf enkel als ADD'er of ADHD'er zien, en daarmee ontkennen dat we ook dromerig of hyperactief kunnen zijn. Daarmee zouden we onszelf censureren, en eigenschappen ontkennen als die niet in het medische plaatje passen.

Ik zie te vaak dat mensen alleen het medische onderdeel opnemen in hun zelfbeeld. Ze zien zichzelf ten onrechte als 's werelds grootste chaos omdat ze altijd te laat komen en hun huis een rommeltje is. Terwijl de administratie gedisciplineerd wordt bijgehouden of ze zelfs een baan hebben die draait om planning. Ze focussen dus op bepaalde negatieve AD(H)D-trekken die ze in zichzelf herkennen maar zien daardoor niet meer dat veel dingen wél goed gaan. Ze zijn helemaal geen full time chaos.

De beste versie van jezelf

De neurologische invloeden van AD(H)D wil ik niet afzwakken. Die zijn er zeker. De prefrontale kwab, die de executieve functies aanstuurt, doet het bij

ons net even wat minder dan bij mensen zonder AD(H)D, zo lijkt het. Maar we moeten ervoor waken om AD(H)D als stoornis in ons zelfbeeld te integreren, omdat het geen vaststaand gegeven is zoals het volgens de DSM V lijkt te zijn. Die omschrijving is verre van toepasbaar op alle AD(H)D'ers. Daarvoor zijn mensen en de wijze waarop hun leven is ingericht, simpelweg veel te verschillend.

Laten we onszelf daarom niet censureren, en daarmee uit het oog verliezen welke eigenschappen we ook hebben. Welke invloeden op ons inwerken, en hoe we daarmee omgaan. Laten we ons, kortom, niet blindstaren op onze diagnose en onszelf daarmee inherent en onherroepelijk identificeren. Laten we, in plaats daarvan, de moed hebben om het hokjesdenken weer los te laten.

Wat we dan tegenkomen is echt de beste unieke versie van onszelf!

Margo Matse is ADD-coach en lid van Impuls & Woortblind. Leden ontvangen 10 procent korting. www.add-coaching.nl