

FRANCIEN REGELINK

HET ZWARTE BOEKJE

VOOR AD(H)D'ERS



“I will always choose a lazy person to do a difficult job because a lazy person will find an easy way to do it.”

– Bill Gates

[DISCLAIMER]

Ik maak hier reclame voor van alles en nog wat zonder daar ook maar een rooie cent aan te verdienen. Ik neem hierin een voorbeeld aan Oprah. Dus geen #partner #brandambassador. Maar wel #drukskartel #druksdealer #thankmelater

INHOUDSOPGAVE

- Hocus Focus	8
- Dagelijkse sh*t op orde	10
- Medicatie en vitamines	14
- Uiterlijke verzorging	16
- Decor	18
- Geld	22
- Rust	24
- Efficiënt shoppen	28
- Overig	30
- DRUKSdealer geeft contacten vrij	36
AD(H)D-coaches	
Professional organizers	
Interieurinrichters	
Budget coach	
- Tot slot nog een pro-tip: afkijken bij andere DRUKSgebruikers	46
Interview Annemarie Geerts	
Interview Willem van Sas	
Interview Marlieke Koks	
Interview Noah Campos de Neto	
Interview Cindy Hoetmer	
- Dat was 'm, maar niet voordat ik je heb verteld: ...	76

Omdat het voor mij niet altijd even interessant of makkelijk is om mee te doen met de rest, ben ik al van jongs af aan getraind om te zoeken naar producten en manieren om mijn leven net wat anders, overzichtelijker, fijner en leuker te maken. In DRUKS heb je door het hele boek heen al veel van die hacks, routines, ‘francinovaties’ en handigheidjes kunnen vinden. En ook in DRUKS 2 ben je vast al heel wat oefjes en tips tegengekomen. Toch wilde ik graag een volledige lijst maken met alle hulpmiddelen die mijn dagelijks leven vergemakkelijken en draagzaam maken, lekker overzichtelijk onder elkaar. Het zijn overigens niet exclusief tips van mij, want in gesprekken met eenieder van jullie heb ik heel wat dingen aan de lijst kunnen toevoegen. Denk ik dat je er iets aan hebt, dan staat het in de lijst.

In dit boekje kun je alle tips gecategoriseerd in thema’s vinden. Zie het als het zwarte boekje voor de AD(H)D’er. Weet dat wat voor mij werkt, misschien niet voor jou werkt en andersom. Er is geen één AD(H)D en ook niet dé tip. Maar ik heb er inmiddels zoveel verzameld dat ik zeker weet dat er voor iedereen wel iets behulpzaams bij zit. Mis ik nog iets? O ja, ik zou het bijzonder leuk vinden als jij mij via @francienregelink op Instagram of per mail hello@francienregelink.nl laat weten welke hulpmiddelen ik absoluut nog moet toevoegen aan mijn lijst.

HOCUS FOCUS

Voor een AD(H)D'er is het niet altijd even makkelijk om de juiste focus te vinden. Deze items zorgen voor een minimalisatie van al die vervelende prikkels die je kunnen afleiden.

SMART VERLICHTING

'Even dimmen nu!' Mijn grootste prikkel is licht. Ik schrijf deze tekst uiteraard weer in het donker met een donkere achtergrond op mijn scherm. Waarom? Telkens als ik te veel licht waarneem heb ik daar gewoon last van, omdat ik dan allerlei niet-relevante prikkels, zoals troep, de afwas of voorbijgangers waarneem. Wil ik focus, dan moet het donker zijn. In mijn nieuwe huis heb ik zelfs heel bewust een drietal ruimtes zonder raam, waaronder de bad- en werkkamer. De badkamer houd ik licht en neutraal, de werkkamer verf ik donkerblauw, zodat het er extra donker oogt. Dat donkere geeft mij een gevoel van geborgenheid, het valt als een spreekwoordelijke deken om mij heen en geeft mij veiligheid, waardoor ik mijn hoofd beter kan afsluiten.

Met smart verlichting kan ik het licht reguleren op basis van wat ik op dat moment nodig heb. Via mijn telefoon bepaal ik per ruimte hoe fel het licht dient te zijn en ik kan zelfs de kleur kiezen. Dit alles gebeurt in de Google Home app. Mijn smart verlichting komt van IKEA, maar je kunt ook kiezen voor die van de Lidl of de Philips HUE lijn. Die laatste heeft wel de mooiste sfeerverlichting, maar is ook de duurste.

(ZONNE)BRIL OP STERKTE

Deze tip heeft wederom te maken met mijn haat-liefdeverhouding met licht. Om mijzelf te onttrekken van een te veel aan (zon)licht, heb ik mijzelf een goede zonnebril cadeau gedaan. Die zonnebril zet ik lang niet altijd af. Dus het kan zomaar zijn dat je tegen mij aanloopt in de supermarkt en ik eruitzie als een BN'er die graag onherkenbaar wil blijven. Ik heb mijn zonnebril op sterkte laten maken, zodat ik jou ook herken en je niet denkt dat ik kapesones heb gekregen.

SLAAPTUNNEL

Ik had het daarnet al even over geborgenheid. Ik loop dus al weken langs het Kruidvat en telkens valt mijn oog op een speeltentje in de etalage. Dat wil ik eigenlijk gewoon kopen en over mijn bed of bank neerzetten, zodat ik mijzelf daarin kan terugtrekken. Hoe dichter het om mijn hoofd heen is afgesloten van prikkels, des te beter ik mijzelf kan focussen of tot rust kom. Ik kreeg van @annepeek hiervoor ook een heel fijne tip, namelijk een slaaptunnel. Perfect voor een goede nachtrust en ik heb 'm geprobeerd; hij is geweldig! Mijn vriend slaapt er alleen niet zo graag in...

DAGELIJKSE SH*T OP ORDE

Rust, reinheid en regelmaat. Er zit helaas geen R in $AD(H)D('eR!)$, maar die krijg je er met de volgende hulpmiddelen wel in. Voor mij zijn dit echte lifesavers!

GOOGLE HOME

Al mijn vrienden praat ik een Google Home/Nest aan, en dat is niet voor niets. Ik zet er mijn wekker op, regel er al mijn muziek mee, dim die lichten waar ik het eerder over had, en schreeuw er te pas en te onpas een opdracht naar. Ik ben oprecht getrouwd met dat ding. Ik houd van gemak, dat maakt mijn leven beter behapbaar. En dit ding is daarvoor helemaal top!

SCHOONMAKER

Zelf ben ik met de jaren een heel goede schoonmaakster, en vooral opruimer, geworden (meer over die technieken in DRUKS), want opruimen geeft mij niet alleen ruimte en rust in mijn huis, ook in mijn hoofd. Alles heeft een vaste plek en ik heb het aantal oppervlaktes geminimaliseerd. Rotzooi zorgt voor minder overzicht bij de gemiddelde $AD(H)D'er$, terwijl je juist dat overzicht nodig hebt. Mocht je zelf niet zo opgeruimd zijn, dan raad ik je zeker aan om hulp in te schakelen en voor een schoonmaker te gaan.

WEGWERPPOETSDOEKJES

Ik ga zo lekker op van die vochtige wegwerpdoekjes. Die gele poetsdoekjes zijn leuk, maar die worden hard, goor; nee. Ik

snap dat je mij nu volledig haat, want milieuvriendelijk is dit allerm minst. Ik kan het ook niet goedpraten, maar ze maken mijn leven makkelijker. Ik maak er gerust mijn hele huis mee schoon, en dat is ook wat waard. Ik koop die van mij overigens bij Lidl.

DEZELFDE KLEERHANGERS EN KASTEN

Deze tip pas ik zelf al jaren toe; allemaal dezelfde kasten en klerhangers. Dat brengt rust, ruimte en overzicht. Uiteraard vind ik als groot IKEA fan dat iedereen voor een PAX kledingkast(en) moet gaan. Doe je dat niet, zorg er dan in ieder geval voor dat alles hetzelfde is.

LADES IN PLAATS VAN KASTJES

Lades in plaats van kastjes voor de keuken, badkamer, kleding, eigenlijk voor alles. Waarom? Dan bekijk je het van boven en kun je alles altijd vinden. Ik heb om die reden ook een kledingrek op wieltjes waar ik al mijn mooiste en fijnste kledingstukken in het zicht ophang. Zodat ik niet vergeet wat ik allemaal heb (deze tips komen overigens ook van @mukvl). Suggestie van @mukvl, @francienregelink

NOOIT MEER JE SLEUTELS EN PORTEMONNEE KWIJT

Voordat Jochem Myer de deur uitgaat doet hij een check met volgende liedje: 'Sleutels, pinpas, telefoon, telefoon, sleutels, pinpas, telefoon, telefoon, paspoort, creditcard, portemonnee, heb ik alles wel mee, ja of nee? Sleutels, pinpas, telefoon, telefoon, sleutels, pinpas, telefoon, telefoon, paspoort, creditcard, portemonnee, heb ik alles wel mee, ja of nee?'

Mocht dit liedje niet je ding zijn, en ga je alsnog de deur uit zonder je sleutels, dan is de Airtag of Tile een uitkomst. Met de Airtag of Tile bluetooth tracker vind je kwijtgeraakte spullen altijd terug. Je maakt 'm vast aan de sleutel(bos) en vervolgens zendt deze een geluidssignaal uit als je 'm in de app activeert. Zo hoef je nooit lang te zoeken naar je sleutels of portemonnee.

ALLES EEN VASTE PLEK

Zelf ben ik mijn sleutels of portemonnee nooit kwijt, want die laatste heeft een vaste plek in mijn handtas gekregen en de sleutel laat ik in de voordeur zitten (ook handig bij brand, dat ik er dan uit kan denk ik altijd, al is dat ding dan misschien gloedje heet). En mijn handtas hangt weer aan een vaste haak aan de kapstok. Als je alles een vaste plek en thuis geeft, gaat het ook minder slingeren is mijn opvatting.

IKEA ISTAD ZIPLOCK BAGS

Ik verslind en hergebruik die IKEA ziplock bags. Ik heb ze in alle soorten en maten en alles gaat erin. Het ruimt op en ik kan net als bij de SAMLA bak gelijk zien wat erin zit.

MEDICATIE EN VITAMINES

Ik slik medicatie en vitamines, zodat ik meer productiviteit uit mijzelf kan halen en om donkere gedachtes deels tegen te gaan. De onderstaande middelen heb ik altijd in huis. Houd er rekening mee dat dit met een huisarts wordt afgestemd.

TENTIN (MEDICATIE)

Ja, ik slik sinds de verschijning van DRUKS weer medicatie. Ik heb eindelijk de juiste dosering gevonden die voor mij werkt. 'Doe mij maar een kwartje,' zou de DRUKSgebruiker zeggen (1.25 mg TenTin). De bijwerkingen zijn minimaal indien ik goed voor mijzelf blijf zorgen. In DRUKS sta ik uitgebreid stil bij de verschillende AD(H)D medicatie en de bijwerkingen, en dat je uiteraard altijd in overleg met een arts op zoek moet gaan naar passende medicatie. Belangrijk om te vermelden is dat ik medicatie slik zodat ik productiever ben en om donkere gedachtes deels tegen te gaan.

B12, D3, FOLIUMZUUR EN MAGNESIUM (VITAMINES, MINERALEN)

Volgens een onderzoek in 'The British Journal of Psychiatry' zou het nemen van een breed scala aan vitaminen en mineralen de symptomen van AD(H)D kunnen verminderen. In het onderzoek kregen tachtig volwassenen met AD(H)D supplementen zoals vitamine D, foliumzuur, vitamine B12, magnesium, ijzer, calcium, zink of een placebo. Na acht weken hebben de proefpersonen die de vitaminen en mineralen nemen een verbetering in het concentratievermogen en vermindering van de hyperactiviteit dan de proefpersonen die de placebo nemen.'

Klinkt goed en dus neem ik nu al een tijdje iedere dag vitamines. B12, D3, foliumzuur en magnesium. Deze mix van vitamines en mineralen zorgen er in mijn geval voor dat ik mijzelf iets stabielier voel. Ik neem dit het beste waar in de maanden oktober en november. Dit zijn de maanden waarin ik normaal gesproken makkelijker de weg naar donkere gedachten vind. Het zijn nog steeds niet mijn favoriete maanden, maar de donkere gedachten zijn er veel minder. En ik weet dat dit voor iedereen anders kan zijn, maar voor mij werkt het wel. Om ervoor te zorgen dat ik ook écht iedere dag mijn supplementen slik, zorg ik dat ik niet om ze heen kan. Ze staan op mijn wastafel, zodat ik ze niet alleen zie, maar ze ook meteen kan innemen met de kraan die voor mijn gezicht staat.

UITERLIJKE VERZORGING

Veel AD(H)D'ers vinden het lastig om een routine te vinden voor een goede uiterlijke verzorging. Zeker in periodes waarin het even niet zo lekker gaat. Toch heb ik door de jaren heen geleerd dat uiterlijke verzorging voor een boost kan zorgen, juist op die mindere dagen. Niet om iets te maskeren, maar hoe zuur je dag ook is, je voelt je altijd beter als je tijd aan jezelf hebt besteed en fris en fruitig voor de dag komt. Je kan ongewassen in je nest blijven wegrotten, maar je kan ook douchen, tandenpoetsen en lekker naar buiten gaan voor wat frisse lucht.

NAAR DROP SMAKENDE TANDPASTA

Als student sloeg ik het tandenpoetsen nogal eens over. Gedoe, ik wilde gewoon slapen. Af en toe sla ik het nog steeds over, omdat ik te moe ben om tanden te poetsen, maar over het algemeen doe ik het twee keer per dag. Hoe ik dat voor elkaar krijg? Door mijn zintuigen op een positieve manier te stimuleren. Zo gebruik ik de groene Elmex tandpasta, omdat die in mijn hoofd smaakt en ruikt naar anijs en dus drop.

LET'S FACE IT

Hetzelfde geldt voor mijn gezichtsverzorging. Ik ben absoluut niet het type dat iedere avond én ochtend een uitgebreide skincare routine hanteert. Sterker nog, ik vind het stom. Toch ben ik ook daar gaan werken met producten die mij zintuiglijk activeren. Ik gebruik bijvoorbeeld Biodermal reinigingsmousse (alle huidtypen, onder andere verkrijgbaar bij

Kruidvat en Etos), omdat die naar komkommer ruikt en heel fijn aanvoelt. Als ik ga slapen en mijn huid is droog, dan pak ik de Drink Up Intensive Overnight Hydrating crème van Origins erbij. Ik vind het ruiken naar mango, en daarom gebruik ik het. De heerlijke geur triggert mij om het te gebruiken. Als iets goed of fijn voelt, keer je er sneller en met minder moeite naar terug. Dat is in ieder geval mijn beleving. Toen ik dit inzicht afgelopen jaar kreeg, vroeg ik mij meteen af waarom er nog geen tandenstokers met dropsmaak bestaan (of heb ik iets gemist?! Ik zie je DM of mail wel tegemoet). Kijk, dan wordt tandenstoken ook gelijk een stuk aangenamer en lekkerder. Sorry mondhygiëniste en tandarts dat ik deze gewoonte na al die jaren nog steeds niet onder de knie heb... En ik het dus ook geen gewoonte kan en mag noemen. Ik blijf het proberen, mensen.

DEODORANT IS MIJN LIFESAVER!

Ik ga dus aan op geur. In de goede zin, maar ook in slechte zin. Door de AD(H)D-medicatie die ik slik, transpireer ik sneller en vind ik mijn oksel- of angstzweet soms ruiken naar wiet (I know, too much detail here). Komt die geur bij mij binnen, dan is alle focus in één klap weg. En daarom is mijn deo, Dove Men+Care Clean Comfort Deodorant Spray, voor mij van levensbelang.

DECOR

Als je je omringt met fijne spullen die van betekenis zijn, creëer je een prettige plek om naar terug te keren. Ik vind het fijn om mij 'thuis' te voelen. Om echt even te kunnen aarden na een dag werken. Daar helpt een aantal mooie decorstukken in mijn huis goed aan mee.

GEURKAARSEN

Oké, ik ben als de dood dat mijn huis in de fik vliegt, omdat ik een kaars vergeet uit te blazen. Dit is mij ook met de paplepel ingegoten. Daarom heb ik brandende kaarsen lange tijd vermeden. Maar – en ik weet dat dit suf klinkt – omdat ik geurgestuurd ben, kan ik een goede geurkaars enorm waarderen. Ik kan namelijk afgeleid raken als het ergens stinkt. Ik kan mij dan niet meer focussen, omdat alle aandacht dan gaat naar die vreselijke geur.

Terug naar de geurkaarsen. Die van Rituals zijn heerlijk. Mijn favorieten op dit moment? Serendipity Scented Candle (dit is een limited edition) en de Amsterdam Collection Scented Candle. En wie een iets betaalbare variant wil, kiest voor geurkaarsen van het Kruidvat. Die hebben echt de lekkerste geuren. Mijn favorieten zijn white flower & oudh en white musk & warm vanilla. Een groot deel van dit boek is geschreven in het donker, met slechts een geurkaars als lichtbron. En het doet voor mijn gemoed wonderen, zeker als mijn overvolle hoofd die dag tegengas geeft. Geluk zit 'm voor mij in dit geval echt in de kleine dingen.

LED-KAARS

Mijn angst voor het vergeten van het uitblazen van een geurkeurs, wint het best wel vaak en daarom ben ik ook gek op die LED-kaarsen van de HEMA. I LOVE THEM. Gelijk ook aan al mijn vrienden en familie cadeau gedaan. Wat een uitvinding. Ik zet ze nooit uit, ze zijn gezellig en geven precies genoeg licht als ik midden in de nacht slaapdrongen naar het toilet moet strompelen.

EEN LANGWERPIGE SPIEGEL

Ik heb er een van IKEA (hoe kan het ook anders?!), de Nissedal van 40x150 centimeter, maar ik wil je vooral uitleggen waarom ik denk dat iedere AD(H)D'er een langwerpige spiegel moet bezitten. Zet de spiegel in je woonkamer (en als het kan ook in je gang, slaapkamer en badkamer), want ik wil dat je jezelf elke dag aankijkt en een high five geeft (een tip van Mel Robbins, dit is wat zij de 'high five habit' noemt). Deze spiegel is, zonder dat ik mij daar eerst bewust van was, een lifesaver. Elke dag als ik voor die spiegel sta te sporten, ben ik trots op mijzelf. Jezelf (leren) aankijken in de spiegel en gewoon zien wat er is, ook de minder mooie kanten van jezelf omarmen, is goed om te doen. Neem een voorbeeld aan de Fransen die imperfecties juist het toonbeeld van schoonheid en eigenheid vinden.

SAMLA BAK MET DEKSEL (57X39X42 CM - 65 L)

Zou ik toch bijna de IKEA SAMLA bak vergeten. Ik heb die lui een fortuin opgeleverd, met dank aan de eervolle vermelding in DRUKS. Maar voor wie de SAMLA bak nog niet kent; LEES

OF LUISTER DRUKS! Nee grapje, ik quote hier wel even een stukje uit DRUKS: 'Wat ben ik toch ook een intens slim kind! Ik ga van die transparante IKEA SAMLA bakken (57x39x42 cm/ 65 l) met deksel kopen. Daar kan ik dan al mijn spullen in stoppen. Dat maakt mijn leven een stuk overzichtelijker en als ik dan weer eens een IKEA-moment heb en wil verhuizen, hoef ik niets in te pakken. Koppiekoppie!' Bron: DRUKS – geschreven door niemand minder dan FRANCIEN REGELINK.

GELD

Hot topic onder de AD(H)D'ers, want onze reputatie wat betreft 'met geld omgaan' is niet al te best, uitzonderingen daargelaten. Gelukkig heb ik een aantal oplossingen die ervoor zorgen dat ik nu al flink wat geld bij elkaar heb gespaard.

REVOLUT DEBIT CARD

Nog een tip die al in DRUKS is benoemd, maar die je zeker nodig hebt als je regelmatig op reis gaat. In het buitenland is het hebben van een creditcard behoorlijk handig. Maar in tegenstelling tot een creditcard waarmee je je rijk waant en lekker los kan gaan om vervolgens later op de blaren te zitten, heb ik er eentje gevonden die beter bij mij past: de RevolutCard. Een prepaid creditcard die je voor gebruik moet opladen. Het voordeel van een prepaid creditcard is dat je geen geld kunt uitgeven dat er eigenlijk niet is. Je betaalt dus ook geen hoge rente over het uitstaande saldo, zoals bij sommige creditcards. Nadeel van deze, en sommige andere prepaid creditcards, is dat je aankopen niet verzekerd zijn.

Voor wie vaak naar landen buiten de eurozone reist, is de creditcard van Revolut een goedkoop alternatief voor een gewone creditcard. De RevolutCard is, op de verzendkosten (€6) na, gratis. En geld opnemen en betalen is ook nog eens een stuk goedkoper dan met de meeste andere creditcards.

RUST

Met de non-stop stroom van prikkels, het altijd aan staan, is het nemen van rust extra belangrijk. Maar ook extra moeilijk. Gelukkig zijn daar weer prachtige dingen voor uitgevonden.

DEKMANTEL

Het verzwaringsdeken. Ik heb heel lang gedacht dat die dingen bloedheet waren, dus liet ik het product in eerste instantie links liggen. Om het vervolgens op veler verzoek dan toch te proberen. Met de hitte bleek het mee te vallen. Het moment dat ik het kleed over mijzelf heen drapeerde, voelde het alsof er een persoon op mij lag. Ik kan het niet anders omschrijven. Het geeft mij een enorm gevoel van geborgenheid. Ik vind dat gevoel zo intens fijn en heb het idee dat ik er in ieder geval beter door ben gaan slapen. Vooropgesteld dat ik nooit heel veel problemen heb gekend met inslapen. Helaas is dit voor veel medestanders juist het tegenovergestelde, dus ik kan mij goed voorstellen dat je alleen al om die reden een dergelijk deken uitprobeert. Die van mij is zelfgemaakt door het team van @modeliefjemaakt. Ik gun hen alle goeds, dus koop je verzwaringsdeken vooral daar. Kun je zelf ook nog eens de print uitkiezen, en, geloof deze oude DRUKSdealer maar op haar blauwe ogen, dat is nog lastig kiezen!

EEN BITJE

Ik heb de afgelopen jaren toch een potje pijn gehad aan mijn kaken, tanden en mond. Door overdenken, mijn medicatie en/of stress. Ik zet daardoor 's nachts mijn kaken op elkaar. Als

dat een paar nachten achtereen gebeurt, krijg ik mijn mond minder ver open overdag. En het doet dan ook nog eens pijn. Aan anderen kan ik niet goed uitleggen hoe onprettig dat is. De oplossing? Proactief naar de tandarts gaan en 's nachts een beetje dragen. Deze kun je laten maken bij je tandarts en wordt niet vergoed tenzij je, net als ik, bijverzekerd bent voor de tandarts. En dan nog wordt een beetje slechts deels vergoed. De tandarts is en blijft een duur grapje. Maar minder pijn aan mijn kaken is me ook wat waard.

AFPLAKKEN DIE HANDEL

Dan is er nog een iets betaalbare oplossing: je mond dichtplakken 's nachts (iedereen in mijn directe omgeving denkt nu: kan ze dat overdag ook niet doen?). Ik doe het met schilderstape, en nee, ik maak geen grap. Het werkt als een tiet. Het afplakken zorgt ervoor dat mijn nek en schouders kunnen ontspannen, en na enkele dagen kan ik dan weer relatief normaal mijn kaken en daarmee mijn mond bewegen. Ademen door je neus is volgens ademexpert Marion Meesters sowieso de beste manier om te ademen, zeker als je slaapt: 'Als je door je mond ademt trigger je automatisch de flight or fight-respons die nuttig is in korte situaties, maar niet tijdens je slaap.' Door je neus ademen helpt je om rustiger te worden, zegt Marion. 'De neusademhaling triggert het parasympathische zenuwstelsel en brengt je in de staat die nodig is voor rust en herstel. Het verkleint ook de kans op snurken. Dit verbetert niet alleen je eigen slaap, maar ook die van je eventuele partner. Als je door je neus ademt, slaap je dieper en word je uitgerust wakker.' Naast schilderstape (die kun je ook altijd

vrij makkelijk van de muur afhalen, dus ik dacht; datzelfde geldt voor mijn mond) kun je ook gebruikmaken van Myotape Anti Snurkstrips. Ooit eens gezien bij @sannyzoektgeluk. En even een disclaimer voor deze methode, het is uiteraard niet de bedoeling dat je zomaar iemand de mond afplakt om 'm te snoeren. Laat dat duidelijk zijn.

BOEKEN

Je denkdiarree kan je heel simpel afleiden door te gaan lezen in of luisteren naar een boek. Ik ben gek op lezen, altijd al geweest, en vind die apps met luisterboeken een uitkomst. Kijk, een AD(H)D'er heeft input nodig. Naast alle prikkels die dag en nacht worden opgedaan, is nieuwe informatie of avonturen beleven enorm belangrijk om naar de gezonde kant van je brein toe te gaan of daar te blijven. Juist dat maakt dopamine aan.

EFFICIËNT SHOPPEN

Iets kopen is voor mij niet altijd zo makkelijk als het papier lijkt. De overvloed aan keuze kan voor mij heel overweldigend overkomen en zoals je in DRUKS hebt kunnen lezen, vind ik het moeilijk om mij aan een plan te houden. Gevalletje: ik ging van huis voor een pak melk en kwam terug met een badmat. Voor mij geen incidenten...

ANNETTE MODE (VOOR DAMES)

In DRUKS omschreef ik al mijn garderobe inclusief mijn motto: if it's nice buy it twice. Het gaat om een goede basis. Wil ik groots uitpakken, dan ga ik naar Annette Mode in Druten. Een beetje uit de richting voor mij, maar als iets top is, dan rijd ik daar gerust een uur voor. En wat ik daar meemaak, heb ik nergens anders ervaren. Ik kom de winkel in, Liesbeth — de eigenaresse — kijkt me aan en komt binnen een paar minuten met tien sets kleding voor de dag. Zij en haar medewerkers weten stuk voor stuk hoe iemand te kleden.

Die service is natuurlijk ontzettend fijn en voor mij niet geheel onbelangrijk. In veel winkels raak ik namelijk overprikkeld door de hoeveelheid kleding, waardoor ik uiteindelijk niet kan kiezen en met lege handen en gierende banden vertrek. Daarom vind ik het zo prettig als een winkel al een voorselectie voor mij doet en helpt met kiezen, door eerlijk te zijn over of iets staat of niet. Een stylist is misschien wat overdreven om aan te raden, maar er zijn genoeg winkels zoals die van Annette waar styling bij de service hoort.

OVERIG

O jongens, er is nog zoveel meer wat mij helpt op dagelijkse basis. Gelukkig is er voor alles wat niet in een thema te plaatsen viel, nog het hokje 'overig'.

VERJAARDAGSKALENDER

Ik leef niet bij de tijd. Ik ben soms verloren in tijd. Niet heel handig als het op verjaardagen aankomt. Mocht ik die van jou ooit vergeten, weet dan dat het van mijn kant geen opzet is. Toch voel ik mij naar als ik er eentje vergeet van iemand die mij dierbaar is en dus moest ik dit probleem tackelen. The good old verjaardagskalender op de plee werkt prima voor mij. Omdat ik toch regelmatig op het toilet zit met mijn telefoon, mis ik nagenoeg nooit meer een verjaardag. Leg of knoop er ook meteen een pen aan vast en laat wc-gangers hun eigen verjaardag noteren als ze op bezoek zijn. En komt er een mini mensje jouw wereld binnen, dan pak je na het openmaken van het geboortekaartje ook gelijk de stift op en schrijf je deze mini alvast erbij op de kalender. Niet 'ik doe het zo wel even', maar doe het meteen. Iets meteen doen is altijd een zeer ondergewaardeerde tip geweest. Daarmee voorkom je dat iets heel kleins, heel groot wordt. En het voelt goed om kleine dingen direct te doen, omdat ze het bewijs zijn dat jij van alles en nog wat kunt.

AWESOME DRIVER PLATFORM

Ik vond autorijles de hel, omdat ik mijn rijinstructeur niet begreep en hij mij niet. 'Je moet verder vooruit leren kijken,'

zei hij dan. Nog steeds geen idee waar ik dan precies naar moest kijken. En als hij mij meteen had verteld dat als ik de koppeling indruk, de auto niet per direct afslaat, had mij dat zeker twintig lessen gescheeld. Mijn hersenen doen en denken soms andere dingen. Logisch is bij mij niet altijd logisch. Helemaal tijdens zoiets als autorijden waar best wel wat focus en alertheid voor nodig is en je allerlei dingen tegelijkertijd moet doen. Uiteraard, oefening baart kunst. Maar het was prettiger geweest als ik bijvoorbeeld eerst had leren rijden in een automaat. Gewoon net wat minder handelingen, en net wat meer overzicht. Daarom ben ik des te blijer dat het platform Awesome Driver er is. Het doel van dit platform is rij-instructeurs en leerlingen met elkaar verbinden, waarbij kwaliteit en persoonlijke benadering voorop staan. Je kunt hier aangeven wat je wensen zijn met betrekking tot rijlessen, wensen die aansluiten bij jou als persoon. Awesome Driver is speciaal bedoeld voor mensen met faalangst, autisme of AD(H)D. Als je wilt leren autorijden is het belangrijk om een rij-school te vinden die ervaring heeft met het begeleiden van AD(H)D'ers. Er zijn instructeurs die weten hoe ze hiermee om moeten gaan en op welke manier ze jou gemakkelijk het rijden onder de knie laten krijgen. AD(H)D hoeft geen invloed te hebben op je rijvaardigheden. Het is meer dat jij leert rijden op een manier die bij jou past. Dus mocht je nog niet in het bezit zijn van een rijbewijs, kijk dan vooral even op <https://aweso-medriver.nl>. Wat ik nog belangrijk vind om te vermelden is dat dit idee en platform is bedacht door Asim Kaymak, die zelf een te gek zusje heeft met autisme en zag waar zij tegenaan liep bij het vinden van een geschikte rij-school.

123INKT PEN

Ik heb altijd een drietal pennen in mijn tas. Een 123INKT pen, een groene dunne stift en een lila marker. Als ik een idee heb, dan kan ik dat meteen noteren in één van mijn notitieblokje. Uiteraard gebruik ik ook de notes app op mijn telefoon, maar de ideeën die het papier raken blijven nog beter hangen, omdat ik dan nog bewuster de informatie verwerk. En dan nog even over die 123INKT pen, ik dacht dat ik de enige was, maar die pen is echt ge-wel-dig. Ik jat dat ding overal waar ik er eentje tegenkom. De punt is zo scherp en schrijft daardoor heel soepel en fijntjes. Deze reclamepennen — want dat zijn het — zijn los te koop voor €3.50 per stuk. Ik vind het prettig om mooi te schrijven en deze pen maakt dat mogelijk. Suggestie van @nienkevanosch, @thecatnabasket, @francienregelink.

APPLE WATCH

Dat ding is door zoveel lezers genoemd. Zelf moet ik er niet aan denken om nog meer verbonden te zijn aan mijn berichten en socials. Daarom heb ik dus de Whoop (tip in een tip), die is prikkelloos. Ik zou nooit meer van het internet afkomen en aan werken en schrijven toekomen. Dat gezegd hebbende, volgens jullie is dit een lifesaver, en daarom absoluut de vermelding waard. En ze zijn in de mooiste uitvoeringen verkrijgbaar. @jenniefromtheblog schreef ooit eens een blogpost met de titel: Hoe een smartwatch (Apple Watch) helpt bij mijn ADD. Echt even het googlen waard.

Een fragment uit haar blog:

'Als je ADD'er of HSP'er bent kan ik me voorstellen dat je denkt: "Ik zou júist helemaal gek worden van zo'n watch. De hele dag meldingen aan mijn pols!" Maar het ligt er helemaal aan hoe je hem instelt. Ik heb geen overload aan meldingen en ervaar mijn Apple Watch als een personal assistant. Dit zijn de dingen waar de watch me bij helpt:

- Mijn dag structuur geven en zorgen dat ik op tijd ben op afspraken
- Minder snel afgeleid raken en daardoor een betere focus hebben
- Helpen bij mijn vergeetachtigheid
- Me aan het werk zetten wanneer ik uitstelgedrag vertoon
- Het onderhouden van mijn sociale contacten'

Suggestie van @ikbenirisniet, @bregjevangrinsven,
@ons.huisje.van.5

MUZIEK, DANSEN

Zelf ben ik op mijn allergelukkigst als ik op een werkdag via de A1 richting Apeldoorn rijd, luisterend naar heerlijke nummers. Mensen, ik zing keihard mee in de auto. Het is de plek waar ik oprecht helemaal mezelf kan zijn. Muziek brengt mij alles. Van verdriet tot blijheid. Door muziek voel ik pas echt wat er omgaat in mezelf. En als het even kan, dans ik net zo hard mee voor de spiegel. Ik word daar gewoon gelukkig van. Zelfs op dagen dat ik er helemaal doorheen zit, is muziek en dans mijn go-to thing. Heb jij een baaldag? Rijd eens een rondje met de muziek op standje asociaal. Geloof me, het helpt.

POSTERS OM AF TE KRUISEN

Maak het overduidelijk. Overdreven duidelijk zelfs als je met een nieuwe gewoonte aan de slag wilt gaan of er eentje wilt doorbreken. Of iets groots wilt bereiken. Als je DRUKS hebt gelezen, dan weet je dat ik dagelijks een kruisje zet op een maandkalender als ik heb gesport die dag. En ik schrijf vaak ook nog heel kort op wat ik die dag heb meegemaakt of wat er goed ging. Bewijs van iets dat lukt! Fijn om naar te kijken tijdens een dag waarop je het gevoel hebt dat niets ging zoals je wilde. Die kruisjes zijn het levende bewijs dat je toch dingen hebt bereikt. Kijk, er zijn dus hele leuke varianten van die posters te vinden. Bijvoorbeeld de Build Your Life Resume Calender (mag je wel 149 dollar voor neertellen, vind ik veel, maar oké. Je vindt 'm hier: <https://buildyourliferesume.com/products/bylr-calendar>). Of kies voor de 4000 weken poster. Elke week kleur je een bolletje in. Als je alle 4000 weken inkleurt en dus meemaakt, kom je uit bij je 80ste levensjaar (als het je gegeven is uiteraard). Op die manier word je je heel bewust van je tijd hier op aarde, vind ik zelf. Ik begrijp door die poster nog meer dat ik dingen gewoon moet doen, in plaats van uitstellen. Tachtig jaar vliegt zo voorbij, voor je er erg in hebt ;-). Je vindt veel 'afkruis-posters' op Bol.com of Etsy.com.

DRUKSDEALER GEEFT CONTACTEN VRIJ

Een échte DRUKSdealer geeft geen contacten vrij. Wisselt elke drie weken van telefoon en provider. Maar laten we doen of mijn telefoon onderschept is door de inlichtingendienst en de belangrijkste contacten uit mijn netwerk nu op straat liggen. Disclaimer: niet ieder contact bevat een telefoonnummer. Dit in verband met privacy redenen.

AD(H)D-COACHES

Ik krijg dagelijks de vraag of ik nog een goede AD(H)D-coach ken of weet. Ik ken er zeker een aantal. Deze hebben het zelf ook allemaal. Wel zo leuk, toch? Er zullen er nog zoveel meer zijn, maar dit zijn de contacten in mijn telefoon.

Bedrijf: Bounce Back

Website: <https://bounce-back.nl>

Contactpersoon: Mark de Boer

E-mailadres: info@bounce-back.nl

Instagram: @bouncebacknl

Telefoonnummer: +31 6 33 83 7181

Omschrijving: Door mijn leven en werk met AD(H)D heb ik gemerkt hoe getalenteerde mensen met hoge verwachtingen minder presteren. Het inzetten van WAT WERKT WEL in plaats van HOE HET HOORT zorgt voor een positieve draai. Mensen lijken te vergeten wie of wat ze nodig hebben om verder te komen. Met mijn eigen ervaring met AD(H)D gecombineerd met mijn ervaring als docent, coach en begeleider assisteer ik mensen bij het verkennen van nieuwe mogelijkheden en het

ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Ik werk met mensen van alle leeftijden, achtergronden en beroepen.

Francien's omschrijving/review: Mark kreeg ik ooit aangeraden door een oud-klasgenoot. Sindsdien verwijs ik heel regelmatig mensen naar hem door. Hij begeleidt niet alleen klanten in Nederland, hij doet dat over de hele wereld. Vaak genoeg komt er een ouder met de vraag of ik een goede coach weet. Meestal antwoord ik dan: Mark! Waarna diezelfde ouder niet veel later ook het coachingstraject met Mark instapt. Dat zegt volgens mij wel genoeg.

Bedrijf: Jasper Buitenhuis

Website: <https://jasperbuitenhuis.nl>

Contactpersoon: Jasper Buitenhuis

E-mailadres: info@jasperbuitenhuis.nl

Instagram: @jasperbuitenhuis.nl

Telefoonnummer: +31 6 18 55 96 97

Omschrijving: Het verlangen om meer uit jezelf te halen dan er nu inzit? Behoefte aan groei, zelfvertrouwen en balans? Ik help jongvolwassenen met AD(H)D hun potentieel te benutten. Meer plezier, meer voldoening, meer geluk. Ik ga je helpen door middel van doelgerichte coaching om van ADD of ADHD je kracht te maken. Waarom ik jouw ideale coach ben? Ik ben ruim tien jaar geleden gediagnosticeerd met ADD en als ervaringsdeskundige bekend met alle bijkomende problemen en uitdagingen.

Francien's omschrijving/review: Als Jasper de ruimte binnenstapt word ik automatisch rustig. De beste man stelt precies de juiste vragen. Waardoor je heel snel naar de kern gaat. Hij is zelf het levende voorbeeld van iemand die zijn weg met ADD heeft gevonden en sindsdien een prachtleven leidt. Hij helpt met name jongvolwassenen die vastlopen vanwege ADD of ADHD. Met resultaat. Hoe fijn is het als je al op jonge leeftijd leert dat er juist zoveel uit diezelfde ADD en ADHD te halen valt?

Bedrijf: Lars Matthijs

Website: <https://larsmatthijs.nl>

Contactpersoon: Lars Matthijs

E-mailadres: info@larsmatthijs.nl

Instagram: @larsmatthijs

Telefoonnummer: +31 6 45 83 43 55

Omschrijving: Mijn naam is Lars Matthijs en ik ben afgestudeerd als arts. Gedurende mijn jeugd groeide ik op met het 'ADHD' label en werd op jonge leeftijd al aan de Ritalin gezet. Ik heb daar altijd mee geworsteld, want ja 'binnen het systeem' kon ik niet goed meekomen, maar het was ook niet zo dat ik mij nooit kon concentreren. Als ik iets leuk vond, dan ging dat prima. Ik ging op zoek naar een formule waarbij ik zonder pillen toch vanuit mijn kracht kon leven. Deze formule heb ik gevonden en wil ik nu met jou delen.

Francien's omschrijving/review: Lars heeft net als ik lastige momenten waarop het zo goed gaat, dat we er zelf soms aan onderdoor gaan. En toch blijft hij altijd weer doorpakken. Hij

bracht op eigen kracht een gratis E-book uit, 'De tien geboden voor een natuurlijke focus'. Hij blijft zichzelf opnieuw uitvinden en weet gewoon waarover hij praat. Daarom kan hij zo uitstekend mensen coachen bij het vinden van focus en hoe dichtbij jezelf te blijven.

PROFESSIONAL ORGANIZERS

Ik krijg rust en overzicht als mijn huis niet te vol staat met spullen. Alleen ben ik heel goed in het verzamelen van diezelfde spullen. Dus daarom schakel ik twee keer per jaar een organizer in.

Bedrijf: Stek organizing

Website: <https://www.stek-organizing.nl>

E-mailadres: michelle@stek-organizing.nl

Instagram: @stek.organizing

Telefoonnummer: -

Contactpersoon: Michelle Venema

Omschrijving: Hi! Mijn naam is Michelle Venema. Al van jongs af aan vind ik rust door orde in mijn omgeving te creëren. Ik vind dat iedereen een plek verdient om zich veilig te voelen, je eigen stek, ongeacht waar dat is en hoe dat eruitziet. Ik geloof dat wanneer je rust en overzicht in je omgeving creëert, je ook meer rust in jezelf ervaart. Mijn missie is mensen bewust te maken van de waarde die ze toekennen aan spullen en bezit. Als Professional Organizer begeleid ik je bij het organiseren en opruimen, zodat je eenvoud in je leven kunt creëren.

Francien's omschrijving/review: Via Instagram kwamen Michelle en ik met elkaar in contact. Vanaf het moment dat ze mijn huis binnenstapte was er een klik. Ze gaf mij de ruimte om na te denken over wat ik wilde wegdoen en/of houden. Hield mij bij de les als ik te ver afdwaalde en liet mij regelmatig uitrusten tussen het opruimen door. Het fijnste was nog dat alles gelijk werd meegenomen, want als ik het zelf had moeten wegbrengen hadden die spullen er nu waarschijnlijk nog gestaan.

Bedrijf: De Ruimtecoach

Website: <https://www.deruimtecoach.nl>

E-mailadres: info@deruimtecoach.nl

Instagram: @deruimtecoach

Telefoonnummer: +31 6 14 81 92 30

Contactpersoon: Nanda Herrijgers

Omschrijving: Je hebt een overvolle agenda. Je kijkt om je heen en ziet overal spullen. Je vindt het lastig om alle prikkels om je heen te verwerken. Chaos om je heen en in je hoofd. Je hebt er echt last van en wil dit het liefst allemaal aanpakken, maar het lukt je maar niet... De hulpvragen die ik krijg, zijn heel divers. Toch hebben ze allemaal één ding gemeen: Er is altijd behoefte aan overzicht. In huis, hoofd of agenda.

Francien's omschrijving/review: Nanda kreeg ik te zien in een webinar. En ik was gelijk onder de indruk. Ze snapte direct hoe mijn brein in elkaar steekt. Vooral ook dat er zoveel mooie oplossingen in dat hoofd rondgaan, waardoor problemen op te lossen zijn met een beetje hulp en sturing van Nanda.

INTERIEURINRICHTERS

We weten allemaal dat mijn nieuwbouwhuis inrichten niet geheel volgens plan verliep. Terwijl thuiskomen op de plek waar je je thuisvoelt van levensbelang is, omdat dit de plek is om jezelf weer op te laden. Inmiddels is dat met de hulp van een aantal prachtmensen helemaal goedgekomen!

Bedrijf: TJK Interior

Website: <https://tjkinterior.com/company/>

Contactpersoon: Joyce de Koning

E-mailadres: info@tjkinterior.nl

Instagram: @tjkinterior

Telefoonnummer: -

Omschrijving: Tim en Joyce de Koning zijn de Founders van TJK Interior.

Het creëren van fijne leefruimtes waarbij schoonheid, sfeer en rust de basis vormen is hun grote drijfveer. Wat ontstaat als gedachtegoed kan worden uitgewerkt tot in het kleinste detail. TJK Interior heeft alle facetten in huis om je te voorzien van een uitgewerkt plan specifiek voor jouw woning. Daarnaast kunnen wij alle items binnen dit plan verzorgen, tot aan de afstyling aan toe. Van een enkel luxe accessoire tot aan exclusief meubelmaatwerk onder ons eigen label. Met onze persoonlijke aanpak en oog voor detail staat TJK Interior garant voor kwalitatief interieur, gemaakt met passie en perfectie.

Francien's omschrijving/review: Wie mij via Instagram volgt weet al geruime tijd dat het niet wil lukken met de

raambekleding. Ik heb geen gevoel voor smaak, maar dat is niet het grootste probleem... Ik snap simpelweg niet waar ik moet beginnen. Ik snap het opmeten niet. Wat nou als ik daarin een rekenfout maak? Dat zou écht iets voor mij zijn. Het is voor mij een stom idee dat iemand (lees: mijn vader) de gordijnrails ophangt en daarbij het gestucte plafond beschadigd. Terwijl dat helemaal niet zo hoeft te zijn. Toch krijg ik een dikke vette error bij deze 'wat-als' gedachte. En wil ik eigenlijk wel gordijnen? Of wil ik shutters? Vouwgordijnen zijn ook heel mooi. Of toch liever houten jaloezieën? Welke kleur? Welk materiaal? De keuzestress die hiermee gepaard gaat zorgt ervoor dat ik helemaal vastloop. En weet ik veel wat termen als 'in de dag' en 'op de dag' betekenen. Ik spreek de taal 'raambekleding' niet.

Tot ik op een dag gevolgd werd door een @tjkinterior. Ik bekeek het profiel. En dacht: dit kan maar zo eens de oplossing zijn. Dus ik zocht contact. Joyce bleek tot het team van te gekke mensen te behoren. Ze heeft DRUKS gelezen, we kwamen aan de praat en een paar dagen later stond haar vent Tim voor de deur. Er kwam gelijk een rust over mij heen. Deze man heeft verstand van zaken. Ik kreeg de ruimte om na te denken. Het geheel werd door hem in kleine delen geknipt waardoor ik overzicht kreeg en tot een prachtige keuze kwam. Sommige mensen zijn gewoon goud waard. Tim en Joyce zijn dat.

Bedrijf: Studio Yellow Block

Website: <https://www.studiyellowblock.com>

Contactpersoon: Marije Duijn

E-mailadres: info@studiyellowblock.com

Instagram: @studiyellowblock

Telefoonnummer: -

Omschrijving: Ik ben Marije Duijn, de oprichter van Studio Yellow Block. Ik kan mezelf goed verplaatsen in de wensen en behoeften van de opdrachtgever. Daarbij gaat het in eerste instantie om te kijken naar de functie van de ruimte om deze optimaal te benutten. Vervolgens ga ik zorgvuldig te werk om een passende stijl te zoeken en invulling te geven aan de vraag van de opdrachtgever. Ik houd hierbij altijd rekening met de leefstijl van de bewoners, maar uiteraard ook met de eigenschappen van de ruimte waarin het interieur advies het beste tot zijn recht zal komen. Alhoewel mijn eigen stijl wat kleurrijk kan zijn, zal ik hier alleen maar voor kiezen indien dit past bij de vraag en stijl van de opdrachtgever.

Francien's omschrijving/review: Marije snapt het gewoon. Ze is naast creatief ook enorm analytisch waardoor ze snel ingewikkelde zaken doorziet en tot op de bodem uitzoekt. Je weet gewoon dat ze er 100% voor gaat als ze jouw ontwerp maakt! En ze schreef en produceerde ook nog eens haar eigen bestselling boek: Het Nieuwbouw Handboek. Dat ik zelf ook heb gebruikt om te begrijpen wat er in ieder geval allemaal bij kwam kijken.

Bedrijf: Bou Living

Website: <https://bou-living.com>

Contactpersoon: Suzanne Bouhuijzen

E-mailadres: info@bou-living.com

Instagram: @suzannebouhuijzen

Telefoonnummer: +31 6 28 34 5116

Omschrijving: Met oog voor detail werken wij het totaal interieurontwerp van A tot Z uit. We stellen unieke en creatieve oplossingen voor om jouw huis zo efficiënt mogelijk in te delen. Door het gebruik van de juiste kleuren, materialen, verlichting, meubels en accessoires ontstaat er een persoonlijk huis waarin jij je prettig en geborgen voelt. Wil jij ook het wow gevoel ervaren bij iedere thuiskomst?

Francien's ervaring/review: De man van Marjolein is net als ik AD(H)D'er. En altijd als ik bij hen naar binnen wandel tijdens een legendarisch straatfeestje, voel ik mij er per direct thuis. Dat heeft simpelweg te maken met Suzanne en Douwe en met het prachtig ingerichte huis. Alles klopt. Van de kleuren tot de tegels, tot het prachtige behang. Suzanne heeft het gewoon. En daarom heb ik samen met haar de kleuren van mijn huis uitgekozen. En het liefst maak ik haar hele huis na.

BUDGETCOACH

Wil je sparen, maar heb je net als ik een gat in je hand? Of ontbreekt het je aan overzicht als het gaat om je financiën? Dan is een budgetcoach echt een uitkomst!

Bedrijf: Budgetcoach West

Website: <https://www.budgetcoachwest.nl>

E-mailadres: info@budgetcoachwest.nl

Contactpersonen: Corine en Bryan Langeveld

Instagram: -

Telefoonnummer: +31 713 619 009

Omschrijving: Wij helpen je graag om weer financieel fit te worden.

Francien's omschrijving/review: Met deze prachtvrouw leef en schrijf ik als het gaat om mijn financiën. Wegens groot succes is haar zoon Bryan inmiddels ook in het bedrijf gestapt. Ik kan niet zonder deze mensen. Zij zorgen ervoor dat ik financieel fit ben. In DRUKS kwam ze uiteraard al voor. Met een reden. Als die twee ophouden met bestaan ben ik de Sjaak.
I LOVE THEM.

TOT SLOT NOG EEN PRO-TIP: AFKIJKEN BIJ ANDERE DRUKSGBEUIKERS

Dit zwarte boekje zou niet compleet zijn zonder een potje afkijken bij andere DRUKSgebruikers. Dit is namelijk iets wat ik altijd doe. Ik lees, zie en luister alles wat de wereld in wordt gestuurd door mede-AD(H)D'ers, en ik steek daar telkens weer ontzettend veel van op. Hoe gaat een ander daarmee om? Wat zijn hun foefjes? Speciaal voor dit zwarte boekje interviewde ik daarom vijf bekende AD(H)D'ers over hun leven met AD(H)D. Je vindt ze op de volgende pagina's. Herkenbaar en bovendien tjokvol handigheidjes.

ANNEMARIE GEERTS

Annemarie (46) is getrouwd met Maarten, moeder van acht kinderen en influencer en schrijver van de bestseller *Komt goed - Hoe je ondanks alles tóch leuk moeder kunt zijn*. Op een normale dag in haar leven gebeurt er ontzettend veel tegelijk. En dan heeft ze ook nog eens, wat ze zelf noemt, een AD(H)D-hoofd. Om alle ballen in de lucht te houden, heeft ze van zichzelf een master planner gemaakt. Daardoor runt ze niet alleen ogenschijnlijk makkelijk haar grote gezin, ze vindt ook nog tijd om zelf carrière te maken.

“Erkennen is de eerste stap naar oplossen. Als je het probleem erkent dan kun je er iets aan doen. Steek je continu je kop in het zand, dan valt er ook niets op te lossen. Bij mij was die eerste stap het moment dat het op school niet goed ging met mijn oudste zoons Jim en Sam. Ze waren energiek, impulsief en hun gedrag zorgde voor problemen op school. Hoogstwaarschijnlijk AD. Wij voelden ons er niet prettig bij om meteen over te gaan op medicatie en daarmee ‘het probleem op te lossen’, dus zijn we door middel van dingen als gezinstherapie gaan kijken naar wat wij als gezin nog meer konden doen. Want wij moesten net zo goed veranderen en anders met hun gedrag omgaan. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik meer naar mezelf ging kijken: wat is eigenlijk mijn invloed op hun gedrag? En die was enorm. Wij leefden echt met de dag – dat is ook het makkelijkste – maar ik gaf de jongens daarmee geen structuur of houvast. En mezelf ook niet, want die gezinstherapeut opperde dat ik ook wel eens

ADHD kon hebben. Een officiële diagnose heb ik nooit gekregen, maar voor mij is die ook niet relevant. Ik merk dat mensen dat vaak ingewikkeld vinden, want als je het niet officieel op papier hebt, dan heb je het niet. Maar mij gaat het niet om de diagnose of iets op papier hebben. Ik ben er vrij zeker van dat als ik mij laat testen, daar ADHD uitkomt, maar houd mij liever bezig met mijn eigen hoofd en wat ik nodig heb om beter en efficiënter te leven.

Na het gesprek met de gezinstherapeut ben ik aan de slag gegaan met het herstructureren van alles in huis, toch heeft het nog een tijdje door gekabbeld. Dat heeft ook te maken met mijn hoeveelheid energie. Dat is mijn kracht en valkuil tegelijk. Ik ging maar door en door, wist de gaten te maskeren en compenseren met mijn tomeloze energie. 'Kom maar op! Ik heb geen hulp nodig!' Met inmiddels vier kinderen naar de speeltuin, koken met een kind op de heup, 's avonds nog de achterstallige wassen wegwerken, weinig slaap; ik kreeg het allemaal voor elkaar. Dat alles kwam tot een stop toen ik een tweeling kreeg. Toen kon ik het niet meer bijbenen. Wat ik tot die tijd deed, bleek niet meer dan een overlevingsstrategie.

De tweeling kwam in een flinke peuterpuberteit terecht, werden ontzettend eenkennig, slapen en aten slecht. Mijn sociale leven ging helemaal kapot, ik kwam nauwelijks meer het huis uit en ook mijn relatie ging nergens meer over. Ik werd zelfs verliefd op een ander, want ik kreeg aandacht en voelde me dan weer even anders dan thuis. Dat was totaal niet wat ik wilde en dus moest ik het anders gaan doen, en dat begon met erkennen dat het thuis niet liep en ik gewoon hulp nodig had.

Wat Maarten en ik toen gedaan hebben is iets zoeken wat we gezamenlijk konden doen. Dat werd paardrijden, mijn vroegere passie, die ik door de komst van de kinderen had verwaarloosd. Iedere week gingen we twee uurtjes samen rijden. Een vast moment waarop we iets samen deden en daar knapte ik, en onze relatie, ontzettend van op. Toen zag ik in dat als ik beter voor mezelf zorg, ik ook beter voor mijn gezin kan zorgen. Samen dingen ondernemen onder dwang, kostte in het begin misschien wat moeite, want het zat niet in ons systeem om dat iedere maandag te doen, en we waren natuurlijk hartstikke moe door werk en gezin. Door het vol te houden en niet van het plan af te wijken, is het een gewoonte geworden die vanzelf gaat en waar we naar uitkijken.

Toen ik jonger was en nog geen kinderen had, liet ik me vooral leiden door hoe ik mij op dat moment voelde en wat er om mij heen gebeurde. Dat bepaalde welke kant ik op ging. Het gevolg was dat alles door elkaar liep. Studeren, werken; ik had geen idee hoe ik dat goed samen kon laten gaan. Daarnaast kon ik niet met geld omgaan, dus at ik vooral macaroni met smac om te overleven. Als ik er zo op terugkijk, zie ik dat er zeker dingen waren waar ik tegenaan liep, maar tegelijkertijd: het ging. Zoals het tot de komst van de tweeling ook altijd wel liep. Het probleem: er was geen plan. Dat is nu anders. Ik bepaal welke richting we met het gezin opgaan. Ik zie mijzelf als de begeleidende factor van het gezin en heb gezien hoeveel een duidelijke structuur oplevert. Een klein voorbeeld is dat we iedere dag om tien uur met elkaar beneden koffie drinken. Dat is niet zomaar, daar zitten allemaal gedachtes

achter. Allereerst vinden we het fijn om gedurende de dag een aantal momenten samen te hebben. Daarnaast geeft het duidelijkheid, dus ook Jim (die niet meer thuis woont) weet dat hij om tien uur hier moet zijn als hij koffie wil komen drinken. Plus: het geeft structuur aan de dag, een koffiemoment en daarna weer aan de slag.

Als thuis alles loopt kan ik veel meer aan. De basis moet goed zijn, dan gaat de rest eigenlijk vanzelf. Dan kan ik gaan sporten, een boek schrijven, werken, een gezin met acht kinderen runnen. Zo houd ik overzicht en raak niet overweldigd. Die controle heb ik echt te danken aan het implementeren van gewoontes en simpelweg de tijd nemen om te plannen en alles op elkaar af te stemmen.

Op zondag maak ik voor iedere week een planning, dan ga ik alles af. Van mijn sportschema tot een voedingsschema; ik implementeer het allemaal in één groot systeem. Ik vind dat echt een heerlijk moment, want dan is alles uit mijn hoofd. Net zo belangrijk is het inplannen van rust. Iedere dag een uur. Dat is mijn uur waarin ik met de gordijnen dicht op bed lig en niets moet behalve liggen. Rust nemen wordt zo ontzettend onderschat. Ik sta vroeg op en moet behoorlijk wat doen op een dag, dus heb het gewoon nodig om dan een uur uit te staan.

En hoe goed je ook plant, natuurlijk loopt de planning soms mis. Een kind wordt ziek, ik zak door mijn rug; ik ben ook maar gewoon een mens en heb absoluut bepaalde zwaktes. Zodra het moeilijk wordt, accepteer ik dat het even zo gaat en erken wat er aan de hand is. Dan kan ik gaan oplossen. Heb ik meer hulp nodig? Op die manier ben ik ooit gestart met het

laten bezorgen van boodschappen. Dat was toen nog helemaal niet zo normaal als nu. Natuurlijk kan ik wel zelf boodschappen doen. Het kost me gewoon enorm veel energie en wilskracht om voor elkaar te krijgen. Nu dwing ik mezelf om aan tafel te gaan zitten en een weekmenu te maken, bestel de boodschappen en klaar. Dat scheelt mij ontzettend veel energie. Zo heb ik nog meer trucjes. Ik dek bijvoorbeeld de ontbijttafel alvast in de avond. Dat maakt het makkelijker in de ochtend en op dat moment zie ik gelijk of er nog brood uit de vriezer moet worden gehaald. Heel simpel, maar die kleine routines zorgen ervoor dat we het allemaal iedere dag voor elkaar krijgen. Weet je niet waar te beginnen? Mijn tip om orde in de gezins-chaos te scheppen, is het structureren van de eetmomenten. Start met drie keer per dag op vaste tijden samen aan tafel eten. Dat schept in één klap heel veel orde. En toch, al die routines en plannings kunnen mijn ADHD niet wegnemen. Ik zie het als een alcoholverslaving. Ik heb het onder controle, maar ben mij er altijd bewust van dat het er is. Ik moet ervoor blijven waken, want mijn hoofd is nou eenmaal voortdurend afgeleid en iets voor elkaar krijgen kost meer moeite. Daarom is focus voor ADHD'ers extra belangrijk. Kies een doel en houd je daar ook aan. Geef jezelf eenentwintig dagen om een goede gewoonte in te bouwen. Doe eerst dat ene ding goed en zet steeds een klein stapje erbij. Dan zal je zien dat je uiteindelijk veel dingen tegelijk kan doen.”

WILLEM VAN SAS

Willem (34) is ongegeneerd zichzelf, ondernemer, per toeval influencer en in het bezit van een ADHD diagnose. Je kan hem kennen als Daddyhox op Instagram en YouTube en als auteur van het boek 'Dad, you got this!'. Ook was hij te zien in de Net5 serie 'Bouw je droom: Het Wylde Pad', waarin hij met zijn vrouw ('De Huismuts') Rachel en vriend Martijn een vervallen vakantiepark volledig ombouwde tot een unieke vakantieplek. Life met Willem is nooit saai, makkelijk is het ook niet altijd.

“Dat ik ADHD had was geen verrassing. Iedereen in mijn eigen omgeving wist dat eigenlijk wel, inclusief ikzelf. Maar ik zat in de, wat ik noem, 'leuke categorie ADHD'ers'. Ik was een vrolijk ventje die van alles tegelijk deed en altijd veel energie had, echte problemen waren er niet. Tuurlijk, er waren wel wat dingetjes op school, maar ik kon goed meekomen, dus wat was nou eigenlijk het probleem?

Ik kwam mezelf tegen tijdens mijn studententijd. Ik zat in jaar zes (dat klopt, die is er niet) van de studie communicatie en was voornemens om daar zeker nog een jaar aan vast te plakken. Mijn vader betaalde mijn huur, ik had leuke bijbaantjes, feestte wat af en trok heel Amsterdam uit elkaar. Die paar vakken die ik nog moest halen en die scriptie: boeiend! Natuurlijk kon dat niet zo doorgaan. Mijn vader was er klaar mee en gaf mij de keuze: nu afmaken of stoppen. Als ik zou stoppen, moest ik al mijn studiefinanciering terugbetalen, dus dat was geen optie, maar afmaken lukte niet. Hoe graag ik ook wilde. Ik wist wat ik moest doen, ik vond het niet

eens echt moeilijk. Telkens als ik achter mijn laptop ging zitten, gebeurde er echter helemaal niets. Heel frustrerend. Tot die tijd was ik met heel veel dingen weggekomen door mijn sociale skills in te zetten. Dan kon ik iets later inleveren of een alternatieve opdracht krijgen, want ik was zo'n goede gast. Maar nu kon ik mezelf er niet meer uitlullen en liep ik tegen een muur. Dat was voor mij het moment om aan de bel te trekken. De huisarts verwees mij door en een maand of drie later had ik de officiële diagnose: ADHD. Ergens voelde dat wel fijn, dat nu duidelijk was wat er aan de hand was. Uiteindelijk heb ik strak van de methyلفenidaat mijn studie afgemaakt.

Je moet mijn ADHD zo zien: ik sta met iemand in een kroeg te praten en alles wat er op dat moment om mij heen gebeurt vraagt net zoveel aandacht van mij als het gesprek zelf. Ik hoor de barman die cappuccino staat te maken, dat registreer ik en daar heb ik ook meteen een gedachte bij: 'dat wordt geen mooi melkschuim.' Daarnaast probeert iemand af te rekenen en dat lukt niet en dan denk ik: 'hoe kan je nou je pincode niet weten als je gaat betalen? Hoe dom!' En dat allemaal terwijl ik met iemand sta te praten en mijn mond ook echt beweegt.

Alle prikkels die binnenkomen, vragen een gedachte van mij, een oordeel, een mening. Ik ben constant bezig met alles horen en zien en dat is heel vermoeiend. Daarom slaap ik heel goed, want ik ben blij dat ik naar bed kan. Het kost veel energie om de hele dag mee en leuk te doen.

Omgeef je met mensen die je accepteren zoals je bent en die ook jouw waarde inzien. Dat haalt een hoop struggles weg. Bijvoorbeeld bij vriendschappen: ik ga gegarandeerd je verjaardag vergeten, maar dat maakt mij in mijn ogen niet een minder goede vriend. Want als er iets is en je belt mij, dan ben ik de eerste die de auto in stapt. Het is fijn om mensen in je leven te hebben die met je meewerken en die je 'anders zijn' niet nog eens gaan benadrukken.

Op mijn bovenbeen staat '*I am tired of my superpower*' getoeterd. '*Tired of*' is doorgekrast en vervangen door '*Inspired by*', want hoewel het niet altijd makkelijk is, vind ik net zo goed dat ADHD een superkracht is. Dat vind ik echt. Ik kan bijvoorbeeld heel goed omgaan met stress. Is er een crisis, gebeurt er veel tegelijk, dan begin ik juist te handelen. Laat improviseren maar aan mij over. Het maakt me ook een leuke papa, want ik kan snel schakelen, heb altijd energie en ben overal voor in. Staan we ineens in de Efteling. Wat maakt het dan eigenlijk uit dat ik soms de gymtas vergeet? Daarnaast ben ik sociaal en pas ik me makkelijk aan; allemaal te danken aan mijn ADHD.

Toch is het nog steeds heel kut om anders te zijn dan de rest. Dat besef zorgt wel eens voor een flinke dip. 'Ik kan het niet, waarom ben ik nou anders? Kon ik maar gewoon mijn shit op orde hebben.' Naarmate ik meer verantwoordelijkheden heb, worden die down momenten steeds heftiger. Dat kan heel duister zijn, maar een moment later gaat het dan weer

goed en kan ik het makkelijk van me afschudden. 'Boeiend! ADHD is te gek!' Hoe ouder ik word, hoe beter ik mezelf leer kennen. Het is oké dat ik af en toe niet happy ben, en dat ik gewoon iemand die dopamine nodig heeft. Steeds zoeken naar iets nieuws, nieuwe dingen kopen en het meest blij zijn als ik dingen doe die gevaarlijk zijn. Je hoeft mij niet mee te nemen naar bijvoorbeeld de sauna, vind ik geen reet aan en word ik zenuwachtig van. Bungeejumpen, parachutespringen, motorrijden; hop, die hartslag omhoog. Dan heb ik een smile op mijn gezicht en voel ik me helemaal zen. Dat ik zo ben, heb ik geaccepteerd.

Wat ik lastiger vind om te accepteren is dat ik van goed voor mezelf zorgen maar geen prioriteit weet te maken. Persoonlijke hygiëne, goed eten en drinken; dat blijft voor mij een uitdaging. Wat ik daarvoor nodig heb is routine, want ik weet dat als iets bij mij eenmaal in een routine zit, het vastzit. Dan word ik helemaal gek als het anders gaat. Maar iets in een routine krijgen, dat is lastig. Het Wylde pad helpt dan ook niet. Een vakantiepark runnen is eigenlijk helemaal niet handig voor iemand zoals ik. Er gebeurt van alles, ik ben continu brandjes aan het blussen en het park ligt in Friesland, terwijl ik in Brabant woon, dus ik moet veel reizen. Is het druk, dan poets ik makkelijk drie dagen mijn tanden niet, douche ik niet, geen deodorant: laat allemaal maar. Dat afsluiten als ik veel aan mijn kop heb, is voor mij een grote valkuil. Soms kan ik wel zes uur lang op YouTube shorts zitten terwijl ik nog van alles moet doen. Ik heb niet eens door dat ik last heb van mijn rug of nog moet eten; ik sluit me gewoon helemaal af en krijg een complete 'ADHD verlamming'. Dat is niet fijn.

Als alles tegenzit, heb ik de neiging om de schuld ergens anders te leggen, maar mijn moeder heeft altijd gezegd: ADHD is de reden waarom dingen niet gaan, maar het is geen excuus. Sommige dingen zijn voor jou moeilijker, maar jij vindt andere dingen weer makkelijker: prima. En zo is het ook. Wat mij het meeste helpt als ik mij overweldigd voel, is het klein te maken. Ik liep ooit stage bij een vijfsterren hotel in Parijs en daar moest ik congressalen voor 250 deelnemers opruimen en weer opbouwen. De eerste keer dat ik zo'n zaal binnenkwam dacht ik: ik ga weer naar huis. Dit kan niet! En toen zei, wederom, mijn moeder: als je nou eens begint met alle theelepeltjes opruimen. Daarna alle kopjes, daarna alle bordjes, en op een gegeven moment zijn alle tafels leeg en is het klaar. Dat blijft bij alles wat ik doe een heel fijn mantra; als je het even niet meer weet, begin klein. Begin met een vork, blijf doorgaan en voordat je het weet is het gepiept."

MARLIEKE KOKS

Marlieke (37) is presentatrice en videomaker. Op YouTube maakt ze eigen video's en programma's waarin ze geen taboe uit de weg gaat. Ze is getrouwd met Sjoerd en moeder van twee kinderen. Nog niet heel lang geleden ontdekte ze dat ze ADD heeft. Een diagnose waar ze blij mee is, want die heeft ervoor gezorgd dat ze zichzelf nu beter kent en beter voor zichzelf zorgt.

“Ik denk dat ik een groot deel van mijn leven goed heb kunnen verbloemen dat ik ADD heb. Lange tijd heb ik er ook niet zo'n last van gehad. Ja, ik was een dromerig meisje, praatte veel en had soms concentratieproblemen, de negatieve kanten bleven voor mij toch wat meer op de achtergrond. Vooral de positieve dingen eraan kwamen naar voren. Zo was ik creatief, had ik ontzettend veel energie, kon ik veel werk verzetten en daar plukte ik de vruchten van. Toch zie ik achteraf wel in dat het in veel meer elementen van mijn leven doorklonk. Op mijn werk kon ik bijvoorbeeld heel sterk mijn mening doordrukken, doordrammen tot conflicten met collega's aan toe en was ik vaak veel te gefocust op één project. Nu ik daarop terugkijk denk ik 'doe even normaal, doe eens rustig'. Dat is denk ik wel mijn ADD geweest.

De afgelopen vier jaar raakte ik steeds meer uit balans en vond mezelf vaker compleet opgebrand op de bank. Voor de buitenwereld liep alles; twee kinderen, mijn werk ging goed, ik deed veel leuke dingen met vriendinnen, ging naar events. De realiteit was dat mijn man thuis heel veel opving, omdat mijn

batterij gewoon op was. En elke keer kon ik me wel weer herpakken. Een kop koffie erin en door, dan ging ik er weer met een ontzettend hoge energie tegenaan, maar het loste niets op. Ik eindigde altijd weer opgebrand op die bank. Niet heel gek, want ik chillde eigenlijk nooit. Ik was altijd ergens iets aan het doen, en zelfs mijn dagen met de kinderen plande ik helemaal vol. Dat ging niet langer meer. Ik zat niet goed in mijn vel, had last van smetvrees en ik had gewoon hulp nodig. Naast de smetvrees was er het vermoeden dat het ADD zou kunnen zijn. De diagnosedag voelde voor mij als een soort van auditie waarvan ik hoopte dat ze mij zouden aannemen, want als het geen ADD zou zijn dan zou ik echt niet weten wat er dan met mij aan de hand was. Ik heb het ook nooit als iets negatiefs gezien. Ik heb altijd al wel ingezien dat in die ADD juist ook heel veel van mijn kwaliteiten liggen die ik nooit zou willen ruilen.

Wat de diagnose mij gebracht heeft, is dat ik nu veel beter mijn eigen handleiding ken. Ik ben mij bezig gaan houden met zelfontwikkeling; mezelf beter leren kennen en iedere dag actief luisteren naar mezelf. Dat doe ik door te schrijven of in de avond mijn ogen dicht te doen en bij mezelf in te checken. Wat voel ik? Hoe was deze dag? Wat wil ik? Ik ben heel reflecterend en dat stukje zelfzorg vind ik echt belangrijk; van jezelf houden, op jezelf letten, elke dag even een gesprekje met jezelf. Ik ben wat dat betreft ook veel spiritueler geworden. En met spiritueel doel ik op energie en in contact staan met jezelf en de wereld om je heen.

Dit proces is voor mij dan ook heel waardevol geweest. Dingen zijn veel meer op zijn plek gevallen. Ik weet nu dat ik

moeite heb met doseren, en dat ik dat veel beter kan als ik in balans ben en mij fijn voel. Mijn rust pakken, yoga doen, en vooral niet te veel hooi op mijn vork nemen en niet alles zomaar vol plannen. Vroeger zocht ik de prikkels en de gezelligheid continu op, want daar hield ik toch zo van? Ik vind het nog steeds heerlijk, nu weet ik dat ik er soms ook van los moet komen, omdat ik er anders op de lange termijn aan onderdoor ga. Er moeten ook rustmomenten in mijn planning. Prikkel en ik hebben een haat-liefdeverhouding: ik heb ze nodig om niet verveeld te raken, te veel prikkels trekken mij helemaal leeg. Als je met jezelf aan de slag gaat, weet je op een gegeven moment gewoon wat werkt en dan is er echt prima mee te leven.

Ik vecht er niet langer tegen en heb het volledig geaccepteerd. Dat geeft heel veel rust en maakt het makkelijker om bij mijn omgeving aan te geven wat ik nodig heb. Ik kan nu gewoon toegeven aan mijn man, en aan mijzelf, dat hij sterker is dan ik en dat ik na een dag met de kinderen er gewoon af lig. Daarin zijn wij anders en dat is oké. Of uitspreken naar mijn vrienden dat ik een paar weken van de radar ga. Niets persoonlijks, ik heb gewoon even de handen vol aan mezelf. Ik hoef mij niet meer sterker of stoerder voor te doen, en zo kan ik beter de tijd pakken om op te laden. Want ik heb best wel wat tijd voor mezelf nodig. Dat is altijd al zo geweest. Ik had vroeger op school veel vriendinnen, hoewel ik ergens ook een beetje een loner was. Ik vond het namelijk ook fijn om alleen te zijn. Ik was een heel puur, dromerig en creatief meisje; een vrij stereotype ADD-meisje wel. Toen was ik veel meer mezelf, denk ik nu weleens.

Soms voel ik wel een beetje schaamte naar mijn man toe, want ondanks dat hij weet dat ik echt af en toe even alleen moet zijn, meer dan hij, voelt het raar om op de bank te liggen en doelloos een programma te kijken terwijl ik de dag ervoor al een massage heb genomen. Tegelijkertijd weet ik dat het moet, want mijn hoofd staat de hele dag aan. Ik denk over honderdvijftig dingen tegelijk na, en ik moet die hersenloze tv kijken om gewoon weer mezelf te zijn en te doseren. En niet drie keer per week, maar elke dag.

Natuurlijk hebben we twee kinderen en te maken met slechte nachten en onvoorspelbare dagen. Kan ik niet die dag een moment voor mezelf pakken, dan zorg ik dat het de dag erna kan. En uiteindelijk gaat opladen altijd vrij snel. Ik ben ooit twee dagen in mijn eentje naar een hotel geweest en dan dacht ik na een halve dag al: ja, het gaat wel weer, ik zou wel weer naar huis kunnen. Dus het hoeft ook niet lang. Maar doe ik het niet, dan voel ik mij bijna een beetje verloren. Dan ben ik minder mezelf en vaak all over the place. Ik heb dat echt nodig om weer die balans te hebben en gelukkig te zijn.

Ik geef het ook mee aan mijn kinderen. We hebben bij ons thuis, wat we noemen, een momentje voor jezelf, 'mijn momentje'. Dan neem je de tijd voor jezelf en doe je iets waar jij van ontspant. Mijn man gaat dan sporten, en mijn dochter lijkt heel erg op mij, dus ik merk dat zij haar momentje op de bank voor de tv ook wel heel erg nodig heeft. Mijn zoon heeft dat minder en is veel constanter, die lijkt veel meer op mijn man, en die wil gewoon lekker bezig zijn. Zo heeft iedereen zijn eigen momentje en die moet je gewoon pakken, je moet goed voor jezelf zorgen. Ik vind dat een mooie les om aan mijn

kinderen mee te geven. Het niet voor ze te verstoppen en te laten zien dat ik mezelf niet voorbijloop, en ze daardoor leren dat het heel belangrijk is om naar jezelf te luisteren en lief te zijn voor jezelf.

Tegelijkertijd wil ik voor mijn kinderen en mijn omgeving werken aan mijn ADD en smetvrees. Ik kan zeggen dat ik nu weer heel erg mezelf ben. Ik ben ook heel blij met wie ik ben. Het is alleen dat ik merk dat anderen om mij heen er soms last van hebben, en dat is vervelend. Dus ben ik in therapie voor mijn smetvrees en werk eraan om mijn ADD te managen. Dat heeft ertoe geleid dat ik nu een happy ADD'er ben.”

NOAH CAMPOS DE NETO

Noah (20) studeert media en cultuur en is verslaafd aan boeken. Als hij er niet eentje leest, dan maakt hij er wel een video over voor zijn duizenden volgers op TikTok. Die video's zijn volgens hem zijn ADHD at it's finest. Daar moest ik uiteraard meer van weten.

“In de derde klas van de middelbare school werden mijn cijfers alleen maar slechter. Tot die tijd had ik nooit problemen met school gehad. Ik was juist heel erg goed en snel. De eerste reactie van de meeste leraren was dan ook: je doet te weinig. Dat moest het wel zijn, want ondanks dat mijn cijfers slechter werden, kon ik vaak net zo goed laten zien dat ik het wel degelijk snapte. Toch was het totaal niet een zaak van ‘niets doen’. Ik deed hartstikke veel, maar het lukte niet. Kreeg ik een toets voor mijn neus, dan sloeg ik helemaal dicht. Ik voelde me dom. De hele situatie was voor mij zo naar dat ik er echt ziek van werd. Wat gebeurde er met mij? Ik ben in die tijd heel veel naar dokters geweest en uiteindelijk werd ik doorgestuurd naar een psycholoog.

Zelf was ik ervan overtuigd dat ik autisme had. Ik haatte het namelijk als dingen veranderden en was overgevoelig als het op emoties aankwam. Ik nam dingen heel letterlijk en kon heel heftig naar mijn ouders toe zijn. Dan schreeuwde ik echt en sloeg ik met de deuren. Ook was ik heel gevoelig voor dingen als smaken – kan ik overigens nog steeds niet goed tegen – en kon ik echt een hyperfocus hebben op mensen of dingen. Ik kon een vriendje hebben en in dezelfde maand

praten over hoe we over tien jaar zouden gaan trouwen om het vervolgens net zo makkelijk weer uit te maken. Dus toen mijn psycholoog mij vroeg wat ik zelf dacht te hebben, zei ik autisme. Zij veegde dit al snel van tafel, want ik praatte veel te veel voor iemand met autisme. Uiteindelijk kwam er een vorm van ADHD uit, iets waar ik nog nooit over had nagedacht. Die diagnose was niet makkelijk om te horen, maar het heeft mij wel veel gebracht. Ook begrip op school. Zo bood mijn mentor zijn excuses aan, omdat hij mij zo achter de broek aan had gezeten. Ik deed helemaal niet te weinig. Ik deed juist te veel. De enige die doorhad dat het anders zat, was mijn leraar wiskunde. Zij zag dat het geen domheid was en merkte ook op dat ik 'rare' fouten maakte. Dan zag ik een minnetje niet, of zette een komma compleet verkeerd. Het was fijn dat zij dat opmerkte, want bij de meeste andere vakken was het niet te zien, en dan kan ook niemand je helpen. Ik kreeg de hele tijd op mijn kop. 'Ga beter leren!' zeiden ze dan. Iets wat voor een streber als ik niet fijn was.

Vanaf de diagnose ging het wel iets beter, maar ik had nog steeds veel stress door school en daardoor voelde ik mij fysiek niet goed. Uiteindelijk heb ik in overleg mijn eindexamen in twee jaar gedaan en werd er geregeld dat ik mijn eindexamens in mijn eentje kon afnemen met mijn koptelefoon op. Dat was geweldig. Er kwam rust, ruimte, en zo haalde ik mijn vwo en kreeg ik weer wat meer zelfvertrouwen, omdat ik het gewoon prima kon.

Wat ik lastig vind is hoe ik soms dingen kan dwarsbomen in mijn eigen hoofd, dat interne conflict. Ik heb geen moeite met

het aanbrengen van orde en structuur, maar ik heb wel moeite met het reguleren van mijn emoties. Als ik een dip heb, dan wordt mijn waarheid ook echt mijn waarheid. Dan denk ik dat de jongen waar ik op dat moment mee date mij echt niet hoeft, of ik ga academisch sowieso uit van het negatieve tot mij geforceerd anders wordt bewezen. Dan weet ik zeker dat ik een vijf ga halen, blijkt het een acht en een half te zijn. Ik vind dat jammer, want doordat mijn hoofd zo werkt, ontneem ik mijzelf veel leuke dingen en dwarsboom sociale relaties door bijvoorbeeld wantrouwend te zijn of mensen te testen door heel k*t te doen. En ik heb genoeg personen om mij heen die daar doorheen prikken, maar als iemand daar niet goed op reageert, dan gaat het ook echt mis.

Ik denk wel dat het nu heel anders is dan toen ik net gediagnosticeerd was. Toen was ik veel sneller op mijn tenen getrapt en kon heel extreem reageren op helemaal niets. Dat is nu wel weg, maar intern is dat nog altijd aan de hand. En ik schaam me vaak al voor de gedachtegang. Maar ik laat het er in ieder geval niet meer uit. Ik ga niet meer elke discussie aan en er dan vol in. Ik zie nu in dat, ook al ben ik het niet met iemand eens, ik dat wel op een andere manier kan overbrengen. Maar dat sociale aspect blijf ik lastig vinden. Veel jongeren vonden de coronaperiode een lastige tijd, maar ik vond het heerlijk. Je hoefde niet na te denken, want je kon toch niets anders doen dan naar school gaan. Als ik niet te veel tegelijk doe, mij kan focussen op een paar dingen, en de ruimte heb om alles stap voor stap te doen; daar ga ik het beste op. Daarom werk ik ook met een idioot trage planning. Voor mij geen lange to-dolijsten, want het is zo fijn om een dag

voor te liggen. Ook weet ik dat ik de deadline voor schoolwerk moet vervroegen. Als iets op dezelfde dag af moet, dan kan ik het vergeten, dan blokkeer ik. En ook al heb ik nog drie weken, ik weet dat ik geen moment rust zal hebben totdat het af is, dus hup, afmaken en inleveren.

Ik ben heel productief, krijg een hoop gedaan. En dat is zo, omdat ik weet wat goed voor mij werkt en wat niet. Zo moet ik eerst alle afleiding weghalen; rommel opruimen en zitten in een neutrale omgeving. Naar iets luisteren kan, maar dan moet het één geluid zijn zoals brown noise, geen tekst. Tot slot gebruik ik apps om bijvoorbeeld de toegang tot sociale media tijdelijk onmogelijk te maken, zoals One Sec. Daarnaast is het voor mij heel belangrijk dat ik weet wat ik ga doen. Dus eerst opruimen en de afleiding buiten spel zetten, dan een goede planning en vervolgens mijn ADHD brein een goede leermethode laten vinden. Een groot voordeel van mijn ADHD is namelijk dat ik constant dingen zoek en vind om iets leuker en interessanter te maken. Daar ben ik heel goed in. Zo speel ik nu met artificial intelligence om samenvattingen te maken voor mijn studie en probeer ik verschillende planners en systemen uit. En dan het liefst alles met dikgekleurde letters, kleurtjes en tekeningen; het moet er wel mooi uitzien. Een fidget ring of kauwgom werkt ook goed om mij gefocust te houden. Ik maak het voor mezelf leuk en zo wordt het een stuk makkelijker en onthoud ik alles ook beter.

TikTok is voor mij heel belangrijk geweest, omdat het het positieve aspect van mijn ADHD heeft belicht. Ik kan op TikTok alles doen wat ik wil, precies zoals ik het wil, en daarom is het

helemaal ik. Mijn ADHD at it's finest. Die (boeken)filmpjes zijn mijn creatieve uiting, mijn hyperfocus en een manier om mijn emotie lekker los te laten. Ik ben op TikTok helemaal in mijn element. En zo ben ik erachter gekomen dat mijn superpower ook echt het enthousiasmeren van mensen is.

Ik weet dat mensen het soms lastig vinden om toe te geven dat je ADHD hebt, maar ik was niet Noah geweest, als ik geen ADHD had gehad. Ik kan me ook niet voorstellen dat ik het niet zou hebben. En mijn ADHD is echt te gek, want ik verveel me nooit. Ik kan voor elke situatie wel een oplossing bedenken en kan altijd rekenen op mijn rare brein, dat telkens weer met iets nieuws komt. Mijn hoofd is net Netflix, waarbij ik voortdurend nieuwe series aanklik. Dat is toch geweldig!”

CINDY HOETMER

Cindy (55) is grafisch vormgever en schrijver. Ze schreef columns voor onder andere Nieuwe Revu en HP/De tijd, daarnaast is ze auteur van Min of meer opmerkelijke gebeurtenissen uit het leven van een treuzelaar (longlist Libris literatuurprijs '21) en Goed, naar omstandigheden; autobiografische, hilarische non-fictie over haar leven. Haar leven waar ADD ook een rol in speelt.

“Soms zie ik mijn ADD alsof ik aan het waden ben door een zee van behangplaksel. Andere mensen doen gewoon iets en dan is het gedaan, bij mij gaat alles met een lange omweg. Ik ga wel honderd keer naar de keuken om ‘iets te doen’ en ik kan nooit gewoon op mijn telefoon de tijd bekijken zonder dat ik ook iets anders ga doen zoals twitteren. Bij mij duurt alles gewoon lang, en dat voelt vaak best wel zwaar en ellendig.

Ik heb nooit echt de diagnose ADD gehad, maar ik ben als kind wel onderzocht. Ik kon op de lagere school niet goed meekomen en ze wilden mij naar speciaal onderwijs sturen. Mijn moeder ging daarvoor staan, want ‘dit kind is toch niet dom’? En dus werd ik getest. Mijn IQ bleek heel hoog te zijn en ik kreeg de diagnose minimal brain damage, de voorloper van wat nu AD(H)D is. Niet heel fijn om te horen, dat je hersenen ‘een beetje beschadigd zijn’. Vervolgens heeft mijn moeder een remedial teacher aangenomen – wat heel duur was en mijn ouders waren echt niet rijk – en kreeg ik oefeningen. Ook voor de motoriek en coördinatie, want het idee was dat er iets niet werkte tussen mijn hersenhelften. Daardoor kon ik

uiteindelijk aardig meekomen op school en hoefde ik in ieder geval niet naar het speciaal onderwijs.

ADD heb ik er later zelf maar van gebrouwen. Als ik daarover las, dan dacht ik 'dat heb ik gewoon', maar een officiële diagnose heb ik na mijn jeugd nooit gehad. Een tijd lang heb ik gedacht: waarom heb ik niet een vaste baan, een auto met een achterbak; gewoon, normale dingen. Toen heb ik de stap gezet en ben ik dat 'normale leven' achterna gaan jagen, maar toen ik eenmaal die vaste baan had, merkte ik dat dat niet voor mij is weggelegd. Het maakte mij erg ongelukkig. Met de jaren is er meer acceptatie gekomen. Ik ken mezelf en daar heb ik het mee te doen. Een coach heeft mij heel goed geholpen bij de boosheid naar mezelf toe. Ik kon bijvoorbeeld ontzettend balen als iets niet was gelukt, dan kon ik mezelf echt straf geven. 'Is weer je hele dag verlummeld! Waarom kun je nou niet normaal doen?' Die coach heeft mij doen inzien dat ik niet boos op mezelf hoeft te zijn en akkoord mag gaan met dat ik pas om 15:00 uur 's middags iets kan doen en dat dan ook maar één ding is. Dat heeft mij ontzettend geholpen. Ik vecht nu minder tegen het willen dat het anders zou zijn en dat geeft meer rust.

Ik heb een baan als DTP'er en daarnaast ben ik schrijver. Ik ben lange tijd columnist geweest en heb een aantal boeken op mijn naam staan. Daar komen uiteraard deadlines bij kijken. Soms gaat dat redelijk omdat ik alle tijd en ruimte heb, daarnaast heb ik af en toe ook zoiets als een window of opportunity waarin ik dan ineens heel productief ben. Sta ik het plafond te schilderen, iets wat me al tien jaar niet lukte. Maar vaak komt het aan op het laatste moment. Mijn meest

recente boek heb ik bijvoorbeeld in nagenoeg twee weken geschreven. Niet echt een aanrader, maar wat ik wel vaak zie is dat ik er op zo'n moment heel goed in ben om de kortste weg te vinden en ontzettend efficiënt te werk ga. Geen creatieve oplossingen, maar juist rechtlijnig. Alle poespas valt weg en ik kom meteen tot de kern. Je ziet dat ook terug in mijn teksten. Ik schrijf kort en bondig en heb het in een paar zinnen wel gezegd. Vaak moet ik er dan nog dingen bij bedenken, omdat zoiets als een column niet uit één alinea bestaat. Het liefst schrijf ik in de nacht. Ik sta dan op en werk bijvoorbeeld van vier tot negen uur in de ochtend. Midden in de nacht voel ik minder weerstand en kan ik wel de rust vinden. Overdag helpt het om mensen om mij heen te hebben. Niet thuis gaan zitten, juist naar kantoor gaan. Dan moet ik wel aan de slag, want mijn collega's zien dat ik er zit. Ik zet mijn scherm bewust in het zicht, zodat men potentieel mee kan kijken en ik ervoor moet zorgen dat ze dan zien dat ik zit te werken en niet een stom spelletje doe.

Thuis helpt het nog wel eens om mezelf tijdelijk koffie en voedsel te onthouden. 'Als je nu niets schrijft, dan mag je geen lunch.' Zo heb ik mijzelf hier een daar wel wat trucjes aangeleerd om in beweging te komen, maar hoe dan ook, ik heb het niet omgekeerd naar een positieve lifestyle. Ik ben nog steeds problematisch.

In het verleden heb ik een aantal depressies gehad, inmiddels heb ik geleerd hoe ik die negatieve spiraal in mijn hoofd kan stoppen: dankbaarheidslijstjes. Ik las ooit ergens dat als je gaat denken aan waar je dankbaar voor bent, er dan een plek in je hersenen wordt geactiveerd en je blijer en rustiger wordt. Maakt niet uit of je er ook echt dankbaar voor bent. Ik heb dat geprobeerd en als ik ging malen, dan ging ik denken 'dankbaar dat mijn ouders nog leven, dankbaar voor mijn kat', dat soort dingetjes. En dat hielp. Ik ben het blijven doen en nu stopt het malen na die eerste gedachte en wordt het vrijwel nooit meer zo donker.

Onlangs las ik over Rejection Sensitive Dysphoria (RSD), ook wel afwijzingsgevoeligheid genoemd, als een symptoom van AD(H)D en dat is voor mij een belangrijke ontdekking geweest. Ik herken dit namelijk ontzettend, kritiek of afwijzing doet mij echt fysiek pijn. Dat gaat zelfs zo ver dat ik het heb als ik een nieuwe kapper bel voor een afspraak en krijg te horen dat er een klantenstop is. In zo'n situatie vraag ik mezelf af waarom ik daar dan in godsnaam zo gekwetst door ben. Die hele kapper kent mij niet! Toen ik las over RSD viel alles op zijn plaats. Alles wat ik ben is door die fobie voor afwijzing gekomen. Ik ben nu bijvoorbeeld veel zachter, veel aimabeler. Ik heb mezelf aangepast om minder kritiek te krijgen, dat vurige stuk van mezelf afgestoten. En dat is ergens een beetje zielig, maar deze versie van mezelf vind ik ook heel prima. Het is wel AD(H)D dat je je gemakkelijk aanpast. Dat moet namelijk,

om te functioneren, om te overleven. AD(H)D'ers zijn wat dat betreft sneller tevreden.

Ik denk dat ik in alles gered ben door mijn vermogen om vrienden te maken. Mensen redden je wel. Stel je werkt ergens, maar je bent er totaal slecht in, maar ze vinden je toch een beetje leuk, dan heb je meer kans om te blijven. Daarnaast houd ik van mensen. Ik voel me het allerbeste als ik met een groep vrienden in de kroeg zit. Liever met meer mensen dan met minder. Het groepsgevoel maakt mij het meest blij, want in een groep kan ik makkelijker mezelf zijn.

Mijn leven is zeker niet altijd gemakkelijk, maar ook verre van saai. Ik heb ADD en ben niet hyper. Eerder het tegenovergestelde: ik ben heel passief. Om te voorkomen dat ik de hele dag thuis zit, omdat er weinig vanuit mij komt, heb ik mij voorgenomen om altijd ja te zeggen op voorstellen van andere mensen. Ook als ik het eigenlijk niet wil. Bijvoorbeeld het tv-programma De Slimste Mens. Toen ik daarvoor gevraagd werd, dacht ik eerst: nee. Ik heb het toch gedaan, vond het op vele levels verschrikkelijk, maar heb ook een boeiende dag gehad en wat meegemaakt. Die instelling geeft mijn leven in ieder geval heel interessante wendingen."

DAT WAS 'M, MAAR NIET VOORDAT IK JE HEB VERTELD:

GA NAAR BUITEN EN BEWEEG

To hell met alles wat hiervoor staat. Er is maar één ding dat je echt moet doen. Naar buiten gaan. In beweging komen door naar buiten te gaan. Daar maak je dingen mee. Daar wordt jouw brein gelukkig van. Daarmee maak je je leven draagzaam, als het dat nog niet is. Voor mijn part wandel je iedere dag. Echt iedere dag. Je loopt dan vanzelf ergens naartoe. Daarbuiten is een avontuur dat op je wacht.

Tot zover mijn pleidooi om naar buiten te gaan. En tot zover mijn hulpmiddelen.

Doei!

(oké, nog eentje dan; houd het kort. #MAND)