

Inleiding

Dat dit boek anders is dan vele andere boeken over ADHD, had je uit het voorwoord waarschijnlijk wel opgemaakt. Ik geloof niet in het leren omgaan met ADHD en al helemaal niet in ADHD als ziekte. Ook leer je in dit boek niet dat je wél bepaalde zaken aankunt *ondanks* je ADHD. In dit boek ga ik je juist vertellen dat je in staat bent tot bepaalde zaken *dankzij* je ADHD. Zaken waar mensen zonder ADHD wellicht meer moeite voor moeten doen, net zoals jij wellicht weer wat meer moeite moet doen voor andere zaken. Het maakt de ADHD'er niet beter als de niet-ADHD'er en zeker ook niet minder, maar gewoon anders. Daarnaast zul je in dit boek ontdekken dat een hoop negatieve zaken die je vaak koppelt aan je ADHD, waarschijnlijk ADHD helemaal niet zijn.

Een positief boek over ADHD is niet uniek. Er verschijnen de laatste tijd steeds meer boeken die ADHD in een positief daglicht stellen. Wat dit boek bijzonder maakt, is dat het door een ADHD'er is geschreven. Ik weet hoe het is om huilend op de bank te zitten terwijl je eigenlijk boodschappen moet doen, maar dat het niet lukt omdat je hoofd uit elkaar knettert van de drukte. Ik weet ook hoe het is om op het punt te komen dat je negentig procent of meer van de tijd je ADHD als een voordeel beleeft. Om dit vervolgens weer tijdelijk kwijt te raken wegens heftige veranderingen in je leven. Ik weet hoe het is om voor de eerste keer medicatie te gebruiken. In mijn geval was dat fantastisch. Ik weet ook hoe het is om afscheid te nemen van je pillen, omdat je wilt leren fietsen zonder zijwieltjes.

In dit boek staan een hoop tips om je te helpen het maximale uit je ADHD te halen. Tips die soms vragen om de visie bij te stellen die je tot nu toe op ADHD had. Daarnaast staan er ook veel praktische tips in. Tips die klaarblijkelijk zo alledaags zijn dat ik ze weinig tegenkom. Met mijn goede vriend Jan van Oosten (die samen met mijn vrouw Maureen medeverantwoordelijk is voor het tot stand komen van dit boek) geef ik de workshop Vaak maken we dan een paar grappen over ADHD en vertellen we wat hilarische anekdotes over wat we allemaal met ADHD meemaken. De humor en de relativering zorgen er vaak voor dat mensen hun ADHD al een stuk minder problematisch gaan ervaren. In ons verhaal geven we dan wat praktische handreikingen om het maximale uit ADHD te halen. Voor ons gevoel niet heel groot en niet heel bijzonder. Na afloop horen we van mensen dat het juist vaak de praktische tips zijn waar ze zoveel mee kunnen. Tips die ze soms ondanks jarenlange hulpverlening, niet eerder gehoord hebben. Deze tips vormen dan ook de kern van dit boek. Dat wil niet zeggen dat elke tip voor iedereen meteen bruikbaar is.

Het hebben van ADHD is een unieke aangelegenheid waardoor bepaalde tips voor de een bruikbaar zijn dan voor de ander.

Dit boek moet je beschouwen als een gereedschapskist met diverse materialen die worden gebruikt voor het sleutelen aan auto's. Sommigen zullen bepaalde gereedschappen nodig hebben om daadwerkelijk iets te maken wat nu nog niet goed werkt. Anderen zullen veel meer in het stadium zijn dat ze bepaalde zaken moeten fine-tunen om te komen tot maximale prestaties. En de gereedschapskist is ondanks goede voornemens uiteraard niet helemaal opgeruimd. Dat hoort er nu eenmaal een beetje bij.

Hoe je dit boek kunt lezen

Er zijn veel ADHD'ers die het niet makkelijk vinden om een boek te lezen. Tenminste niet in de volgorde waarin het geschreven is. Voel je daarom ook alsjeblieft vrij om het boek in jouw tempo en vooral jouw volgorde te lezen. Het boek is zo opgebouwd dat je er in een vrij snel tempo doorheen kunt als je dat wilt. Je kunt er echter ook een jaar zoet mee zijn, als je bijvoorbeeld elke verdiepingsopdracht gedetailleerd gaat uitwerken. Het uitlezen van dit boek moet dan ook geen doel in zichzelf worden. Het gaat erom dat het jou de mogelijkheden geeft je leven beter in te richten. Zaken die daarbij vandaag niet zo sterk aanspreken, kunnen over een paar maanden plots relevant worden.

Dit boek kun je het beste vergelijken met een spiegel. Ik wil je graag tips geven over hoe je het beeld wat je van jezelf ziet het beste kunt interpreteren en wat je daar vervolgens mee kunt. Soms heb je behoefte om even kort in de spiegel te kijken of je haar nog goed zit, soms sta je er langere tijd voor omdat je een vuiltje uit je oog moet halen.

Dat is een continu proces en ik hoop dan ook dat je het boek nooit definitief weglegt.

Een groot deel van dit boek draait om de tips. De opbouw daarvan is vrijwel elke keer gelijk. De tip wordt ingeleid door een anekdote, een oneliner of een leuke wetenswaardigheid. Daarna komt er een stukje theorie of uitleg en vervolgens een praktische opdracht hoe je de tip vorm kunt geven in je leven. Op sommige plekken vind je een verdiepingsopdracht. Dat zijn opdrachten waarmee je de diepte in kunt gaan. Dat kan een oefening zijn, maar ook een titel van een boek of een website. Deze opdrachten kun je doen, maar het hoeft niet. Het is maar net hoe ver je met iets wilt gaan of hoe relevant een bepaald punt voor je is.

Hoe je dit boek gaat lezen, heeft alles te maken met je leerstijl. Sommigen vinden het vooral fijn om zich te spiegelen aan herkenbare, uit het leven gegrepen anekdotes. Anderen vinden het fijn om zich meer te verdiepen in het verhaal achter het verhaal. Weer anderen vinden het fijn om te lezen hoe herkenbaarheid en theorie uiteindelijk praktisch vorm kunnen krijgen in de praktijk van het dagelijks leven. Sommigen willen zich juist gedetailleerd verdiepen in waarom datgene wat werkt, ook daadwerkelijk werkt. Dit boek biedt voor elk wat wils, zolang je je niet verplicht voelt om het van voren naar achteren helemaal door te lezen.

Daarbij is het misschien goed om te weten dat dit boek gebaseerd is op zes pijlers. Pijlers die je gaan helpen het maximale voordeel uit je ADHD te halen. Deze pijlers zijn:

- 1 visies op ADHD;
- 2 de werking van je brein;
- 3 persoonlijkheid en persoonlijke ontwikkeling;
- 4 ADHD en de omgeving;
- 5 ADHD en gevolgschade;
- 6 praktisch tips voor de ADHD'er (en zijn omgeving).

Sommige punten zul je nu misschien nog niet helemaal begrijpen, maar dat komt snel genoeg. Deze zes pijlers vormen ook meteen de hoofdstukindeling. De tips zijn over deze hoofdstukken verdeeld.

Hierbij heb ik vele tips en anekdotes uit mijn eigen leven gebruikt. Dit is niet bedoeld om de aandacht op mezelf te vestigen. Ik hoop hiermee dat de tips vooral praktisch en makkelijk toepasbaar in je eigen leven zijn.