

Drs. Arno de Poorter, psycholoog en mens met ADHD en Jeanine Koumans

Mijn aanpak start met het **erkennen** van mensen met ADHD. Mensen met ADHD stuiten in hun leven namelijk vaak op veel onbegrip. Zij krijgen steeds te horen dat ze dingen niet goed doen of dat ze het anders zouden moeten doen. Hierdoor worden ze onzeker.

Ik nodig mensen uit om hun verhaal met mij te delen. Ik vertel hen ook over mijn leven met ADHD. Vaak zijn er veel overeenkomsten. Daarnaast vertel ik dat ik trots ben op mijn ADHD en benoem ik welke kwaliteiten ADHD voor mij met zich meebrengt. Samen gaan we opzoek naar de kwaliteiten van degene die ik begeleid en naar mogelijkheden om deze kwaliteiten te gebruiken en verder te ontwikkelen. We maken plannen zodat zij succeservaringen opdoen. Dit leidt tot zelfvertrouwen. Mensen die zelfvertrouwen hebben, durven initiatief te nemen. Zodoende ben ik uiteindelijk overbodig: mensen weten dat ze met hun ADHD zichzelf prima kunnen redden en dat ze waardevol zijn voor anderen.

Website van Arno de Poorter: [www.hulpbijadhd.nl](http://www.hulpbijadhd.nl)

Het is een eer om de positieve veranderingen in mijn gedachten, gevoel, gedrag en zelfvertrouwen sinds de gesprekken met mijn jonge ADHD-psycholoog, Drs. Arno de Poorter, zelf ADHD-er, te bespreken voor een publiek bestaand uit experts, namelijk ADHD-genoten (mooi woord..) en diegenen bij wie deze groep antwoorden en steun zoekt.

Tijdens de eerste ontmoeting met Drs. Arno, die gastspreker was op een training op mijn werk, voelde ik mij voor het eerst normaal, en ik dacht: nu komt alles goed.

Het kwam uit. De herkenning en bevestiging op de ontwapenende manier van Drs. Arno hebben bij mij de hoofschakelaar eindelijk omgezet, waardoor ik zin kreeg in het leven, het leven zelf zin kreeg, en alles opeens logisch werd.

Niet meer vechten tegen windmolens, niet meer overdreven mijn best doen om gewaardeerd te worden in de maatschappij, ter compensatie van mijn abnormaliteit waarvan ik mij van kleins af aan bewust ben geweest en waaraan geen enkele therapievorm de afgelopen 20 jaar iets heeft kunnen veranderen, ondanks alle inzet en goede wil van alle partijen. Veel lichamelijke klachten, stress, burn-outs, permanente moeheid en moeizame relaties bleven.

Door de enthousiaste, loyale, positieve en trotse benadering van ieder aspect van het leven door Drs. Arno, waarbij hij zelf ook zijn gevoel durft te uiten en andermans ervaringen verwerkt als levensles, benader ik nu alles anders, kom voor mijzelf op en ben trots en gelukkig.

Mijn ADHD is welkom. Het blijkt het lege stukje in mijn hart en ziel beter te kunnen opvullen dan een relatie.

Graag wil ik meer ontdekkingen meedelen met als doel herkenning, begrip en acceptatie, en/of vragen beantwoorden op 7 april 2010 in combinatie met een gesprek met Drs. Arno.