

De mythe van een opgeruimd huis

Alle mensen mét ADHD willen een opgeruimd huis, en alle mensen zonder ADHD hébben al een opgeruimd huis. Dat is wel eens wat ik denk op basis van boeken over ADHD en gesprekken met ADHD-ers die ik begeleid. Veel 'cliënten' zijn na begeleiding héél tevreden geworden over hun manier van leven en emotionele welbevinden. En is hun huis opgeruimd? Nee!

Het voorgaande noem ik ook wel eens de mythe van het opgeruimde huis. Om uit te leggen hoe dat werkt, is het model van Dilts over niveaus van communicatie een aardige ingang. Elke vorm van communicatie kun je terugbrengen naar één van de vijf niveaus:

Missie	wat wil je bereiken? Wat is je doel?
Identiteit	wie ben jij?
Waarden/overtuigingen	wat geldt voor jou als waar en wat is voor jou belangrijk?
Vaardigheden	waar ben je goed in? Wat kun jij?
Gedrag	wat doe je? (waarneembaar gedrag)
Omgeving	waar ben je, hoe ervaar je je omgeving?

Binnen dit model zou je kunnen stellen dat de kans dat groot is dat een verandering op een hoog niveau doorwerkt op een lager niveau. Andersom, bijvoorbeeld dat verandering op niveau van omgeving invloed zal hebben op het niveau van identiteit, is de kans een stuk kleiner. Eigenlijk is dit een wet die veel mensen al lang in de praktijk brengen! Genoeg mensen die willen stoppen met roken en weten dat er meer nodig is dan de sigaretten weggooien, bij behoefte aan een trekje eerst tien minuten moeten wachten etc. Ook bijvoorbeeld afvallen is een proces dat aan de wet van de niveaus van communicatie voldoet.

Veel therapeuten én ook veel mensen met ADHD stellen doelen op niveau van omgeving of gedrag. Leren om op tijd te komen, plannings maken, huis opgeruimd hebben ofvul maar verder aan of in. Gelukkig zijn er ook steeds meer mensen die denken: het kan niet waar zijn dat ik de rest van mijn leven een briefje op de deur moet plakken dat ik er aan denk om in mijn agenda te kijken!

Waar de oplossing wel ligt? Voor veel mensen ligt die juist in de binnenwereld, en dan dus juist op niveau van 'wie ben ik, en wat wil ik bereiken met mijn leven'. Als dát helder is, komt de rest ook wel. Soms werkt het trouwens wel van beneden naar boven. Ik werkte eens met een vrouw die graag meer in contact wilde zijn met andere mensen. Een heel simpel voornemen om langer haar mond dicht te houden in gesprekken werkte heel effectief. Want daardoor kwamen andere mensen meer aan het woord en gingen meer vertrouwelijkheden met haar delen.

De mythe van een opgeruimd huis: als mijn huishouden op orde is, wordt het ook rustig in mijn hoofd. Ik heb het zelden zien gebeuren. Wel andersom. En soms ook: nu het rustig in mijn hoofd is, vind ik een opgeruimd huis helemaal niet meer zo belangrijk. De ervaring van veel cliënten is dat orde, rust en regelmaat iets is dat ze al jaren lang geprobeerd hebben te bereiken. Je kunt dan blijven doorgaan met zoeken op dat pad naar een oplossing en hoe groot is de kans dat je die nu ineens wel zult vinden? ! Om maar eens een groot filosoof te citeren: een probleem wordt altijd met een andere manier van denken opgelost dan waarmee het gecreëerd is. Wij zeggen gewoon: als iets na een paar keer niet blijkt te werken, doe het eens heel anders!

Cathelijne is mede-oprichter van het ADHD-centrum Zuid-Holland.

Het ADHD-centrum Zuid-Holland werkt aan de hand van de gedachte dat ADHD wel degelijk 'behandelbaar' is en niet alleen maar verandering op gedrags- en omgevingsniveau vraagt. Het centrum biedt individuele begeleiding, maar ook opleidingen voor ADHD-ers, ouders en professionals.

Voor meer info: www.adhd-zh.nl

Contact auteur: c.wildervanck@adhd-zh.nl