

Even voorstellen;

Mijn naam is Dhr. W., ADHD' er en beginnend levensgenieter. Dit laatste zal ik even toelichten. Omdat er ongeveer een jaar geleden bij mij ADHD is gediagnostiseerd, kan ik eindelijk een naam aan mijn "levensstijl" geven. Het "anders" zijn is nu ineens niet meer zo vreemd. Meer dan 40 jaar om kunnen gaan met mijn ADHD zonder het te weten was niet gemakkelijk, wel leerzaam!

Symposium;

Toen ik gevraagd werd, samen met mijn behandelaar Dhr. de Leeuw te spreken op het symposium van Impuls met het thema ADHD, dacht ik, spannend, maar hoe leg ik uit wat ADHD voor mij betekent. Verbazingwekkend begrepen de toehoorders wat ik bedoelde! Dit was voor mij de bevestiging dat ADHD' ers WEL te begrijpen zijn!

Normaal;

Licht wantrouwig sla ik nu een weg in, een donker bospad met leeuwen en beren. Deze moet ik niet inslaan...dit zou impulsief zijn! Dit zal ondoordacht en risicovol zijn. Ik kies voor het bospad met overzicht en mooi (voor)uitzicht. Dit is iedere keer wel enorm wennen, vreemd en nieuw, dat ik op een andere manier tegen de situaties aankijk en daardoor betere beslissingen kan nemen. Veel gedragingen verander ik bewust of onbewust. Wie wordt mijn nieuwe IK? Kan ik dan nu mijn leven beter op de rails krijgen...en houden? Met gespecialiseerde begeleiding van Dhr. de Leeuw, van De Waag in Utrecht en de juiste medicatie kan ik nu eindelijk NORMAAL worden. Eindelijk, want controle over mijn negatieve symptomen en er beter mee om gaan, leeft toch een stuk makkelijker. Maar wat is NORMAAL en wie bepaald dit. Misschien gaan mensen graag met elkaar om als zij hetzelfde zijn, en vinden zichzelf NORMAAL. Iedereen is uniek en heeft eigenaardigheden, dus vindt ik ADHD' ers niet ABNORMAAL! Als de ADHD symptomen controleerbaar zijn, loopt het leven wel soepeler, maar of je dan NORMAAL bent weet ik niet!

Mijn geschiedenis;

Als kind in een pleeggezin, waar ik NORMAAL moest zijn, liep mijn leven niet zoals ik hoopte. Onbegrip van mijn opvoeders over mijn symptomen. Het kon niet anders dan dat ik expres dwars was en aandacht zocht, aldus mijn opvoeders. Straf was dan aan de orde van de dag. Alles wat ik leuk vond, werd mij ontnomen.

School was moeilijk zonder concentratie, ik deed matig mijn best, maar kon veel beter presteren, aldus mijn opvoeders. waardoor ik thuis weer gestraft werd.

De momenten dat ik buiten speelde waren leuk en spannend. Ik zocht spanning en risico's op en was zeer impulsief in het buiten spelen. Weer zat ik onder de modder of was ik gewond. Dit leverde "natuurlijk" straf op als ik thuis kwam. De cirkel was rond....Ik was niet NORMAAL en werd daarom gestraft. Ik begreep het allemaal niet meer!

Werk;

Werken was niet makkelijk omdat ik niet wist wat ik kon. In mijn opvoeding werd niet gekeken naar wat ik kon...maar er werd gekeken naar waar ik slecht in was en dat was volgens mijn opvoeders te veel om op te noemen!

Terugkijkend naar mijn arbeidsverleden, was dit divers en leerzaam. Maar zeker ook frustrerend omdat ik de werkzaamheden anders deed, voor mij effectiever. Ik dacht andersom en zag het eindresultaat al voordat ik begon. Ik kon dus al bij de leidinggevende klagen over de werkwijze voordat ik aan het werk begon. Dit was kritiek op de leidinggevende en dit werd niet geaccepteerd. Proeftijd voorbij en weer nieuw werk zoeken.

Waarom ben ik anders?

Op zoek naar mezelf, begon ik alles te lezen wat met psychologie te maken had, om te ontdekken wat mij mankeert. Ik las eens een boek van Havelock Ellis, een Britse psycholoog die van mening was dat mensen die zichzelf kennen, niet langer dwazen zijn, maar op de drempel der wijsheid staan. Dit wou ik ook! Hulp zocht ik, meerdere malen, bij professionele instanties. Zij probeerden te ontdekken wat er met mij aan de hand was en concludeerden dat mijn gedrag te maken had met mijn verleden. Ik had geen geduld, ik wou een minder moeilijk leven!

Weer een periode van zoeken en niet vinden. Dan maar weer werk zoeken. Weer een baan van korte duur en weer communicatieproblemen met de leidinggevendenden. Het lag dus alleen aan mij. Het kon niet anders. Misschien nog eens proberen de juiste hulp te vinden. En...eindelijk een doorverwijzing naar de juiste instantie. Ik meldde mezelf vrijwillig aan bij de Waag Utrecht. Deze instantie zou gespecialiseerd zijn in gedrag en ADHD. De juiste begeleiding en medicatie, zorgen er nu dan ook voor dat ik weet, dat ik anders kan omgaan met de symptomen van ADHD.

Nieuwe ik;

Vreemd is het zeker, dat ik nu verander. Kan ik beter omgaan met de negatieve symptomen, en kan ik dit vasthouden? Alles is nog zo vreemd! Medicatie speelt voor mij de hoofdrol, in de zoektocht naar mijzelf, mijn nieuwe ik.

De combi: professionele hulp en juiste medicatie, maar zeker ook interesse in je eigen psyche, zal sneller doen begrijpen wat er in het hoofd afspeelt. Concentratie, creativiteit, minder drang hebben om te praten, echt luisteren, motivatie om te doen wat je altijd al wou en nog veel meer positieve veranderingen, zijn nu orde van de dag. Met de juiste gereedschappen kan ik nu van het leven genieten! Vreemd dat ik de dingen nu anders zie, anders begrijp, maar zeker realistisch en positiever! Ik ben (eindelijk) een gelukkig ADHD' er met veel mooie plannen!!!

Dhr. W.

