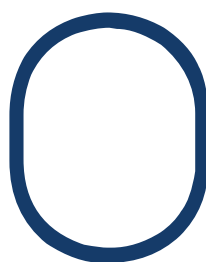


Mijn ADHD-reis

Graag neem ik je mee op mijn reis, vanaf mijn ADHD-diagnose tot nu. Met dit verhaal wil ik iedereen met AD(H)D inspireren die nog twijfelt aan zichzelf. AD(H)D hoeft geen negatief stickertje te zijn. Je hebt zo veel kwaliteiten. Je moet ze alleen nog ontdekken.

TEKST: |

MARIËLLE MULDER |



Over mij

Ik ben Mariëlle en ik ben 21 jaar. Twee jaar geleden kreeg ik de diagnose ADHD. Uiterlijk was ik niet druk, wel dromerig, chaotisch en het leren ging erg moeizaam. Tijdens de stage van mijn opleiding werden deze symptomen echt een belemmering. Uit gesprekken met een orthopedagoog vanuit school en een ADHD-coach bleek al snel dat ik waarschijnlijk ADD had.

De behandeling: goed maar kort

Ik heb me vervolgens laten testen bij ADHDcentraal. Daaruit kwam dat ik ADHD heb, het gecombineerde type. Enerzijds voelde dit als een opluchting. Ik begrijp nu beter waarom de dingen zo zijn gelopen. Aan de andere kant was het ook verwarrend. Mijn beeldvorming over ADHD was iemand met druk en vervelend gedrag. Ik was toch niet zo?

Bij ADHDcentraal kreeg ik medicijnen: dexamfetamine. Die sloegen meteen aan. Ik was gefocust en veel stabiel. Daarnaast heb ik de 'standaard' individuele CGT (cognitieve gedragstherapie) gevolgd. Ook dat heeft zeker effect gehad. Ik voelde me begrepen en gesteund. Ongeveer na 10 weken was het traject afgelopen. Je wordt dan als ware losgelaten met handvatten waarmee je aan de slag kunt. Maar ik merkte dat ik er op een of andere manier nog niet helemaal klaar voor was. Zo'n diagnose brengt heel veel met zich mee en ik voelde me nog erg kwetsbaar. Maar het traject was nu



eenmaal klaar. Ik had weinig keuze en was dankbaar voor de goede hulp die ik gekregen had. Ik ging dus gewoon weer verder met mijn leven. Op school en stage ging het een stuk beter. Maar ik merkte dat ik nog moeite had met bepaalde situaties.

Patronen doorbreken

Ik besloot om een gericht ADHD-coaching traject te volgen in combinatie met groepstrainingen. Dat gaf me precies wat ik nog nodig had aan houvast en zelfzicht. Vanaf mijn kindertijd had ik al last van impulsiviteit, hyperactiviteit en problemen met aandacht. In de loop van de jaren ga je tegen jezelf aanlopen en bouw je vaak verkeerde patronen op om toch verder te kunnen. Om die

patronen te doorbreken is coaching heel effectief. Je kijkt wie jij als persoon bent, hoe –bijvoorbeeld– jouw communicatiepatroon in elkaar steekt en waar dat mis gaat. Daarna leer je stap voor stap technieken toe te passen in de praktijk die wel werken voor jou. Je gaat je kwaliteiten ontdekken en ik kan uit ervaring zeggen dat je dan echt tot bloei komt.

Tijdens het coaching traject had ik zeker ook mijn dipjes. Het ontdekken van ingesleten patronen die niet werken is confronterend. Je doet voor je gevoel een stap achteruit. Maar je bent je er nu bewust van hoe je dingen altijd deed en waarom het niet werkte. Vervolgens ga je aan de slag met 'nieuw gedrag'

en kun je dit uiteindelijk toepassen in de praktijk. Dan maak je weer een hele sprong vooruit.

Wat je vooral leert bij coaching is om je kwetsbaar op te stellen. Dit was voor mij de moeilijkste opgave. Je moet heel veel lef tonen. De kracht om je kwetsbaar op te stellen naar de mensen om je heen is dat je iemands hart raakt en echt contact maakt. Dit zorgt ervoor dat je meer rust creëert in de communicatie. En daarmee neem je jezelf ook serieus.

Ontdek je sterke kanten

Als ik terugkijk op de behandeling bij ADHD centraal, vormde die voor mij een hele goede basis voor begrip en acceptatie rond en na de diagnose. Ook kreeg ik daar de nodige



handvatten om met mijn problemen om te gaan. Maar de focus ligt wel vooral op wat er niet goed gaat. Pas met de coaching heb ik echt geleerd wie ik als persoon ben en hoe ik het beste uit mezelf kan halen.

Alsof je
halverwege
je reis uit
de auto
wordt gezet

Natuurlijk houd je altijd bepaalde dingen waar je minder goed in bent. Maar als je weet wat je kwaliteiten zijn, kun je tegen jezelf zeggen:

oké hier ben ik wat minder goed in, maar dit zijn mijn sterke kanten. Ik kan dan ook adviseren om een coaching traject te volgen. Dit maakt je echt een rijker mens. Je krijgt meer zelfvertrouwen en je ontdekt jouw ware aard die ondergesneeuwd was door je verkeerde 'overlevingsstrategieën'.

Pleidooi voor vergoeding

AD(H)D lijkt soms negatief. Zo dacht ik er eerst ook over. Maar dat is zeker niet waar. Je hebt zo veel kwaliteiten. Alleen moet je die soms nog leren kennen en ontwikkelen. Dat kan met de hulp van coaching. Het bestaande en vergoede behandeltraject is hiervoor te kort en te weinig persoonlijk. Daardoor blijf

je met te veel onzekerheden zitten, deels opgerakeld door dezelfde diagnose die juist ook inzichten geeft. Alsof je halverwege je reis opeens uit de auto wordt gezet. Mijn verhaal is daarom ook een pleidooi voor een betere vergoeding voor coaching. Helaas kan niet iedereen coaching uit eigen zak betalen. Ik heb het geluk gehad dat mijn ouders mij hierin steunden.

Coaching is een hele effectieve manier om iemands AD(H)D-symptomen een positieve wending te geven. Daarmee help je structureel en voorkom je dat iemand binnen de kortste keren weer hulp zoekt. Zo bespaar je als overheid op onnodige zorgkosten én maak je mensen met AD(H)D blij.