

AD(H)D EN SCHAAMTE

Schaamte is een emotie die een grote rol speelt in het leven van mensen met AD(H)D. Schaamte over wie je bent en hoe je bent. Schaamte omdat je dingen niet (goed) gedaan hebt. Schaamtegevoelens kunnen negatieve gevolgen hebben, waaronder depressie en angst. Laat het zover niet komen. Oké, je hebt AD(H)D-kenmerken en die zitten soms in de weg. Dat is geen onwil, maar onvermogen.

TEKST: ARDA NIEBOER



5 redenen waarom mensen met ADHD/ADD zich schamen:

1 Schaamte over het hebben van ADHD/ADD

Veel mensen schamen zich voor het hebben van ADHD/ADD. Hoe zit dat bij jou? Als je je schaamt voor ADHD/ADD, schaam je je voor een deel van jezelf. Ben je misschien bang voor oordelen of een andere bejegening? Misschien houd je de schijn op, zodat mensen je struggles niet te weten komen? Dit kan vermoeiend en eenzaam zijn. Omdat je de ondersteuning die je nodig hebt niet krijgt en hierdoor minder close bent met de mensen die je in je leven hebt. Het zou geweldig

zijn als het hebben van ADHD/ADD net zo oké is als het hebben van je haarkleur. Als je gewoon open kunt zijn. Dat is lastig omdat het bij jou anders werkt dan bij de meeste andere mensen. Veel mensen herkennen zich wel in de kenmerken, maar kunnen zich niet voorstellen dat ze bij jou structureel zijn en dat dit je gedrag sterk beïnvloedt. Mensen die oordelen, kun je beter mijden. Wees open en ben jezelf, vooral bij mensen bij wie dat kan.

2 Schaamte over het anders zijn en je anders voelen

Herkenbaar? Kinderen en jongeren hebben hier vaak meer last van dan volwassenen. Ze willen er graag bij horen. Houden er niet van als ze opvallen of de aandacht op zichzelf vestigen. Toch geldt dit voor volwassenen ook vaak.

Afgezien van de bekende symptomen die samengaan met ADHD/ADD, zoals hyperactiviteit en impulsiviteit, zijn er ook andere verschillen doordat je ADHD/ADD hebt. Op tijd komen kan lastig zijn, je vergeet vaak dingen of je kunt chaotisch zijn. Jouw gebruiksaanwijzing is anders dan bij de meeste andere mensen. Om goed te functioneren, moet jij dingen vaak anders aanpakken.

3 Schaamte over je gedrag

ADHD kan op allerlei manieren invloed hebben op je gedrag, zoals: impulsief handelen, dingen niet afkrijgen en niet in staat zijn een gesprek te volgen. Allemaal dingen waardoor je je dom kunt voelen. Wat te denken van je rommelige huis? Of juist je 'overdreven' behoefte aan orde? ADHD/ADD be-

ïnvloedt het gedrag van iedereen anders. Schaamte hierover komt vaak voor.

4 Schaamte over je verleden

Wellicht denk je vaak aan dingen die mislukt zijn in het verleden. Dit kan ook schaamte tot gevolg hebben. Het moment waarop je pinpas niet werkte, dat je weer een andere baan moest zoeken, een opleiding niet afgemaakt hebt, wanneer je op de snelweg zonder benzine zat of je familie je weer eens uit de brand moest helpen. Als je in gedachten teruggaat naar dit soort ongemakkelijke momenten, beleef je elke keer opnieuw die schaamte.

5 Schaamte voor waar je nu staat in het leven

Een gemeenschappelijk thema dat ik van volwassenen met ADHD/ADD hoor, is dat ze het vervelend vinden dat ze minder bereiken dan anderen of onderpresteren. Ze bereiken niet de mijlpalen die voor leeftijdsgenoten en vrienden zo vanzelfsprekend lijken. Zoals in één keer afstuderen, een vaste baan hebben etc. Dit zorgt voor schaamte en soms

wrok omdat je weet dat je net zo slim en capabel bent als zij.

5 MANIEREN OM MET DEZE SCHAAMTE TE DEALEN

1 Erken dat ADHD/ADD impact heeft op je leven

Veel van de dingen waarover je je schaamt, zijn een direct gevolg zijn van het hebben van ADHD/ADD. Dit verklaart veel. Het werkt gewoon anders bij jou. Het is geen onwil, maar onvermogen. Dat is een wezenlijk verschil!

2 Leer zoveel mogelijk over ADHD/ADD

Bijvoorbeeld via Impuls & Woortblind, boeken, podcasts en blogs. Deze kennis en ondersteuning helpen je om meer grip en begrip te krijgen. Je bent niet alleen. Andere mensen met ADHD ervaren soortgelijke dingen. Dit kan heel verhelderend zijn en de schaamte verminderen. Weet ook dat je juist



door je ADHD/ADD hele mooie eigenschappen hebt, zoals je enthousiasme, creativiteit, hyperfocus, out of the box kunnen denken en het grote geheel kunnen zien.

3 Werk samen met een coach of therapeut

Het liefst één die ervaring heeft op het gebied van schaamte en ADHD/ADD. Ze kunnen je helpen de schaamte die je in je leven voelt te verwerken. Helpen met jezelf te accepteren zoals je bent. Je begeleiden om te dealen met de lastige kanten van je ADHD/ADD.

4 Verander hoe je tegen jezelf praat

Compassie neutraliseert schaamte. Je zou het niet in je hoofd halen om tegen je vriend(in) te praten zoals je tegen jezelf doet. Dat is dus niet eerlijk! Praat tegen jezelf, zoals je

tegen een goede vriend(in) praat. Dit heeft een positief effect op je geest en lichaam. Het levert tevens rust (in je hoofd) op. Deze stap alleen al zal je leven veranderen. Wees je eigen beste vriend(in).

5 Maak een lijst

Een lijst met praktische dingen die je kunt doen om de schaamte in je leven te verminderen. Als je je bijvoorbeeld schaamt omdat je te laat op het werk komt, ontwikkel dan een strategie zodat je op tijd komt of kijk of je andere afspraken kunt maken die wel werken voor jou.

Arda Nieboer is contactpersoon bij I&W en heeft een coachingpraktijk in Arnhem

Eerste bijeenkomst van Leerpunt ADD

tekst:
KARIN DE JAGER

De site 'Leerpunt ADD' bestaat een jaar. Tijd voor een bijeenkomst op zaterdagmiddag in Utrecht. Een prettige middag, warme sfeer en leuke workshops.

Daar staat ze dan, Alex Steenbreker, de initiator van Leerpunt ADD. Losjes en makkelijk spreekt ze ons toe. Wat opvalt in haar verhaal is dat we veel pauzes zullen krijgen, zodat mensen met een korte aandacht

spanne of mensen die snel overprikkeld raken genoeg rust vinden. Dit voelt meteen al fijn. Het zaaltje is bijna vol met 33 deelnemers. Na de introductie volgt de presentatie van een film.

De film: Executieve Functies, de schakel tussen willen en uitvoeren

Executieve Functies van de hersenen (EF's) zijn er om gedrag te reguleren en gedachten uit te voeren. Ze zijn de schakels tussen willen en doen (of laten) en werken bij mensen met AD(H)D niet zo goed. Gevolg: je kunt lastiger plannen, ordenen, jezelf aanzetten tot actie, instructies opvolgen, impulsiviteit voorkomen, emoties reguleren etc. Op de site is een [heel artikel te lezen over EF's](#).

In de film wordt de tekst van dit artikel voorgelezen en tegelijk visueel gemaakt in een mindmap. Binnenkort is hij op YouTube te zien.

Workshop: Ordenen met zelfklevende geeltjes

Als je iets wilt organiseren kun je al gauw het overzicht kwijt raken. Dan is het handig om te werken met zelfklevende geeltjes. We krijgen de opdracht een feestje te organiseren. Iedereen brainstormt

voor zichzelf wat er allemaal moet gebeuren en schrijft elk punt op een apart geeltje. Daarna maken we categorieën waarin we de geeltjes plakken.



We merken meteen waarom dit handiger is dan het maken van een lijstje op papier of op de computer. Je kunt alles verschuiven tot je het juiste to-do overzicht hebt. Doordat geeltjes plakken raken ze hierbij niet door elkaar. Supermakkelijk!

Bordspel: een steekje los

Dit spel is gemaakt om spelenderwijs en laagdrempelig met elkaar in gesprek te gaan over taboerijke onderwerpen rond psychische gezondheid, herstel, kwaliteit van leven en over thema's waar je het anders niet zo snel over hebt. Leuk én effectief! Interesse? <https://debagagedrager.nl/producten/eigenwijs-spel/>