

# IK HEB ADHD / ADD

Ik ben net zoals jij, maar toch heel anders.

Ik voel dezelfde gevoelens, ervaar dezelfde dingen. Maar gewoon net een beetje heviger. Als ik gelukkig ben, ben ik dolblij. Als ik boos ben, ben ik heel boos. Als ik verdrietig ben, ben ik er kapot van. Als iemand me pijn doet, voelt het alsof de hele wereld ten onder gaat. Alsof ik steeds opnieuw ervaar hoe erg het nu net was.

Soms neem ik alles persoonlijk. Bij alles wat er gebeurt lijk ik betrokken. En omdat mijn hersenen iets anders werken dan bij anderen, moet alles er bij mij op een andere manier uitkomen, meestal via mijn grote mond. Ik klink misschien boos. Je denkt misschien dat ik overdrijf. Maar omdat ik – bij wijze van spreken – geen uitlaatklep in mijn hersenen heb, zijn dingen die er met mij gebeuren meteen heel groot voor mij. Ik krijg geen kans om met mijn gedachten dingen voor te sorteren en de onzinnige gedachten eruit te filteren.

Ik ben geen slechte luisteraar, maar soms vind ik het moeilijk om me te concentreren. Een kraan die druppelt, een auto die voorbijrijdt; al dit soort dingen kunnen me afleiden. Ik zie je lippen bewegen, maar soms, het spijt me, kan ik me niet concentreren op wat je zegt, hoewel ik het echt probeer.

Ik wil jou niet negeren, maar er zijn gewoon zoveel andere dingen om naar te luisteren. En als we in een volledig stille ruimte zijn, luister ik niet naar de stilte maar naar de gedachten in mijn hoofd. Want daar, daar het nooit stil.

Soms word je moe van me omdat ik je iets heb gevraagd en bijna onmiddellijk daarna dezelfde vraag opnieuw stel.

Nee, ik ben niet dom of heel langzaam van begrip. Het antwoord dat je me gaf is gewoon verloren gegaan tussen al de andere gedachten in mijn hoofd. Dus dan moet ik het opnieuw vragen. En misschien nog een keer om het echt te onthouden. Ik kan niet rustig op de bank liggen voor een avondje films kijken. Na een tijdje begint het te kriebelen in mijn lichaam, verlies ik mijn concentratie, en kijk ik naar alles behalve wat er gebeurt op het scherm. Dan vertelt mijn lichaam dat ik wat anders wil doen. Mijn geduld is alweer opgeraakt, hoe goed

de film ook is. Geef mijn vermoeide hersenen dan een pauze van tien minuten, zodat we weer verder kunnen kijken. Mijn hoofd kan al die indrukken gewoon niet zo snel verwerken.

Word je boos door mijn eeuwige gefriemel aan mijn telefoon, kleding en alles wat ik in mijn handen kan krijgen? Het is gewoon mijn manier om me te concentreren.

Af en toe kan jouw gevoelens niet begrijpen. Maar ik begrijp zo veel meer dan dat ik onder woorden kan brengen.

Want als ik ergens sterke gevoelens over heb, worden mijn hersenen door deze emoties in beslag genomen en krijg ik geen woord over mijn lippen. Dan ben ik druk bezig om mijn lichaam te beheersen, zodat ik geen ongewenste acties tegen mezelf of tegen anderen ga uitvoeren.

Laat ik overal dingen slingeren? Chaos is mijn manier om orde te houden. Want het is een chaos in mijn hoofd, dus voel ik mij veilig in de chaos. Dan heb ik juist het gevoel dat ik alles onder controle heb. Ben je verrast dat ik het ene moment boos word en het volgende moment heel blij ben? Probeer het niet te begrijpen. Mijn stemming wordt volledig beheerst door mijn gevoel, dat altijd de overhand krijgt. En die emoties kunnen snel veranderen. Mijn hersenen zijn constant in beweging.

Waarom heb ik vaak conflicten met anderen? Dat is gewoon omdat ik een hekel heb aan onrecht en weiger om weg te kijken, als andere mensen in de problemen komen.

Me ergens mee te bemoeien is mijn specialiteit. Ik doe het niet om vervelend zijn, maar omdat ik niet de lafheid heb die kenmerkend is voor andere mensen. Ik denk niet aan de gevolgen van mijn acties en begeef me vaak in gevaarlijke situaties met mensen waar ik medelijden mee heb.

Je denkt misschien dat ik een expert ben in het mezelf in verlegenheid te brengen. Je ziet het goed: ik kijk niet goed uit, spring in plassen water of lach hardop in gênante situaties. Ik doe wat er in mij opkomt. Zoals ik me op dat moment voel. Ik heb geen tijd om na te denken over wat andere mensen over mij zullen denken. Er er zijn zoveel dingen die me afleiden.

Ik kan instructies niet zo snel begrijpen. Soms moet je me tien keer iets uitleggen, tot ik het in één keer begrijp. Of als iemand anders het uitlegt en ik het ineens begrijp. Voor mij is het niet het belangrijkste wat je precies zegt, maar hoe je het zegt. Word je er moe van dat ik altijd de sleutels verlies als we ergens heen gaan? En ze dan thuis gewoon in mijn jaszak vind?

Het is gewoon even wennen. Mijn brein is zo druk met de omgeving dat het geen tijd heeft om zich te herinneren waar dingen uiteindelijk liggen.

Wij, mensen met ADHD/ADD leven intensief. We willen meer weten. Wij haten meer. We rouwen meer. Maar we hebben ook meer lief. Want als we van iemand houden, doen we het niet alleen met ons hart, maar met ons hele lichaam.

Maar als je voelt dat je er even niet meer tegen kan? Neem dan een pauze. Neem een pauze van ons, we kunnen we heel stressvol zijn. Er is altijd wel iets met ons aan de hand. We zijn constant in beweging. Maar we zijn niet alleen intens en hyperactief. We zijn ook intelligent en creatief. We hebben gewoon een andere manier om over dingen na te denken, omdat onze hersenen niet filteren. We moeten overleven met onze eigen manier van zijn en onze eigen manier van handelen.

Je moet ons een kans geven.

Geef ons een kans om precies te zijn wie we zijn, laat ons profiteren van alle positieve dingen die onze structuur met zich meebrengt, en geef ons de kans om te laten zien hoeveel we om je geven. Je zult ons uiteindelijk begrijpen. En wees er trots op dat je deel uitmaakt van onze reis en ontdek de wereld via ons perspectief.

Geschreven door Nadia Salwin