

# ADD-ers dan anderen (Yes)

Door sanne op 25 april 2010 | [30 reacties](#)

**Iedereen weet wat ADHD is, maar ADD? Over dit 'rustige zusje' van de bekende aandachtsstoornis lees je bijna niks. Yes-columniste Sanne (25) hoorde op haar 23e dat ze het heeft en daar is ze eigenlijk heel blij om.**

Sanne: "Vroeger smulde ik van de 'heftige' persoonlijke verhalen in Yes. Ik genoot als Zaza vertelde dat ze een relatie had met een getrouwde vent. Maar kwam iemand met ADHD aan het woord, dan was ik een beetje teleurgesteld. 'Dat is toch geen ziekte?' vond ik. 'Ik ben ook druk in mijn hoofd. En chaotisch. Wie niet?' Alles veranderde toen ik een verhaal moest schrijven over ADHD en ik mijn vriendin Wendel daarover interviewde. Op haar zolderkamertje vroeg ze: "Herken jij je niet een beetje in mij?"

Bij ADHD dacht ik aan Johnny van de basisschool. Hij gooide met zijn schriften en mocht geen snoepjes met kleurstof. Ik was alleen maar druk met mijn eigen gedachten. Destijds had niemand daar last van. Want op zulke momenten staarde ik uit het raam of ik maakte werkstukken over mijn katten van 50 pagina's - exclusief de tekeningen. Meester Ties vond mijn werkstukken mooi. Hij beloofde ze met een poezenstickertje. Mijn klasgenootjes vonden me wel wat maf. Op de middelbare school waren mijn docenten niet meer enthousiast. Ik keek nog steeds graag door het raam. Meestal naar sportende jongens op het grasveld. Op de dag dat we een luistertoets Frans hadden voetbalden ze. Ik was bij vraag acht toen ik ontdekte dat het bandje was afgelopen. Buiten scoorde klas 5A net het tweede doelpunt. Ik haalde ook een twee.

Toen ik voor de tiende keer mijn werkboek vergat besloot de Franse lerares dat ik niet meer welkom was in haar klas. Ook andere lessen skipte ik. Als de docent te lang praatte, of als ik zelfstandig opdrachten moest maken, werd ik wiebelig. Dan vluchtte ik naar de wc. Kwam vervolgens een bekende tegen, wisselde de laatste roddels uit, liep even mee naar het kopieerapparaat en vergat vervolgens dat ik terugmoest naar het klaslokaal.

Soms rookte ik met de alto's jointjes op het grasveld voor de school. Daar werd ik rustig van. Op een dag verfdde ik mijn haren rood. Zomaar. Twee maanden later liet ik een knopje in mijn neus schieten. Na een dagje kermis kwam ik thuis met een piercing in mijn tong. 's Avonds belde ik mijn toenmalige vriendje. Ik zei dat het uit was. We maakten de hele nacht ruzie tot het weer 'aanging'. Hij zat de volgende ochtend uitgeput in de klas. Ik kwam gewoon niet. Mijn ouders moesten op school komen praten over 'wat ze met mij aanmoesten'.

## Altijd teleurgesteld

Voor de docenten was het duidelijk: ik was een etterige pubermeid. Maar zo voelde ik me van binnen niet. Ik wilde juist uitblinken en tienen halen. Al twee uur voor de tekenles begon, stond ik in het lokaal te schilderen. En ik hield op mijn manier ook van mijn vriendje. Ik regelde verrassingsweekendjes en nam gekke cadeautjes voor hem mee. Alleen af en toe leek het of er iets jeukte van binnen. Hoe graag ik dingen ook goed wilde doen: ik kon mijn gedrag gewoon niet beheersen op zulke momenten. Net zoals ik mezelf er niet toe kon zetten om te leren. Ik haatte mezelf daarom. Gek genoeg ging de dag voor mijn eindexamens een knop om. Ik raakte in een soort superconcentratiemodus en slaagde met zevens en achten op mijn eindlijst. "Ik wist wel dat je het kon", reageerde de lerares Frans.

Inmiddels weet ik dat die concentratiemodus bij ADD hoort. Hyperfocus' noemen psychiaters het. Ik stort me compleet op een activiteit als die me enorm interesseert. Gek genoeg is dat ook wat ADD zo frustrerend maakt: het ene moment presteer ik geweldig. Maar ik kan die hyperfocus niet zelf aan- of uitzetten. Daarom dachten mijn vrienden en docenten dat ik mijn best niet deed. En dat terwijl het voelde alsof ik de hele dag op mijn tenen liep!

## Begrip voor mezelf

Sinds ik weet dat ik ADD heb, ben ik minder boos op mezelf. Ik kan mijn vriend uitleggen dat ik het dopje niet expres naast de tandpasta laat liggen, maar dat het komt omdat ik me in mijn hoofd vast afvraag welke onderbroek ik aantrek. Ook probeer ik bewust tot tien te tellen voor ik iets doe. Sindsdien bleven mijn haren blond en maak ik minder ruzie.

Ik kreeg mijn 'stempeltje' niet zomaar. In eerste instantie riep de dokter: "Jij studeert! En je hebt een relatie! Je presteert te goed om ADD-er te zijn." Bij de meeste volwassenen wordt de stoornis namelijk ontdekt als ze voor de tiende keer ontslagen zijn, enorme schulden hebben of zich aanmelden bij een verslavingscentrum. Ik moest vragenlijsten invullen, verhaaltjes afmaken, een olifant puzzelen en bomen tekenen (een gewone, een droomboom en een fantasieboom). De conclusie? Ik lag met mezelf overhoop, knoeide in het huishouden en met mijn financiën en ik ben gevoelig voor verslavingen. Ja, ik heb ADD. Ik weet hoe ik me moet gedragen als ik wil dat anderen niets merken. Maar na een uurtje 'normaal' doen ben ik bekaf.

Terwijl ik dit typ heb ik een koptelefoon op en luister ik blije liedjes. Dan kan niemand me afleiden. En vanmorgen schreef ik een To-Do-lijstje. Ik moest vandaag boodschappen halen, Wendel mailen en dit artikel afkrijgen. Nadat ik gewinkeld had schreef ik mijn vriendin dat ze nog eventjes op haar mail moest wachten. Ik beantwoordde meteen even alle andere binnengekomen berichten. En nu heb ik nog vijf minuten voor dit

## Gerelateerd

### Wendel heeft ADHD (Viva)

Ze had zich er al bij neergelegd dat ze gewoon raar was, totdat Wendel (23) op haar twintigste ineens te horen kreeg dat ze de stoornis ADHD had. "Twintig was ik, toen mijn huisarts opperde dat het slim was om naar een psychiater te gaan. Zij dacht dat ik overspannen was en als ik dan toch [...]

### En ik dan? (Yes)

Ken je het gevoel dat je zusje altijd meer mocht dan jij? Of was jij het lievelingetje van je ouders? Soms kan voortrekkerij vreselijke vormen aannemen. Werken voor waardering Roos (21) voelde zich zó achtergesteld dat ze haar moeder in een brief vertelde hoe ze over de situatie dacht. "Mama, ik heb het gevoel dat ik [...]

### Gestalkt door het broertje van Geremi (Yes)

Ik word gestalkt door het broertje van een beroemde voetballer. Exact twee minuten nadat hij mijn telefoonnummer bemachtigde, ontving ik het eerste smsje: Je bent lief. Ik heb mijn broer gebeld en hij is heel blij dat jij in ons huis was. Dit is Foto Foto Jean Jacques. Vier minuten later stuurde hij: Ik ben [...]

### Anouk helpt bij dierproeven (Yes)

Al haar hele leven weet Anouk (24) dat ze met dieren wil werken. Sinds drie jaar verzorgt ze proefdieren in het (ARIA) Animal Research Institute AMC. "Mijn vrienden vroegen of de muizen hier oren op hun rug hebben. Echt niet! Toch stond er vorig jaar een actiegroep met posters van halfdode konijnen bij onze jaarlijkse [...]

### Grote Griepdossier (Yes)

"Ik wil niet uit bed," klaag ik tegen mijn vriend. Ik trek expres een zielig gezicht. "Mijn keel doet pijn dus ik wil ook niet meer praten vanaf nu." "Wie weet heb je Mexicaanse griep," oppert mijn vriend. "Doe niet zo gek," zeg ik. "Ik heb keelpijn en ik hoest een beetje. Ik ga niet dood!" Om [...]

verhaal bij Yes moet zijn.

Oké, helemaal geordend ben ik dus nog niet. Maar dankzij mijn diagnose snap ik dat ik niet hetzelfde hoeft te zijn als de rest van de wereld. Ik realiseer ik me nu dat mijn stoornis geen 'onzin' is en bovendien leuke kanten heeft. Doordat mijn gedachten tollen, ontstaan er allerlei spontane ideeën. Ik bekijk alles van veel kanten, waardoor ik me goed in mensen kan inleven en creatieve oplossingen vind voor problemen. En ja, soms ben ik lastig en vermoeiend. Maar saai? Dat nooit!"

## **VIJF VRAGEN AAN DE PSYCHIATER**

(verbonden aan Centrum ADHD Volwassenen, Altrecht)

### **Wat is ADD?**

"ADD staat voor Attention Deficit Disorder, ADHD zonder de H van hyperactiviteit. Het is een erfelijke aandachtstekortstoornis, al zou je het beter een aandachtsteveelstoornis kunnen noemen. De meeste ADD-ers kunnen zich slecht concentreren. Ze hebben moeite met het remmen van gedrag en het filteren van informatie. Daardoor ervaren ze continu chaos. Naar schatting heeft 3 tot 5 procent van de Nederlanders een concentratiestoornis."

### **Hoe stel je vast of iemand ADD heeft?**

"Meestal nemen we twee interviews af. Waar heeft iemand volgens zichzelf last van? En is er sprake van de kernsymptomen van AD(H)D? We willen ook met iemands ouders praten over de kindertijd, om te horen of de symptomen toen ook aanwezig waren.

We stellen alleen een diagnose als iemand 'disfunctioneert'. De ADD-symptomen moeten aantoonbaar problemen opleveren op het werk, in het huishouden of bij het onderhouden van sociale contacten."

### **Waarom is ADD een 'stoornis'?**

"Het deel van de hersenen dat impulsen beheerst en organiseert is bij een ADD-er minder actief en 5 procent kleiner dan bij mensen zonder concentratiestoornis. Een ADD-er heeft aan de ene kant een rustig leven nodig om alles te overzien, maar tegelijk prikkels nodig om die frontale hersenkwab te activeren. Die prikkels zijn bij de routineklusjes niet aanwezig dus gaat een ADD-er er (onbewust) naar op zoek. Ze vinden ze in verslavingen (van alcohol tot seks) of bij activiteiten waarbij adrenaline wordt aangemaakt. Denk aan: ruziemaken, bungeejumpen en andere gevaarlijke dingen. 50% van de ADD-ers heeft slaapproblemen."

### **Kan de buitenwereld aan mij zien dat ik ADD heb?**

"Nee, maar ze merken het wel als je er niet bij bent met je gedachten. Als je afdwaalt tijdens een vergadering, lijkt je ongemotiveerd. Een vriendin kan denken dat je egocentrisch bent en niet geïnteresseerd bent in haar belevenissen."

### **Word ik ooit normaal?**

"ADD gaat nooit over, maar je kunt er wel iets aan doen. Je kunt kiezen voor individuele of groeps-coaching en proberen of medicatie helpt. Meestal schrijven we Ritalin (methylfenidaat) voor. Het is geen wondermiddel en het kan vervelende bijwerkingen hebben, zoals een gebrek aan eetlust, hartkloppingen en extra drukte als het pilletje is uitgewerkt. Het werkt niet voor iedere ADD-er. Maar dikwijls kunnen mensen dankzij Ritalin ineens wel stilzitten en zijn ze minder gevoelig voor verslavingen."

## **DE ERVARINGSDESKUNDIGEN**

**Karin Windt** (Oprichtster van de Stichting ADD Nederland en schrijfster van twee boeken over de stoornis): "Ik vind het belangrijk dat er meer aandacht komt voor ADD. ADD-ers hebben veel positieve eigenschappen. Ze zijn creatief, ambitieus en perfectionistisch. Maar door de combinatie van deze karaktertrekken met beperkingen als administratieve problemen, gebrek aan concentratie, het chaotisch zijn en verslavingsgevoeligheid, kan ADD een serieuze handicap worden. Veel meisjes zijn pleasers. Ze leren al jong hoe ze zich horen te gedragen en weten hun ADD te verhullen. Ze lopen op hun tenen. Toch horen zulke meiden vaak dat ze lui zijn. Of dat ze beter hun best moeten doen. Daar word je toch onzeker en ongelukkig van?"

Als je dankzij een diagnose weet dat je hersenen anders werken, kun je daarmee leren omgaan. En beter functioneren in de maatschappij. Ik denk dat ADD dan juist een recept voor succes kan zijn. Het duurt lang voor je je plekje hebt gevonden. Maar als je ergens echt interesse voor hebt, vindt een gedaanteverandering plaats. De missende prikkels vindt de ADD-er dan ineens op het werk of bij het beoefenen van een hobby! Helaas is de zoektocht vaak eenzaam. En hoeveel applaus ADD-ers ook krijgen, ze hebben bijna altijd het gevoel dat hun prestatie beter kon. Gelukkig motiveert dat ze om nóg meer te leren en nóg beter hun best te doen. Daardoor kunnen we het met een beetje administratieve hulp superverver schoppen!"

**Lianne** (29, secretaresse): "Ik heb fantasie en ik kan heerlijk dromen. Maar ik vind het ook leuk om nieuwe dingen te ontdekken. Wie besluit er nou dat 'ie naar Thailand wil en zit een week later daadwerkelijk in het vliegtuig? Ik gooi alles eruit wat ik wil vragen. Vaak vinden mensen dat ontwapenend. Maar die impulsiviteit heeft ook nadelen. Ik kom ontevreden over, maar ben dan rusteloos. Altijd is er die drang naar ontwikkeling, verandering en uitdaging. Soms raakt mijn hoofd daar zo vol van dat ik simpele dingen niet kan. Dan ben ik te druk met het ordenen van al mijn gedachten. Ik zou graag willen dat mensen zouden zien dat ik intelligent ben. Het komt er alleen niet altijd uit..."

**Judith** (20, student): "Ik zit niet bij een studentenvereniging. Dat is bewust. Ik voel me niet op mijn gemak in groepen. Ik wil alle gesprekken horen, luister tegelijk naar de muziek en ik check wie er binnenkomt. Na afloop van zo'n avond ben ik bekap. Ik wil dat iedereen me aardig vindt maar het lukt me in de kroeg niet om me op een gesprek te concentreren. Pas als ik mensen echt heel lang ken kan ik me in hun gezelschap ontspannen. Of als ik weet dat ik ze nooit meer zie. Dan maakt het namelijk niet uit wat voor indruk ik

achterlaat.”

**Marte** (23, zoekt werk): “Het lukt me tegenwoordig om de was te doen voor al mijn kleren vies zijn. Maar ik moet wel bekennen dat de was van vorige week nog aan het droogrek hangt. En ik heb de routebeschrijving naar het bedrijf waar ik deze week ga solliciteren mee gewassen. Ik durf niet om een nieuwe te vragen, want als ze weten dat ik zo'n chaoot ben krijg ik die baan vast niet!”

## Reacties

**1** Geschreven door: **bonnie**  
Op: May 5, 2010 at 13:38

leuk verhaal om te lezen.wel mis ik een stukje ( waar eigenlijk bijna noot over wordt geschreven omdat het niet vaak voorkomt) over mensen met ADD die wel alles op orde hebben, maar TE gestructureerd zijn met alles wat ze doen.mijn huis is TE netjes, ik organiseer TE veel zodat ik van slag ben als anderen mijn plannen in de war schoppen,enz.

**2** Geschreven door: **Stijn**  
Op: May 5, 2010 at 21:46

Ja zee van herkenning. altijd al geweten iets is er verkeerd, ergens is er een stekker los. Waar ik mijn hele leven al zoek naar een stopcontact kwam ineens mijn huidige vriendin met de mededeling na 10 keer te hebben moeten zoeken naar de hypotheek akte vruchterkenningsdocument, autosleutels ..... zeg volgens mij heb jij ADD. Tja ik moest er 43 jaar voor worden.

Mooi ongedwongen neer geschreven, heerlijk om te lezen. Troost..... eindelijk een kapstok, eindelijk kan ik een deur verder, de garderobbe verlaten en de woonkamer in lopen waar ik mijn broeders en zusters in chaos aan, , tref. Al dan niet in schone kleren, te lang haar, ,ik wist toch zeker dat ik een afspraak bij de kapper gemaakt had, vol gehangen met gele reminders, omdat er van die 300.000 gedachten er net niet een bij zit van dat brood dat gehaald moet worden bij de bakker. Nee dat is te standaard. Dat hoofd is veel te druk om mezelf te zien lopen langs Barack Obama de wereldvrede even te regelen tussen lunch en diner.

Ja eindeloze stoet van verwarring. ELke morgen lijkt het alsof er iemand die zorgvuldig inelkaar gelegde puzzel van de avond ervoor weer helemaal door elkaar gegooid heeft. Was die gekleurde of matte sleutel nou van de achterdeur.

Groeten,

stijn

**3** Geschreven door: **Lindya**  
Op: May 7, 2010 at 06:39

Heeeeee herkenbaar...maar hier ook soms te gestructureerd met veel dingen,ik wil overal controle over hebben,moet heel veel van mezelf en wil ook veel teveel..

Ik vind veel steun en herkenning op t forum van Karin Windt. Vaak verlang ik naar wat meer rust in mijn hoofd,maar dat lukt me nooit,hoe hard ik ook mijn best doe..dat frustreerd me wel enorm evenals de enorme stemmingswisselingen die ik ervaar...

**4** Geschreven door: **sanne**  
Op: May 7, 2010 at 17:09

Fijn die herkenning, en ook ik herken het over-gestructureerde.

## Geef een reactie

Naam (Required)

Email (wordt niet gepubliceerd)  
(Required)

Website

Vaak zo druk met het aanbrengen van structuur dat ik aan de taken die ik moet doen niet meer toe kom. Denk aan: heel veel To Do-lijstjes. Die steeds opnieuw moeten worden geschreven, want 'werk mailen' past niet op een lijstje met 'oma bellen' en 'stofzuigen' of 'postzegels kopen'.

Helaas passen er weinig woorden in een artikel en is ADD zo gevarieerd en per persoon verschillend door karakter, opvoeding, wat niet al... Dat ik het (heel gestructureerd;-) eruit had gelaten. Goed dat jullie hieronder daar nog wat over opmerken.

5

Geschreven door: Dirk  
Op: May 9, 2010 at 14:45

Ja, veel herkenning. Ik heb 57 jaar (!) in de spiegel van mijn leven gekeken maar het lukte me tot een dikke week geleden niet het patroon te herkennen waarom ik in bepaalde situaties heel succesvol ben - en dus op mijn gemak en 'in flow' - en dat ik, terugkijkend, in bepaalde situaties voortdurend (mezelf en anderen) teleurstel.

Mijn zelfdiagnose is een bevrijding, het gaat me helpen mijn leven beter te snappen en niet onnodig opnieuw in dezelfde kuilen te kieperen.

Dat eeuwige twijfelen, als het om mijn eigen situatie gaat, tussen onder- of overreageren en dan de kluts kwijtraken en weer een vraag niet afmaken.

6

Geschreven door: harm  
Op: May 10, 2010 at 12:02

goedemiddag,

ik heb voor nederlands ook een tijdschrift artikel mogen schrijven en heb het ook grotendeels over ADD gedaan en mijn ervaringen ermee

op mij hyvves staat ook een afbeelding van hoe de layout is enzo ik ben blij dat ik het heb ookal is het afentoe lastig 😊

voor de mensen die geen hyves hebben 😊

open minded!?..

Help, mijn hoofd ontploft. dat gevoel hebben mensen met ADD vaak, "ik krijg moeilijk mijn gedachten op een rijtje." Hoe ga je ermee om? Harm neemt je mee in de wereld en warboel van zijn hoofd.

Dat is makkelijker gezegd dan gedaan, ik ben er nog steeds niet achter hoe ik mijn dagelijkse leven moet ordenen om niks te vergeten. of dingen over het hoofd te zien. En dat komt allemaal omdat ik veel te veel nadenk over dingen waar elk ander mens niet eens bij stil staat. En terwijl ik er wel uren, dagen, weken, maanden soms wel jaren over na ga liggen denken.

anders

Ik heb ook vaak het gevoel dat ik een buitenbeentje ben, of net buiten de boot val. Maar sinds ik op het mbo zit heb ik daar niet zo'n last meer van. De ene dag voel ik me hartstikke goed en lukt alles. En het andere moment kan er door iets kleins mijn leven al op zijn kop staan.

"Soms is het net alsof je in de file staat"

mindblock

Ik heb ook vaak opstart problemen bijvoorbeeld, bij het huiswerk maken of op school om aan een opdracht te beginnen. Ik heb ook een half jaar niet gesport omdat ik dacht van "Oh dat doe ik volgende week wel." En als je zo doorgaat dan ben je een half jaar verder.

En nu?!

Ja wat nu, dat vraag ik mezelf ook vaak af. Ik moet optimistisch blijven als ik kijk naar wat ik nu heb, en bereikt heb. Dan mag ik toch best trots zijn op mezelf, ondanks ik dat niet vaak toegeef dat ik iets goed doe. Positief denken heeft al veel geholpen, mediteren helpt ook erg goed. Om even goed tot rust te komen en je hoofd leeg te maken. Alleen het jammere is dat dat maar even helpt. Een paar zinnen die mij al vaak geholpen hebben om rust in mijn hoofd te krijgen zijn, ik kan het omdat ik denk dat ik het kan, wat de mens zaait zal hij oogsten, ik ben die ik ben in mij is. Maar je moet er gewoon mee leren leven.

" Ik leef in een gevangenis die gedachten heten "

dit was een opdracht voor nederlands

**7**

Geschreven door: Lara  
Op: May 16, 2010 at 10:18

ik herken er heel veel in. ik heb zelf ook add vanaf de basisschool weet ik het al en gebruik concerta en ritalin. ik vind add heel iritant want als ik bijv. iets lees, lees ik het wel maar weet ik niet wat er staat. of ik wil weten hoe laat het is en kijk op me horloge en dan denk ik, hoelaat is het?? en dan weet ik het niet meer. en ik heb slaapproblemen, het duurt uren voordat ik in slaap val en als de wekker gaat ben ik doodmoe.

**8**

Geschreven door: inge  
Op: May 19, 2010 at 09:55

ik zie het helemaal gebeuren! mijn dochter is net 7 en dankzij school werden de signalen al snel duidelijk en is er een officiële diagnose.... thuis zagen we vooral een fantasievolle, impulsieve dame die buiten de kaders om denkt en daarmee velen verrast. Prachtig... helaas is er dan ook die keerzijde. en daar heb ik als moeder nog niet altijd begrip en geduld voor... de ervaringsverhalen geven mij inzicht! nog een lange weg te gaan....

**9**

Geschreven door: Esther  
Op: May 23, 2010 at 06:03

Ook voor mij is dit alles zeer herkenbaar. Sinds een jaartje een HBO studie afgerond waarin ik mezelf vraag de vraag heb gesteld waarom mij het nooit lukte om overzichtelijke aantekeningen te maken tijdens hoorcolleges. Ook het maken van lijstjes, lijstjes en nog eens lijstjes en die vervolgens niet gestructureerd af kunnen werken is er voor mij dagelijks bij.

Er is bij mij geen diagnose gesteld, maar ook voor mij zou dat misschien voor wat meer rust zorgen en herkenning voor mensen in mijn omgeving. Mensen die mij allemaal heel lief, leuk en grappig vinden, maar soms ook wel een beetje moe worden van al mijn 'hak op de tak' gepraat ;).

**10**

Geschreven door: nouga  
Op: May 23, 2010 at 15:48

Heel herkenbaar.

heb de energy niet om te vertellen waarom, zoals veel hier wel doen. Ik stel mezelf teleur, ik vaal, of ik er nou wel of niet iets aan doe. Ik ben het einde van de zin die hier had moeten komen te staan vergeten doordat ik het begin nog even las. Ik weet dat ik lijstjes had gemaakt, en 3x had gekopieerd en nu alledrie weer kwijt ben. En dat terwijl ik toch zo mijn best heb gedaan om die lijstjes. Oh en het brood verbrand denk ik. Ik ga even blussen. Oh maar wel een goed artikel. Die broodjes zijn toch niet meer te

redde(n) zo te ruiken.

**11** Geschreven door: Wendel  
Op: May 27, 2010 at 20:49

Ja! Mooi verhaal Sanne, erg herkenbaar inderdaad. Ook al zit er bij mij nog een H'tje aan vastgeplakt. Ik vergeet alleen nooit de dop op de tandpasta te draaien, want daar ben ik te neurotisch voor. Hmm...volgens mij was dat ook weer een typische ADHD opmerking, dan word je door zoiets afgeleid.

Keep going! Wij gaan samen nog een keer wat maken!

Wen

**12** Geschreven door: daantje  
Op: June 6, 2010 at 17:59

leuk verhaal geschreven kan me zelf hier erg in herkennen, van wegen de gaos en het staren uit het raam, en een soort uitvlucht zoeken in vrolijke muziek

ik ben nu 17 en ga nu verder door het leven zonder me medicijnen omdat ik het zelf wil doen op me eigen kracht maar het is wel moeilijk je bent zo snel vermoeid en kan niet alles wat ik wil,

en ik heb zo ook mijn examen gehad was gewoon hyperfocust de dag voor examen was ik helemaal gestrest

**13** Geschreven door: Ellis  
Op: June 7, 2010 at 01:25

van een vriendin die net als ik aan add 'lijd' heb ik een boek gekregen wat nu voor ons beide zo ongeveer de bijbel is geworden

geschreven door Judith Kolberg&Kathleen Nadeau een opgeruimd leven met adhd

hier staat praktische organiseer tips en strategieën in en zeer vriendelijk geschreven het heeft echt ons leven veranderd ik heb het boek al vaak aan andere mensen om me heen uit geleend zodat ook zij beter begrijpen wat ik heb en dat ik niet opzettelijk te laat kom afspraken vergeet en dat mn huis soms een puin hoop kan zijn

hoop dat jullie er net zoveel aan hebben als ons

Groetjes Ellis en F.

**14** Geschreven door: Kars  
Op: June 10, 2010 at 14:23

(34 jr.) Na langdurig onderzoek is gebleken dat ik mijn hele leven al ADD heb en hooggevoelig ben. Inmiddels heb ik mijzelf erin verdiept en is veel op zijn plaats gevallen, wat een herkenning! Het aparte is dat de patronen die tot nu toe aanwezig waren om mijn 'tekortkomingen' te verhullen langzaam wegvallen, waardoor ook blokkades wegvallen en mijn ADD volledig tot bloei komt. Allemachtig wat kan ik vergeetachtig, chaotisch en afwezig zijn! Dat was eerst wel even schrikken (wat overkomt mij nu in hemelsnaam!?) maar nu vind ik het wel oké, dit is blijkbaar wie ik werkelijk ben 😊

Door de combinatie van ADD en de eisen/verwachtingen van mijn omgeving heb ik altijd geprobeerd om mijzelf aan te passen aan mijn omgeving. Nu blijkt dat het compleet andersom moet, omdat het niet anders kan. Ik moet terug naar de basis; het fundament van spontaniteit, vrijheid en geluk dat in mijzelf verstopt zit. Dit betekent dat ik het huis wat daar nu op staat (staat symbool voor alle gedragingen van aanpassing) af moet

breken omdat het niet passend is maar schadelijke effecten heeft (tics, controledrang, angst, onzekerheid, depressie etc.). Op dit moment heb ik weer even geen werk en relatie. Ik zal dus een omgeving moeten zoeken in werk en relatie waarbij referentiekaders zoveel mogelijk overeen komen. Wel heb ik vrienden die veel voor mij betekenen vanwege wederzijds begrip en respect. Omstandigheden maken dat er momenteel weinig druk uitgeoefend wordt, waardoor ik kan oefenen met openheid en duidelijk zijn naar anderen. Hierdoor leer ik beter om mijn eigen grenzen aan te geven (dicht bij jezelf blijven) en druk minder toe te laten in mijn leven, daar is namelijk echt een allergie tegen ontstaan!

**15**

Geschreven door: MH  
Op: June 11, 2010 at 04:30

Wow. Sanne, tof, dank je wel. Hier kan ik ook wel weer verder mee.

**16**

Geschreven door: Myrna  
Op: July 11, 2010 at 07:20

.. Sanne wat een mooi stuk heb je geschreven!

Zo eerlijk en dat is moedig want er hangt zoveel negatiefs over deze aandoening heen .. alsof mensen 'gestoord' zijn en dat is mijns inziens niet zo alleen werkt het anders in de hersenen he .. maar mensen die hier niet mee te maken hebben begrijpen er niets van dus is het heel goed om ervaringen en zelfbewust naar buiten te brengen !

Je mag trots op jezelf zijn !

**17**

Geschreven door: cate  
Op: July 15, 2010 at 21:13

ik ben er ook net achter dat ik ADD heb en ineens probeer ik al mijn tekortkomingen eens van een andere kant te belichten. bijvoorbeeld dit: Als iemand mij wat verteld kan diegene bijna nooit zijn verhaal afmaken. Ik heb altijd direct honderd-en-één gedachten bij het verhaal en flap die er direct uit. Dan baal ik meteen alweer van mezelf dat ik niet eens kan luisteren naar iemand. Herkenbaar?

Goed artikel Sanne!

groetjes, Cate

**18**

Geschreven door: Marieke  
Op: July 25, 2010 at 20:34

Heey Sanne,

ik ben nog jong (16) en volgens diagnostiek onderzoek heb ik ook ADD. Ik neem geen piercings en dergelijke omdat ik dat denk ik niet durf, omdat anderen dan heel verbaasd zouden zijn. Maar naar dat soort dingen verlang ik wel. O ja, en ik gebruik geen drugs omdat ik weet dat ik verslaving gevoelig ben. Oké, dat was dat, maar voor de rest is alles herkenbaar. Echt Alles en plus nog dingen uit de reacties. Helaas, want ook ik heb er idd vaak veel last van. Dat denken, ik wordt er echt soms zo gek van. Dat dromen vind ik dan weer heerlijk. En dan die stemmingswisselingen. Ik vind het soms zo eng gewoon hoe ik het ene moment me super gelukkig kan voelen en het andere moment zo ongelooflijk depressief, waarbij ik geen uitweg meer zie in het leven. Dat slaat natuurlijk nergens op, denk ik vervolgens weer, want ook ik heb al best wel wat dingen meegemaakt en bereikt waar ik echt wel trots op kan zijn. Ik ben ook trots op mijn gekke kant, maar ik verafschuw dan weer mijn

kant waarbij ik bang ben voor stiltes in gesprekken met personen om wie ik gewoon geef. Snap je? Of snapt iemand mij ;). Heb ook erg last van perfectionisme en concentratieprobleem, langzaamheid, enzovoort enzovoort. Gelukkig weet ik waardoor het komt, dat is fijn, dat voelt goed, maar ik zou graag willen dat aan de negatieve aspecten van deze aandoeningen of tekortschiëting beter gezegd (iets met dopamine) wat gedaan kan worden om gewoon relaxed te leven. Want ja, daar verlang ik wel naar :), en ik denk velen Add-ers met mij.

Maar ik wil niet alle negatieve kanten dat Add kenmerkt misbruiken. Dat ik zeg; ja, nee, daar kan ik niets aan doen, want IK HEB... juist ja, ADD. Nee, dat wil ik dus echt niet.

Als ik het zo bekijk heb ik altijd in mijn leven sowieso één uitdaging: gebruik maken van de positieve kanten van ADD, en de negatieve eerst accepteren om er vervolgens aan te werken zodat ze draagbaarder worden, en steeds draagbaarder. Een pilletje zou daar overigens bij kunnen helpen, maar daarvan wil liever niet afhankelijk zijn.

Aankomende week ga ik weer naar het ziekenhuis en dan hoor ik wel hoe het allemaal zit.

In ieder geval, iedere ADD-er veel succes met de problemen die je ervan ervaart, en veel plezier met de positieve bijkomstigheden.

**19**

Geschreven door: Ronald  
Op: September 25, 2010 at 11:19

Top artikel Sanne, herken bijna alles, vooral van voor dat je weet wat je hebt, dat je zo kwaad op je zelf kan worden omdat je dingen die voor anderen vanzelfsprekend zijn niet voor elkaar krijgt. Ook de reacties, heel herkenbaar! Bij mij (nu 41 jaar) is het na de nodige depressies en burnout enz., na eerst een zelfdiagnose (wat was het toen ik de eerste site over add tegen kwam een feest van herkenning vol ongeloof...) net 2,5 mnd officieel gediagnosticeerd. Ik heb er mijn hele leven al last van, nou ja last is door de bank genomen misschien een te groot woord, althans in de maatschappij. Een add-er heeft immers een groot oplossend / aanpassing vermogen naar de buitenwereld. Alleen dat kost wel bakken met energie.. Voor de add-er zelf is het dus niet een te groot woord. Maar wat zemel ik hier weer lang op door, add-ers weten dat immers al. Kost me al heel veel tijd om bovenstaande neer te zetten (en ondertussen trek in koffie gekregen, pakte de laatste pad uit de bus, denk vul de bus gelijk weer ff bij, na het vullen probeer ik een tweede nieuwe pad in de Senseo te proppen, moet ik weer controleren of ik een paar seconden terug wel / geen suiker in m'n koffie gemikt heb, laat vervolgens de kat naar buiten en kom weer bij m'n laptop aan met half doorgelezen verse post zonder koffie.. tja ondertussen aan zoo veel andere dingen gedacht). Ik dwaal weer af. Waar ik eigenlijk voor met deze reactie begonnen ben, afgezien dat ik blij ben dat add steeds meer bekendheid geniet door artikelen als deze, is de vraag of andere add-ers ook zoveel moeite hebben dingen in het leven te doen met een resultaat dat gewoon voldoende is. Ik doe zelf dingen of niet, of (vaak in de ogen van anderen overdreven) perfectionistisch, een tussen weg is er niet / lukt gewoon niet. Herkenbaar?

**20**

Geschreven door: Sylke  
Op: October 11, 2010 at 09:59

Ik herken wat Bonnie zegt. Inmiddels heb ik mijn leven zo gestructureerd dat alles redelijk goed verloopt. Ik en mijn kinderen (2 van 6 en 9) hebben add. Als er dingen anders gaan als dat ik voor heb of dat hoe ik denk hoe het moet dan raak ik van streek en loopt alles in het honderd, tenminste dat gevoel heb ik dan, meestal valt het wel mee achteraf. De structuur heb ik mezelf (en probeer ik de kids te leren) omdat er anders niks van terecht komt. Er zijn toch veel dingen die moeten gebeuren in het

dagelijkse leven van nu.. Voor de rest gaat het best goed, er is altijd wat te beleven hier! Haha, we blijven er de humor van inzien, heb inmiddels ook een leuke vriend die het begrijpt, en als je wat dingen uitlegt dan willen anderen het ook wel begrijpen, zoniet dan ze zijn ze het ook niet waard om het uit te leggen toch. grtjs!

**21**

Geschreven door: Tirza  
Op: October 28, 2010 at 10:50

Zit hier met tranen in mijn ogen...

Het is zo herkenbaar! Geloof dat ik heel goed in het plaatje pas. Heb wel vaker iets over ADD gelezen, en herkende veel dingen wel, maar juist omdat ik ook zo gestructureerd kan zijn (voornamelijk in mijn werk) twijfelde ik of ik ADD kon hebben. Nu ik lees over anderen die ook dat overgestructureerde hebben, en mezelf zo ontzettend herken in de verhalen, weet ik bijna wel zeker dat ik ADD heb. Mijn huishouden is een ramp, voor mijn gevoel dan. Ik kan de hele dag vrij zijn en van alles gepland hebben. Aan het eind van de dag heb ik in het laatste uurtje voordat mijn man thuis komt datgene gedaan zodat het tenminste netjes is. Terwijl ik het driedubbele had kunnen doen. Mijn man klaagt steen en been over mijn manier van administratie doen en doet het uiteindelijk dan maar zelf. GRAAG! Hij doet het veel beter!  
Dankjewel voor jullie verhalen!

**22**

Geschreven door: Heidi  
Op: November 4, 2010 at 11:39

Ben dus niet de enige die de hele dag tegen een muur aan loopt...ik had toch gisteren alles in de woonkamer en keuken opgeruimd? Hoe kan het nou weer zo'n rommel zijn? De kast met administratie kijkt me elke dag vragend aan: Ga je me vandaag opruimen? De afwasmachine uitruimen elke dag weer en dan die wasmachine en niet te vergeten de droger die al 3 dagen volzit.  
Ook ik had zojuist een paar tranen van herkenning toen ik de verhalen las. Wat zou ik graag es wat mensen met add willen spreken. Het lezen van de verhalen is al een opluchting!

**23**

Geschreven door: Sophie  
Op: November 7, 2010 at 20:46

Na 22 verhalen weet ik eigenlijk niet meer wat ik allemaal wil zeggen. Behalve dat ik het ook prettig zou vinden om een met mensen te praten die add hebben. Ik herken niet alles in het verhaal van Sanne het meeste wel. Heb dit jaar pas de diagnose add na tig keer van baan te zijn veranderd wat ik nog het allerfrustrerends vind omdat ik graag ergens deel vanuit wil maken en iets wil opbouwen. Ben wel heel creatief en hoop daar ooit mijn baan van te maken. Schilderen en tekenen. Medicijnen helpen wel al redelijk terwijl ik er eigenlijk geen voorstander van ben. Maar ja na zoveel jaren wil je wel graag een oplossing. Hoop dat er meer bekend wordt ook voor de mensen om ons heen.

**24**

Geschreven door: Poppe  
Op: November 8, 2010 at 11:54

ADD is voor mij geen stoornis, het is een andere manier van denken.

Wij ADD'ers zijn veel socialer en liever dan veel 'normaaldenkenden' wij denken namelijk wel na over de gevoelens van anderen en hoe die zich in ons bijzijn voelen.

Piekfijn voelen wij situaties aan!

Was de hele wereld maar ADD, dan zou er geen oorlog meer zijn, en woonden er al lang mensen op de maan! 😊

De grootste wetenschappers/uitvinders waren vermoedelijk ADD! Van Einstein tot Bell!

ADD-4 LIFE!

25

Geschreven door: Cora  
Op: November 8, 2010 at 22:21

Sinds kort zitten we ook in de molen voor onze dochter (11). Maar alles van haar herken ik ook bij mezelf en bij een aantal van mijn broers en zussen. Dan heb ik toch de neiging om te denken is het geen karaktertrek om alles te vergeten (ook al wist je 1 uur geleden nog dat je naar een verjaardag moest of naar de dokter of de tandarts)

Weet wel dat ik er erg van in de war ben. Hoop dat bij onze dochter de diagnose gesteld wordt kunnen we eindelijk concreet aan haar "problemen" gaan werken hoewel we liever geen etiketjes plakken.

26

Geschreven door: Jesse  
Op: November 14, 2010 at 14:39

Mn schoolleven is echt een hel geweest, er waren mij over tijd meerdere stempels opgedrukt, ODD, motivatieproblemen, pdd-nos, toen ik jong was ADHD en nog een hele waslijst.

Later.. werd mij verteld dat het waarschijnlijk 'alleen' ADD is. Er werd mij even vlot verteld dat het inhield dat ik concentratieproblemen heb waardoor ik mn aandacht moeilijk op iets kan vestigen en dat ik me kan hyperfocussen waardoor ik mn concentratie juist moeilijk van iets kon afhouden en dat t daarom ook wat minder ging op school.

Gister heb ik mezelf EINDELIJK op het onderwerp ADD verdiept, waarom ik zo dom ben geweest om dat nu pas te doen is omdat na al die 'problemen' die bij mij waren vastgesteld ik het wel best vond en ik vervolgens met een miljoen dingen weer bezig was die mij wel boeide.

Toen ik gister dus uiteindelijk op zocht en het allemaal tot de bodem uitzocht dacht ik even dat ik een boek over mezelf aan het lezen was, ik stond met een bek vol tanden te lezen omdat ik eindelijk wist wat mij mn hele leven zo dwarsboomde.

Eindelijk weet ik nu na al die jaren waarom mn schoolleven zo'n motherfucking hel is geweest, eindelijk weet ik waarom ik alles maar ook ALLES in mn leven vergeet, eindelijk weet ik waarom ik elke nacht tot 3 's nachts niet kan slapen, eindelijk weet ik waarom ik al mn (ex) vriendinnen verneukte, eindelijk weet ik waarom ik helemaal gek word van die teringreclames op tv, eindelijk weer ik waarom ik dacht dat ik manisch depressief was. eindelijk snap ik mezelf.

Nadat ik hier gisteravond eindelijk achter kwam heb ik sindsdien zo'n beetje lopen janken en ik weet nu ook waarom ik zo overdreven loop te janken, zelfs dat kan ik grotendeels aan de hand van ADD verklaren, heerlijk.

Misschien wou ik wel helemaal niet weten wat er allemaal aan mij zoals 'mankeert' en toch neem ik het de mensen nu kwalijk dat ze me nooit eerder op de hoogte hebben gebracht van ADD.

Er gaat nu letterlijk een vlag opluchting en rust door me heen

omdat ik weet dat al die dingen die ik tot op heden mezelf kwalijk nam toch niet zo makkelijk met wilskracht te verhelpen zijn.

Nu kan ik in ieder geval opzoeken hoe ik er iets aan kan doen, maandag maar mn (school)mentor er op wijzen en kijken of er een manier kan worden gevonden om ADD te combineren met mn school (Bv d.m.v. pillen) en wie weet kan ik mn HBO studie dan nog redden..

27

Geschreven door: plien

Op: November 16, 2010 at 16:31

Vandaag te horen gekregen dat onze zoon van 7 ADD heeft. Zelf vind ik dat de kinderen teveel informatie binnen moeten krijgen in een bepaalde tijd. op school.

En dan al die spaaractie's in de winkels

jemoet er aan mee doen want anders ligt je kind eruit.

En deze kinderen zijn er juist erg gevoelig voor.

Laat de school maar meer structuur bieden aan de kinderen.

Vaak is het erg rommelig de tafeltjes staan scheef.

Thuis proberen we veel structuur te bieden en daar heeft hij er eigenlijk geen last van.

gr Popke

28

Geschreven door: Marinda

Op: November 16, 2010 at 21:51

zekerweten enorm confronterend en herkenbaar. toch wil ik graag nog een van mijn (vervelende maar aparte bijkomstigheden) delen.

ik ben een jonge vrouw van 20 jaar., met ENORM veel intresses en ambities. ik kan van het ene op het andere moment enorm gefascineerd raken over een bepaald iets, en daar dan ook van alles over willen weten.. maar als ik dat dan niet gelijk kan doen., en ik ga een nachtje slapen is de fascinatie de dag erna alweer een stuk minder.. tevens zijn de niet dagelijkse dingen zoals een brief schrijven naar een instantie met een verzoek of vraag, of het bellen voor een afspraak bij de tandarts e.d. voor mij de standaard punten die ik vergeet. ik kan er ook tegen op gaan kijken, want dan zit ik bijv. op mijn brommer (dan kan ik dus niet bellen of schrijven) en dan beden ik me Shit! ik moet dat nog doen, verdorie straks is het te laat. en dan kom ik thuis en ga ik eerst even de afwas wegwerken, mn was in de droger doen even mn hyves checken en OJA ik had afgesproken met een vriendin, maar oei ik ben moe ik zeg het even af en tadaaaaa., dan vergeet ik die brief te schrijven of dat telefoontje te plegen. en zo gaat dat soms weken door voordat ik zoiets kleins een keer doe. tevens leef ik enigszins in een chaos maaar heb ik mijn leven wel op orde. toch wil ik altijd meer en beter., maar weet je.. dan komt mijn grootste probleem. ik kan niet goed tegen veranderingen.. ondanks het feit ik 100 keer per jaar switch van baan, durf ik school niet aan omdat dat mijn leven zo drastisch zal veranderen! terwijl dat juist de zo gewilde toekomstperspectieven bied! ag.. ADD een kwestie van ermee leren omgaan en accepteren.. denk ik dan maar..

(als ik mijn reactie teruglees., lees ik de chaos in mijn verhaal haha)

29

Geschreven door: Maris

Op: November 24, 2010 at 23:31

Het lijkt wel alsof ik mijn eigen verhaal lees... ongelofelijk.

Ik ben net 23 en weet sinds een aantal weken dat ik ADD heb, er moet nu alleen nog een officiële diagnose gesteld worden.

Maar toen iemand tegen me zei volgens mij heb jij ADD en ik er info over ben gaan op zoeken zijn er veel dingen vooral uit mijn

puberteit die ik een plaats kan geven en ik heb meer begrip voor mezelf.

Nu alleen nog orde scheppen dit niet TEVEEL doen en volhouden.

Owja en ik zou het fijn vinden als ik eens op kon houden met die verdomde To Do lijstjes maken :p.

Groeten

30

Geschreven door: Claartje

Op: November 26, 2010 at 14:25

Hallo lieve, beste add'ers,

Mijn dochter van 12 heeft sinds ruim een jaar officieel add en dyslexie en misschien dyscalculie. Ik herken veel van jullie verhalen (voor mezelf herken ik trouwens ook best dingen heb ik het idee 😊 Het moeilijkste vind ik het om te zien hoe vermoeiend en zwaar het leven voor haar is. Ik zie zo goed omdat ze een tweelingbroer heeft die zo veel meer energie heeft en lekker dingen onderneemt na(ast) school terwijl zij meestal doodmoe is. Maar goed, mijn dochter heeft heel veel problemen met rekenen op school. Ik wil weten of die problemen bij de add of bij de dyslexie horen en daarom wil ik jullie een paar vragen stellen: Weet iemand of er een verband is tussen add en rekenproblemen? Hebben jullie ook (veel) moeite met rekenen? Vr.gr. Claartje

## Blader door het archief

[December 2010](#) (1)

[November 2010](#) (1)

[October 2010](#) (6)

[September 2010](#) (1)

[August 2010](#) (2)

## Zoek



[Artikelen](#)

[Blog](#)