Self-care bij ADHD

Dr. Sasha Hamdani

DELTAS

MIX
Papier | Ondersteunt verantwoord bosbeheer
FSC® C146536

Originele titel: *Self-Care for People with ADHD* (Sasha Hamdani)
Copyright © MMXXIII by Simon & Schuster, Inc.
All rights reserved.
Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXIV.
Alle rechten voorbehouden.
Nederlandse vertaling: Kitty Polderman
D-MMXXIII-0001-192
NUR 770

Toewijding

Met liefde heb ik aan dit boek gewerkt. Het is de bekroning na vele jaren vol verwarring, waarin ik me een weg heb gebaand door ADHD. Er is me verteld dat niemand een toewijding leest, dus ik kan zo misselijkmakend oprecht zijn als ik wil.

Bedankt voor het vertrouwen dat me heeft ondersteund in donkere, bizarre tijden en me een houvast heeft geboden. Bedankt aan mijn beide families voor jullie aanhoudende steun, en vooral aan mijn twee schatten van kinderen, omdat ze zoveel licht brengen in mijn leven. Bedankt aan Gladys, mijn coördinator op de medische faculteit, om me een knuffel te geven op de momenten dat ik die heel erg nodig had. Bedankt aan mijn hele familie van de Banner-universiteit, om me te helpen om weer op te krabbelen en om een arts van me te maken. Bedankt aan mijn community op sociale media, om zo'n prachtige en inspirerende virtuele wereld op te bouwen en me mijn ware, authentieke zelf te laten zijn. Bedankt aan Radhika om Radhika te zijn. En bedankt aan Leah, die me uit de anonimiteit haalde en me de gouden kans gaf om dit boek te schrijven.

Als ik er te veel bij stil blijf staan, begin ik ongetwijfeld te huilen. Dus zeg ik gewoon vanuit het diepste van mijn hart: bedankt.

Inhoud

Voorwoord 7
Inleiding 9

HOOFDSTUK EEN
Emotionele self-care 11
Uitzoeken waarvoor je dankbaar bent 12
Negatieve gedachten in twijfel trekken 13
Jezelf toestaan om je masker af te nemen 14
Je innerlijke ervaring opmerken 16
Niet blijven stilstaan bij verloren tijd 17
Een dagboek bijhouden 18
Naar muziek luisteren 20
Je opvattingen over falen anders bekijken 21
Jezelf uitdrukken door middel van poëzie 22
De holle frase over 'superkrachten' achter je laten 23
Jezelf door je angsten heen loodsen 24
Je kleine overwinningen vieren 25
Een vision board maken 27
Leren om jezelf te vergeven 28
Nadenken over ADHD in je kinderjaren 29
Je triggers herkennen 31
Nadenken over je positieve eigenschappen en sterke punten 32
Proactief zijn qua depressieve periodes 33
Je bezighouden met een maatschappelijk probleem 35
Niet in ontkenning leven 36
Je woede beheersen 37
Emotionele disregulatie herkennen 39

HOOFDSTUK TWEE
Fysieke self-care 41
Jezelf hydrateren 42
Aan yoga doen 43
Een vorm van lichaamsbeweging zoeken die je leuk vindt 44
Je relatie met medicatie aanpassen 46
Je vitamines nemen 47
Wandelen 48
Proberen om een handstand te doen 50
Regelmatig naar de dokter gaan 51
De inname van cafeïne doseren 52
Eetbuien onder controle houden 54
Tijd uittrekken om te douchen 55
Een goede slaaphygiëne toepassen 56
Groene thee drinken 58
Je laten masseren 59
Stoppen met roken 60
Voldoende zonlicht opdoen 62
Omgaan met zintuiglijke overbelasting 63
Een gezonde relatie tot seks behouden 64

Alcoholgebruik beperken 66
Leren om je hersenen te voeden ... 67
Goede tandzorg 68
Alles eruit dansen 69

HOOFDSTUK DRIE
Mentale self-care 71
Begrijpen wie je bent 72
Diep ademhalen 74
Geduld oefenen 75
Een therapeut zoeken 76
Een boek lezen 78
Kunst creëren 79
Sociale media therapeutisch inzetten 80
Naar een podcast luisteren 82
Je eigen tijdlijn bepalen 83
Omgaan met het imposter syndroom 84
Afwijzingsgevoeligheid vaststellen 86
Hyperfocus begrijpen en herkennen 87
Herkennen en inzien wanneer je je overweldigd voelt 88
Je zenuwstelsel tot rust brengen 90
De natuur in trekken 91
De humor inzien van ADHD 92
Een dutje doen 94
Afleiding therapeutisch inzetten ... 95
Omarmen dat je anders denkt 96
Loskoppelen van technologie 98
Jezelf elke dag belonen 99
Dalen verwachten na pieken 100

HOOFDSTUK VIER
Sociale self-care 101
Gelijkgestemden vinden 102
Tijd doorbrengen met een huisdier 103
Fabels rond ADHD doorprikken 104
Leren om met conflicten om te gaan 105
Anderen voorlichten over ADHD 107
Tijd laten tussen verplichtingen om bij te komen 108
Fomo verminderen 109
Je ervan bewust worden dat je anderen onderbreekt 111
Niet te veel informatie prijsgeven 112
Toxische mensen uit je leven bannen 113
Hobby's inpassen in je sociale activiteiten 115
Vrijwilligerswerk doen voor iets wat voor jou van betekenis is 116
Communiceren binnen relaties 117
Vriendschappen opbouwen en onderhouden 119
Leren om sorry te zeggen 120
Doe niet aan gatekeeping over je diagnose 121
Een cultuur van self-care creëren in je omgeving 123
ADHD aan dierbaren uitleggen .. 124
Je door moeilijke conversaties loodsen 125
Zelfsabotage in relaties herkennen 127
Je bewust worden van 'mensen een plezier te willen doen' 128

HOOFDSTUK VIJF
Professionele self-care..... 129
Leren om nee te zeggen 130
Je betaalde vakantiedagen benutten..... 132
Carrièredoelen opnoemen..... 133
Leren om actief te luisteren..... 134
Een *body double* zoeken 136
Bepalen of je je ADHD bekendmaakt 137
Perfectionisme aan de kant schuiven..... 138
Je beste beentje voorzetten tijdens sollicitaties 140
Vragen om wat je wilt..... 141
Weten welke voorzieningen er beschikbaar zijn..... 142
Een systeem voor papierwerk opstellen 143
Analyseverlamming omzeilen 144
Je niet beperkt voelen tot klassieke carrières..... 145
Uitdagingen aangrijpen..... 147
Een slecht geheugen compenseren 148
Tijdblindheid onder controle houden..... 149
Uitstelgedrag beheersen 151
Leren om te delegeren 152
Leren om prioriteiten te stellen..... 153
Rusteloosheid tegengaan 155
Je werkruimte efficiënt inrichten 156
Leren om langetermijnprojecten aan te pakken 157

HOOFDSTUK ZES
Praktische self-care..... 159
Je diagnose begrijpen..... 160
De juiste arts vinden..... 161
De verschillende spelers van je zorgteam leren kennen 162
Om hulp vragen..... 164
Een budget opstellen..... 165
Eén ding tegelijkertijd doen 166
Doen wat je nu aan het doen bent..... 168
Van locatie veranderen..... 169
Beginnen met maaltijden te plannen..... 170
Iets van je to-dolijst afhalen..... 172
Je ADHD in gedachten houden tijdens het reizen 173
Impulsiviteit beheersen 174
Afleiding vermijden tijdens het rijden..... 176
Je bed opmaken..... 177
Je rommel aanpakken!..... 178
Je hoofd leegmaken voor je naar bed gaat..... 180
Focussen op vooruitgang en niet op resultaten 181
Afleiding buitensluiten 182
Gewoontes met elkaar verbinden..... 184
Je dag de avond van tevoren plannen 185
Een uniform invoeren 186
Leren om verveling onder controle te houden..... 187

Register..... 188

Voorwoord

ADHD maakt deel uit van wie ik ben. Het is onlosmakelijk verweven met mijn DNA en komt in bijna elk aspect van mijn leven tot uitdrukking. Mijn ADHD is met me meegegroeid en veranderde telkens wanneer er nieuwe seizoenen in mijn leven aanbraken. Het deed me beseffen dat zorgen voor mezelf en mijn welzijn van fundamenteel belang is. Het is niet iets wat ik aan de kant kan schuiven of kan vergeten. ADHD heeft me voor uitdagingen gesteld, maar me ook aangespoord om dingen te bereiken die eerst onmogelijk leken. En het heeft me ertoe gebracht om dit boek te schrijven.

Mijn symptomen werden voor het eerst opgemerkt in de klas, toen ik negen of tien was, omdat ik een levendig klein meisje was dat het vaak moeilijk vond om 'stil te zitten'. Zelfs op die jonge leeftijd was ik me er al heel erg van bewust dat ik beter kon presteren, maar ik wist gewoon niet hoe. De leraar kaartte het probleem aan bij mijn ouders. Enige tijd later kreeg ik officieel de diagnose ADHD en begon ik met medicatie. Het verschil was direct merkbaar. School ging van een leien dakje en ik begon er echt van te genieten om te leren. Ik wist dat ik een medische opleiding wilde volgen. Maar toen ik daarmee begon, moest ik zelfstandig werken, zonder de ondersteuning die ik eerder kreeg. Ik voelde me ontgoocheld. Heel mijn identiteit was bepaald door mijn schoolprestaties, en dat zorgvuldig opgebouwde imago lag nu aan diggelen. Toen besefte ik dat medicatie alleen niet genoeg was.

Met heel veel ondersteuning slaagde ik erin om mijn medische opleiding af te maken en een stageplek te vinden in de psychiatrie. Dat was hét moment waarop mijn levenspad een nieuwe richting nam. Voor het eerst in mijn leven wílden mensen het hebben over wat er in mijn hersenen gebeurde. In die veilige omgeving realiseerde ik me dat ADHD niet iets is wat moet worden verholpen, maar eerder iets dat in goede banen moet worden geleid. Ik beschikte over de tijd en de emotionele ruimte om afstand te nemen van de chaos, en langzaam organisatorische structureren op te bouwen die bij mijn brein pasten. Ik probeerde bepaalde

vormen van self-care uit om mijn focus te versterken, mijn emoties te kalmeren en schadelijke gedachtepatronen te bestrijden. Toen begon ik echt te koesteren dat ik anders dacht dan anderen, en ik zag hierin alle positieve eigenschappen in plaats van te blijven hangen bij de negatieve. Ik voelde me herboren. Door deze nieuwe manier van dingen bekijken en dit diepere begrip van mijn eigen unieke neurale netwerk kreeg ik het gevoel dat ik helderder kon denken, effectiever kon communiceren en aanwezig kon blijven in het hier en nu.

Vanaf toen ben ik heel erg blijven vertrouwen op die levensreddende routines van self-care. ADHD verdwijnt niet, maar als je leert hoe je je sterke punten kan benutten en je zwakke punten kan temperen, kan dit je helpen om je schip naar een veilige haven te loodsen. Self-care betekent niet gewoon maar wat uitspattingen. Het is een manier van stilstaan bij je individuele behoeften, zodat je een gezond, evenwichtig en gelukkig leven kan leiden. Tijd en moeite aan zelfzorg besteden blijft de meest heilzame reis van mijn leven.

Ik ben zo dankbaar dat ik deze kans heb gekregen. Zo kon ik namelijk de leidraad schrijven waarvan ik wenste dat iemand die voor mij had geschreven. Self-care is geen duizelingwekkende openbaring of één enkele lifehack. Het is een reeks van kleine keuzes, die kunnen leiden tot een betere versie van jezelf. Ik zal je laten zien hoe het werkt.

Inleiding

Leven met *attention deficit hyperactivity disorder* (ADHD) vereist dat je elke dag stilstaat bij dingen die andere mensen vanzelfsprekend vinden. Taken en handelingen die sommigen geen moeite kosten, kunnen voor iemand met ADHD moeilijk zijn om uit te voeren. Hierdoor moeten mensen met ADHD leren hoe ze voor zichzelf moeten zorgen op manieren die hun brein belonen en ondersteunen. Zo krijgen ze niet het gevoel dat ze worden gedwongen om zich aan te passen aan een neurotypische kijk op het leven. Daarom is het als je ADHD hebt vooral belangrijk dat je tijd uittrekt om voor jezelf te zorgen.

Het maakt deel uit van het gedragsmanagement bij ADHD om gezonde self-care-activiteiten te ontwikkelen. Daarmee kan je de eisen van het dagelijkse leven aan, zinvoller in het leven staan en mentaal gezond blijven. Daar helpt dit boek je bij. Je vindt hierin meer dan honderd activiteiten van self-care die je ondersteunen, laten herbronnen en helpen om op je best te zijn.

Er komt meer kijken bij self-care voor mensen met ADHD dan gewoon de stereotypische verwenmomenten. Het is een buffer van overlevingstechnieken die voorkomen dat je opgebrand raakt. Je moet deze technieken oefenen, begrijpen en toepassen, want het vraagt discipline om de verantwoordelijkheid voor je welzijn te nemen.

Hier volgt maar een greep uit de zaken die in dit boek aan bod komen:

- **jezelf toestaan om je masker af te nemen;**
- **je triggers herkennen;**
- **leren om je hersenen te voeden;**
- **hyperfocus begrijpen en herkennen;**
- **afwijzingsgevoeligheid vaststellen;**
- **je ervan bewust worden dat je anderen onderbreekt;**
- **perfectionisme aan de kant schuiven.**