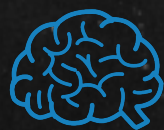


M. TIMMERMANS

ADHD OP LATERE LEEFTIJD

EINDELIJK BEGRIP
VOOR JEZELF

WAT JE HAD WILLEN WETEN
TOEN JE 18 WAS



JE BENT NIET GEK, ECHT NIET!

Inhoudspagina

<i>Inleiding</i>	4
<i>Voorwoord</i>	5
<i>1 Wat is ADHD nou eigenlijk, joh?</i>	6
<i>2 De kracht van ADHD – jouw verborgen gereedschapskist</i>	8
<i>3 Heb ik het nou of niet?!</i>	10
<i>4 ADHD, of gewoon mens?</i>	12
<i>5 ADHD of ADD – hoe zit dat nou?</i>	14
<i>6 Een saaier wereld – hoe jouw brein anders werkt</i>	16
<i>7 Overlevers op de savanne – maar nu op kantoor</i>	18
<i>8 Nee, je krijgt geen ADHD van een zak snoep of je ouders</i>	20
<i>9 Altijd op zoek naar dopamine – of ik verveel me dood</i>	22
<i>10 Geef me nú wat, of ik haak af</i>	24
<i>11 Het ADHD-gen – overleven op de savanne, vastlopen op kantoor</i>	26
<i>12 De jager in jou – en waarom hij het zo zwaar heeft op kantoor</i>	28
<i>13 Waarom dagdromen géén tijdverspilling is – maar een kracht</i>	30
<i>14 De kracht van ADHD – creativiteit (en een beetje georganiseerde chaos)</i>	32
<i>15 Hyperfocus – alles of niks, daartussen zit niks</i>	34
<i>16 Jij bent niet minder – je werkt gewoon anders</i>	36
<i>17 ADHD en Ondernemerschap – een gouden combi (als je het goed inzet)</i>	38
<i>18 ADHD en ondernemerschap (deel 2): Geen toeval, maar wetenschap</i>	40
<i>19 ADHD & Ondernemerschap (deel 3): Geknipt of gek geworden?</i>	44

<i>20 Hoofdstuk: ADHD en Verslaving</i>	<i>47</i>
<i>21 Beweging als ADHD-medicijn</i>	<i>48</i>
<i>22 Concentratie en dopamine</i>	<i>53</i>
<i>23 Rekenpillen, rust en realiteit</i>	<i>55</i>
<i>24 Vetzuren & het ADHD-brein – waarom jouw brein voeding nodig heeft om te kunnen focussen</i>	<i>57</i>
<i>25 Dopamine & de stofzuiger</i>	<i>59</i>
<i>26 Werkgeheugen: het RAM-geheugen van je hoofd</i>	<i>61</i>
<i>27 Medicatie: niet voor iedereen, wel voor sommigen</i>	<i>62</i>
<i>28 De kracht van ADHD: je brein wil beloning</i>	<i>64</i>
<i>29 ADHD: van savanne tot vergadertafel</i>	<i>66</i>
<i>30 Het Masker – Je hebt al zo lang je best gedaan om ‘normaal’ te lijken</i>	<i>68</i>
<i>Nawoord</i>	<i>69</i>

Inleiding

30 jaar te laat, maar eindelijk begreep ik mezelf.

Ik was midden dertig toen ik de diagnose ADHD kreeg. En eerlijk? Het voelde alsof er eindelijk iemand de handleiding van mijn hoofd op tafel legde. Niet omdat ik ineens ‘gerepareerd’ was, maar omdat ik begreep waarom ik altijd zoveel moeite had gehad in een wereld die maar niet bij mij leek te passen.

De weg naar dat inzicht was lang. Heel lang. Vol vragen, frustraties, en het gevoel dat ik “te veel” of “niet goed genoeg” was. Maar ook vol doorzetten, zoeken, leren, opnieuw beginnen. En wat ik in die jaren heb geleerd, gun ik jou vanaf dag één.

Ik schrijf dit boek voor jou – omdat ik wéét hoe het voelt om vast te lopen zonder dat je snapt waarom.

Omdat ik wéét hoe het is om zoveel talent te hebben, maar het niet kwijt te kunnen.

Omdat ik had gewild dat iemand me toen had verteld wat ik nu weet.

In de afgelopen jaren ben ik ADHD-coach geworden.

Mijn missie? Mensen helpen om **niet langer tegen zichzelf te vechten**, maar met hun brein samen te werken.

Om **weer naar binnen te keren**, hun creativiteit terug te vinden, en hun eigen gebruiksaanwijzing te leren kennen.

ADHD heeft mij uitgedaagd, maar ook gevormd. Het is niet mijn beperking – het is mijn bron. En dat gun ik jou ook.

Dus als jij aan het begin van deze reis staat, weet dan: je bent niet alleen.

En het hoeft geen eindeloze zoektocht te zijn. Ik heb deze weg gelopen – en ik help je graag om hem korter, lichter en eerlijker te maken.

Laten we samen jouw handleiding ontdekken.



Voorwoord

ADHD op latere leeftijd: eindelijk begrijp je jezelf

Wat je had willen weten toen je 18 was Je bent niet gek. Echt niet.

ADHD bestaat. En nee, het is geen mode-diagnose of iets wat je ‘even aanpraat’. Het is geen foutje in je hoofd, maar een verzameling van karaktereigenschappen die – geloof het of niet – onze hele soort geholpen hebben te overleven. Dankzij deze trekken zijn we ooit uit Afrika vertrokken, de wereld over gegaan en hebben we dingen geflikt waar anderen alleen maar van konden dromen.

Maar vandaag de dag... tja, vandaag is het soms andere koek.

ADHD is een kracht, maar je moet wel weten hoe je dat beestje temt. Of nee – je moet leren hoe je ermee danst. Want als je niet weet hoe je jouw eigen gebruiksaanwijzing moet lezen, dan loop je vast. En dat gebeurt vaak. Zeker in een wereld waar alles strak geregeld moet zijn, waar stilzitten normaal is en waar lijstjes de baas zijn.

En dus voel jij je misschien dom. Of chaotisch. Of mislukt. Alsof je achterloopt. Alsof je ‘het’ niet snapt, terwijl je wéét dat je zoveel in huis hebt.

Dit boek is voor jou.

Ik ga je niks voorschotelen waar je ADHD van ‘geneest’. Want daar geloof ik niet in. Wat ik wél geloof: dat je ADHD een gereedschapskist is. Vol tools, gekke uitvindingen, onverwachte superkrachten. Maar je moet even weten hoe je het moet gebruiken. En dat ga ik je laten zien.

Geen saai lesboek, maar een warme schop onder je kont. Met humor, zelfspot en vooral: véél herkenning. Zodat jij gaat denken: “Hé, misschien ben ik niet stuk. Misschien ben ik gewoon... anders bedraad. En misschien is dat helemaal niet zo slecht.”



Hoofdstuk1: Wat is ADHD nou eigenlijk, joh?

Goede vraag. Want eerlijk... wat is ADHD nou eigenlijk?

Is het een ziekte? Een handicap? Een superkracht?

Is het iets wat de farmaceutische industrie heeft bedacht om pillen te verkopen?

Of komt het doordat we tegenwoordig overspoeld worden door zoveel prikkels en info, dat onze hersenen gewoon gillend gek worden?

Als je “ADHD” googelt, krijg je miljoenen hits.

En geloof me: er lijken net zoveel meningen als websites te zijn.

Het is één van de meest besproken en bekritiseerde diagnoses van deze tijd.

En elk jaar krijgen miljoenen mensen te horen: “*Jij hebt ADHD.*”

Dertig jaar geleden kende bijna niemand het woord. Nu lijkt iedereen er wel een mening over te hebben.

Logisch dus, als jij af en toe denkt: “Ik weet het gewoon even niet meer...”

Maar hé, daar gaan we samen wat lucht in brengen.

Oké. Terug naar de basis: wat is ADHD?

ADHD is officieel een verzameling van bepaalde **aangeboren persoonlijkheidskenmerken**.

Ja, echt waar. Geen hype, geen aanstellerij, geen modeverschijnsel.

Het zijn eigenschappen die diep biologisch geworteld zitten. En weet je wat?

Die eigenschappen hebben ons – als mensheid – ooit enorm geholpen.

Sterker nog: zonder ADHD-types hadden we Afrika misschien nooit verlaten.

Zouden we nog steeds met een speer bij een kampvuur zitten. Geen ontdekkingsreizigers, geen uitvinders, geen rock-'n-roll.

Dus ja: het zit diep. En ja: het heeft een functie.

Maar... in de wereld van vandaag?

Tja. Daar botsen die eigenschappen soms keihard met hoe alles “hoort te gaan”.

Wanneer krijg je de diagnose ADHD?

Er zijn drie gebieden waar het meestal misgaat:

1. **Concentratie** – moeilijk stilzitten, snel afgeleid zijn, chaos in je hoofd.
2. **Impulsiviteit** – dingen eruit flappen, ongeduldig zijn, meteen willen doen.
3. **Hyperactiviteit** – altijd ‘aan’ staan, moeilijk tot rust komen, wiebelen, friemelen, overactief.



Als jij of iemand die je kent dingen herkent als:

- Moeite met luisteren, plannen of organiseren
- Altijd afgeleid worden
- Niet stil kunnen zitten
- Snel geprikkeld zijn
- Alles tegelijk willen
- Moeite met wachten of doseren

...dan is het helemaal niet gek als je jezelf op die ADHD-schaal terugziet.

Iedereen heeft wel iets van dit soort trekjes. Alleen: **bij sommige mensen is het zó sterk aanwezig en levert het zó veel gedoe op**, dat het echt een probleem wordt. En dan is er sprake van ADHD.

Belangrijk: je krijgt de diagnose **alleen als het je leven op meerdere gebieden serieus in de weg zit**. Dus niet omdat je een beetje chaotisch bent, maar omdat je er structureel last van hebt.

Maar wacht eens even...

ADHD is toch niet *alleen* maar ellende?

Nee joh. Absoluut niet.

Alle aandacht gaat vaak naar wat er misgaat. Naar de klachten, de stoornis, de moeilijkheden.

Maar er is ook een **hele andere kant**.

Er is namelijk óók een lijst – die bijna nooit besproken wordt – met de **positieve eigenschappen** van ADHD.

En geloof me: die zijn er. En die zijn goud waard!



Hoofdstuk 2: *De kracht van ADHD – jouw verborgen gereedschapskist*

Oké. Tijd voor een ander geluid.

Want ja, ADHD kan je leven flink overhoop gooien. Maar... het is **niet alleen maar kommer en kwel**.

Sterker nog: ADHD kan je ook een dikke voorsprong geven – als je weet hoe je het gebruikt.

Ik zie ADHD als een soort **gereedschapskist**.

Niet zo'n standaard doos met schroevendraaiers, maar eentje vol rare tools die anderen niet hebben.

Soms weet je zelf nog niet wat er allemaal in zit – maar als je het leert gebruiken? Dan kun je dingen flikken waar anderen alleen maar van dromen.

ADHD komt vaak met eigenschappen zoals:

- Ondernemingsdrang – je bedenkt iets en gaat ervoor.
- Energie – bijna onuitputtelijk, zolang je in de juiste flow zit.
- Creativiteit – ideeën schieten je hoofd in als vuurwerk.
- Out-of-the-box denken – je ziet oplossingen waar anderen vastlopen.
- Hyperfocus – als het je boeit, ben je niet te stoppen.
- Intuïtie – je voelt dingen vaak aan voordat ze uitgesproken worden.
- Koppigheid – noem het vasthoudend, noem het een vechter, maar je geeft niet zomaar op.
- Flexibiliteit – je schakelt razendsnel, denkt in mogelijkheden.
- Nieuwsgierigheid – je wil dingen écht snappen, stelt vragen waar anderen niet opkomen.
- Lateral thinking – je kijkt van links, rechts, boven én onder naar een probleem.
- Veerkracht – je krijgt klappen, maar je staat altijd weer op.

Nee, **niet iedereen met ADHD heeft álles** van dit lijstje. Net zoals niet iedereen met ADHD alle 'problemen' van het diagnoselijstje heeft.

Maar uit ervaring – en ja, ook wetenschappelijk onderzoek – blijkt dat deze eigenschappen **vaak voorkomen bij mensen met ADHD**. Alleen... ze worden zelden besproken. En dat is zonde.

Waarom dit boek nodig is

Je denkt misschien: "Er is toch al genoeg geschreven over ADHD?"

Klopt. Er zijn boeken vol met problemen, symptomen, diagnoses en theorieën.

Maar wat ontbreekt? **De andere kant van het verhaal.**

Het deel dat zegt: "Ja, dit ben ik ook. En dát is waarom ik eigenlijk best wel badass ben."

Want als je alleen maar focust op wat er niet goed gaat, dan groeit je schuldgevoel. Je faalangst. Je zelftwijfel.



Dan ga je geloven dat je ‘stuk’ bent. En geloof me, dat is het begin van vastlopen.

Maar als je leert kijken naar wat er wél klopt?

Dan verandert er iets. Je voelt ineens ruimte. Hoop. Zelfvertrouwen.

Niet omdat je perfect wordt, maar omdat je snapt: *ik heb andere tools – en die zijn óók wat waard.*



Hoofdstuk 3: *Heb ik het nou of niet?!*

“Ik heb ADHD, toch?”

De dertiger tegenover me kijkt me bijna smekend aan.

Alsof hij wil dat ik het bevestig. Alsof het een soort bevrijding zou zijn.

Maar als ik zeg dat het *waarschijnlijk niet* het geval is, zie ik iets knakken. Hij is teleurgesteld. En weet je? Dat snap ik.

Want ja, je hebt een heleboel van die bekende ADHD-kenmerken.

Je bent snel afgeleid, je hoofd raast, je vergeet dingen, je valt mensen soms in de rede, en plannen is niet bepaald je superkracht.

Dus als ik dan zeg: “Je hebt geen ADHD-diagnose nodig,” voelt het bijna alsof ik zeg: “*Je stelt je aan.*”

Maar dat is het niet.

We zitten allemaal ergens op die schaal

Ik leg het hem zo uit:

ADHD is geen aan/uit-knop. Het is geen: *je hebt het, of je hebt het niet.*

Het is een schaal. Een spectrum. Net als lengte.

Sommige mensen zijn klein, sommige zijn lang, en de meeste zitten er ergens tussenin.

Zo is het ook met **concentratieproblemen**, **impulsiviteit** en **hyperactiviteit**.

Iedereen heeft daar weleens last van. De één een beetje, de ander veel.

Pas als die eigenschappen **zo sterk en zo hardnekkig** zijn dat ze je dagelijks functioneren onderuit halen – dán spreken we van ADHD.

Maar ik herken mezelf er zó in...

Ja. Dat geloof ik meteen. En je bent ook niet de enige. ADHD is inmiddels zó vaak in het nieuws, op social media, in podcasts en boeken, dat bijna iedereen wel iets herkent.

Er lijkt een soort collectieve ‘ADHD-moment’ gaande.

Maar herkenning betekent nog niet meteen dat je de diagnose hebt.

Stel je voor dat je elke dag berichten leest over migraine.

Hoofdpijn, misselijkheid, gevoelig voor licht.

Dan denk je op een gegeven moment ook: “*Wacht eens even... dat heb ik óók!*”

Maar dat wil niet zeggen dat je chronische migraine hebt.



Er is geen bloedtest voor ADHD

Belangrijk om te weten: ADHD is geen diagnose die je kunt *meten* met een test. Geen scan, geen bloedwaarden, geen objectief onderzoek.

Het wordt vastgesteld aan de hand van **checklists**:

- Heb je last van aandachtsproblemen, impulscontrole of hyperactiviteit?
- Heb je daar **al sinds je jeugd** last van?
- Leidt het tot **ernstige problemen** in je dagelijks leven (werk, school, gezin)?

Zo niet? Dan zit je misschien hoog op de schaal, maar heb je **geen officiële diagnose** nodig. En dat is geen afwijzing – dat is een erkenning van hoe het werkt.

De grens is verschoven

En eerlijk? De grens is de afgelopen jaren steeds verder opgeschoven. We zijn steeds meer gaan denken: *onrustig = ADHD*, *chaotisch = ADHD*, *druk hoofd = diagnose + medicatie*.

Het is een beetje alsof we de grens van wat 'lang' is, elk jaar iets lager leggen. Vroeger was je pas lang als je 1.90 was. Nu ben je bij 1.80 al "best lang".

Zo is het ook gegaan met ADHD.

En dat heeft gevolgen: mensen zijn meer gaan labelen, maar ook méér gaan twijfelen aan zichzelf. Want als je geen diagnose krijgt, voelt het soms alsof je niet serieus genomen wordt.

Maar let op...

Het feit dat jij *geen diagnose* hebt, wil niet zeggen dat je *niks nodig hebt*. Je kunt nog steeds last hebben van chaos in je hoofd. Je kunt alsnog moeite hebben met focus, plannen, rust vinden. En je verdient nog steeds steun, herkenning, begrip én praktische tools.

Dus ook als je officieel geen stempel krijgt, mag je leren omgaan met jouw unieke brein. Want dáár begint het echte verschil.



Hoofdstuk 4 : *ADHD, of gewoon mens?*

“Ja maar... als we allemaal ADHD-kenmerken hebben, hebben we dan ook allemaal een beetje ADHD?”

Goede vraag. En als je dat doortrekt: hebben we dan ook allemaal een beetje bipolair? Of een beetje autisme?

Nou, eerlijk?

We **hebben** inderdaad allemaal trekjes van allerlei psychische ‘stoornissen’.

We zijn soms druk, soms dromerig, soms stemmingsgevoelig, soms super precies, soms juist totaal niet.

We bewegen allemaal op een schaal

Stel je een schaal voor: aan het ene uiterste heb je iemand met duidelijke bipolaire stoornis.

Aan de andere kant iemand met een super stabiele stemming.

En de meeste mensen? Die zitten ergens daartussenin.

Dat betekent niet dat iedereen bipolair is, maar dat we **allemaal menselijke eigenschappen** hebben die in extreme vormen als ‘diagnose’ worden gelabeld.

Zo werkt het ook bij ADHD. Sommige mensen zijn een beetje chaotisch.

Anderen zijn turbo-ADHD’ers met hyperfocus, wiebelbenen én 23 onafgemaakte projecten in hun hoofd. Maar iedereen herkent wel iets.

Waarom het zo lastig is om één duidelijke definitie te geven

ADHD lijkt op het eerste gezicht lekker overzichtelijk:

Concentratieproblemen, impulsiviteit, hyperactiviteit.

Maar zodra je iets dieper graaft, zie je:

ADHD is géén kwestie van één oorzaak, één hersenafwijking, één type mens.

Het is een **verzamelnaam** voor allerlei hersenverschillen, gedragingen, ervaringen en gevoeligheden.

Er is geen ‘ADHD-virus’ zoals bij AIDS, waarbij iedereen exact hetzelfde onderliggende probleem heeft.

kunt ADHD niet vaststellen met een bloedtest.

Je hebt het niet óf je hebt het niet – het is een complex geheel. En iedereen die het heeft, heeft het op z’n eigen manier.



Dus waarom dit hoofdstuk?

Omdat ik wil dat je snapt:

- ➡ **Het is oké als jij je herkent in ADHD, ook zonder diagnose.**
- ➡ **Het is oké als jij wél een diagnose hebt, maar niet op élk kenmerk hoog scoort.**
- ➡ **En het is oké als jij ‘ergens tussenin’ zit.**

We hoeven elkaar niet in hokjes te duwen.

Mensen zijn complex. En labels zijn soms handig – maar nooit het hele verhaal.

Dus voor wie is dit boek?

Voor jou. Of je nou ADHD hebt, ADHD-achtig bent, of gewoon een tikje ‘anders bedraad’ dan de rest.

Als jij je herkent in wat ik schrijf, ben je hier op je plek.

En als je straks denkt: *“Hé, misschien ben ik niet stuk, misschien ben ik gewoon anders – en misschien is dat wel mijn kracht”*

...dan is dit boek geslaagd.



Hoofdstuk 5: ADHD of ADD – hoe zit dat nou?

“Ja maar... ik ben helemaal niet druk. Ik ben juist rustig. Kan ik dan wel ADHD hebben?”

Zeker weten. Sterker nog: misschien heb je wel het **ADD-type**.

Laten we het even simpel uitleggen:

- **ADHD** staat voor *Attention Deficit Hyperactivity Disorder* – oftewel: problemen met aandacht én hyperactiviteit.
- **ADD** is eigenlijk gewoon ADHD zonder dat drukke gedoe. Officieel heet het nu gewoon ADHD, type “overwegend onoplettend”. Maar goed, de meeste mensen noemen het nog steeds gewoon ADD. Lekker duidelijk ook. 😊

Wat is dan het verschil?

Als je wél grote concentratieproblemen en impulsiviteit hebt, maar niet hyperactief bent, dan noemen we dat in de volksmond ADD. Mensen met ADD zijn vaak:

- Rustig van buiten, maar druk van binnen.
- Dromerig, snel afgeleid.
- Gevoelig voor prikkels, maar niet ‘in your face’ aanwezig.
- Snel moe door al dat innerlijke gezoem in hun hoofd.

Ze vallen op school vaak *niet* op. Geen kliergedrag, geen herrie.

Ze dromen weg bij de les, vergeten hun spullen, zijn er ‘met hun hoofd niet bij’. En daardoor worden ze vaak over het hoofd gezien.

ADD blijft vaker onder de radar

Veel mensen met ADD krijgen pas laat in hun leven de diagnose.

Waarom? Omdat ze "rustig" zijn.

Omdat hun hoofd vol zit, maar niemand het ziet.

En omdat ze zichzelf jarenlang hebben wijsgemaakt dat ze gewoon ‘sloom’, ‘lui’ of ‘onhandig’ zijn.

Au.....Maar herkenbaar, toch?



Even wat types op een rijtje

Er zijn drie ADHD-types:

1. **ADHD type 1 (ADD)** – Overwegend onoplettend. Dus wél concentratieproblemen, maar niet druk.
2. **ADHD type 2** – Overwegend hyperactief/impulsief. Dit komt minder vaak voor.
3. **ADHD type 3 (gecombineerd type)** – Zowel concentratieproblemen als hyperactiviteit/impulsiviteit. Dit is de meest voorkomende vorm.

Belangrijk: ook hier geldt weer dat het **geen zwart-wit verhaal** is. Het is een schaal. Een mengvorm. Een beetje van dit, een beetje van dat. En het kan ook nog per levensfase verschillen.

Dus wat heb jij?

Misschien herken je je in ADD. Of in ADHD. Of allebei.
Of in geen van beiden, maar zit je wel ergens op die schaal.
Ook dan ben je hier op de juiste plek.

Want dit boek gaat niet over stempels. Het gaat over jezelf leren begrijpen.
Over ontdekken wat jouw gebruiksaanwijzing is.
Zodat jij niet langer denkt: “Wat is er mis met mij?”
Maar eerder: “*Wat is er anders aan mij – en hoe kan ik dat benutten?*”

In het volgende hoofdstuk duiken we in je **brein**.
Wat gebeurt daar allemaal? Waarom voelt het soms als een circus, en hoe werkt dat eigenlijk?



Hoofdstuk 6: *Een saaier wereld – hoe jouw brein anders werkt*

Wat drijft jou?

Is het liefde? Geld? Bevestiging? Nieuwe ervaringen?

Of moet je grenzen opzoeken – met skiën, parachutespringen, motor rijden of een marathon lopen in de stromende regen?

Wat je ook kiest: het antwoord ligt ergens diep in je hoofd.

In een klein kluitje cellen dat verantwoordelijk is voor alles wat jij als leuk, spannend of waardevol ervaart.

In de medische wereld heet dat de **nucleus accumbens**.

Jij en ik noemen het gewoon het **beloningssysteem** van je hersenen.

Het beloningssysteem: jouw interne motivatiemotor

Alles wat je graag doet – lekker eten, lachen met vrienden, scrollen op je telefoon, muziek luisteren, sporten, seks – dat wordt aangestuurd door dat beloningssysteem.

Zodra je iets doet wat je fijn vindt of waar je blij van wordt, zegt je brein: “Yes, dit wil ik meer!” En dan komt er een stroom dopamine vrij: het ‘yes-hormoon’.

Maar nu komt het...

Sommige mensen hebben een motor die *meer brandstof* nodig heeft

Bij veel mensen met ADHD werkt dat beloningssysteem **net een tikje anders**.

Alsof het trager op gang komt.

Alsof die motor niet start met een gewoon beetje benzine, maar pas aanslaat als je er een scheut raketbrandstof ingooit.

Wat voor anderen *leuk genoeg* is, voelt voor jou misschien saai.

Wat voor anderen *een beetje vervelend* is, voelt voor jou als marteling.

Het nieuws lezen? Meh.

Een leraar die droge feiten opdreunt? Kill me now.

Een takenlijst van 17 saaie stappen? Vermoeiend....

Het gevolg: altijd op zoek

Als jouw beloningssysteem niet vanzelf aanslaat, ga je op zoek.

Je hersenen zeggen constant: “Nee, dit is het niet. Volgende. Volgende. Nog eentje dan. Nee, ook niet.”

Dus wat doe je?

Je springt van het ene naar het andere. Je zoekt prikkels. Iets dat je wel raakt.

En daardoor lijkt het alsof je je niet kunt concentreren.



Alsof je impulsief bent. Of hyperactief.

Maar in werkelijkheid ben je gewoon aan het **zoeken naar iets wat jou raakt**.
Iets wat je systeem wakker maakt. Iets dat “aan” gaat.

Is dat erg?

Nee...

Het betekent alleen dat jij andere brandstof nodig hebt.
Sterkere ervaringen. Meer afwisseling. Meer creativiteit. Meer uitdaging.

En dat de wereld – tja, de wereld is daar niet altijd op ingericht.

School, werk, administratie, vergaderingen, wachten in de rij...
Het is allemaal gebouwd voor mensen met een ander soort motor.

En dat, lieve lezer, is waar het vaak schuurt

Als je leeft in een wereld die jou saai vindt...
of waarin jij alles saai vindt...
dan kun je gaan denken dat je stuk bent. Lui, dom, onrustig.

Maar het ligt niet aan jou.
Je brein werkt gewoon anders.
En dat brein vraagt om een andere manier van leven, leren en werken.

Hoofdstuk 7: Overlevers op de savanne – maar nu op kantoor

We weten allemaal: in onze maatschappij moet je je kunnen concentreren.
Opletten op school. Niet afgeleid raken op je werk. Afspraken onthouden. Deadlines halen.

Maar hoe komt het eigenlijk dat sommige mensen zó snel afgeleid zijn?
Dat hun beloningssysteem niet makkelijk ‘aan’ gaat?
Dat een simpel geluidje of een beweging ze compleet uit het nu trekt?

Om dat te snappen, moeten we even een sprongetje maken.
Niet naar je kindertijd – maar véél verder terug. Naar de savanne.

Twee oermensen op jacht

Stel je twee mannelijke voorouders voor. Allebei op zoek naar voedsel.

De één is **hypergevoelig**.
Hij hoort elk ritseltje, ziet elk schaduwbewegingetje.
Alles trekt zijn aandacht. “Wat was dat? Daar? Nee, wacht – dáár dan?”

Hij scant zijn omgeving als een menselijk radarsysteem. Zijn hersenen filteren niks weg. Elk zintuigelijk signaaltje komt binnen.

De ander is **gefilterd gefocust**.
Hij hoort alleen het grote gebrul of ziet enkel het bewegende hert.
Zijn brein filtert alles weg wat “waarschijnlijk niks is”.
En dus mist hij misschien dat ene konijn. Of die naderende slang.

Wie overleeft?

Ik gok op de eerste.

Want ja, 9 van de 10 ritsels zijn waarschijnlijk gewoon de wind.
Maar in die 10e zit misschien voedsel. Of gevaar.
En die overprikkelde voorouder? Die pikt het op. Die overleeft. En geeft z’n genen door.

Fast forward naar nu...

Zet diezelfde twee types nu in een klaslokaal.
Of op kantoor. Of in een Teams-vergadering.

En ineens werkt het andersom.

De **hypergevoelige** hoort het hoesten van een klasgenoot, het tikken van de klok, het suizen van de airco, een auto op straat, een melding op z’n telefoon – en is zijn focus kwijt.

De **gefocuste filteraar**? Die hoort alleen de docent. En schrijft netjes z’n aantekeningen op.

De rollen zijn omgedraaid.



Wat vroeger een overlevingsvoordeel was, is nu een struikelblok.

"Het is alsof de volumeknop altijd op max staat"

Zo beschrijven veel van mijn cliënten het.

Ze willen zich echt wel concentreren, maar **alles trekt hun aandacht**.

Een ventilator. Een tikkende klok. Iemand die met z'n pen klikt.

En dan zwijg ik nog over de chaos in hun hoofd: honderden gedachten tegelijk.

Geen wonder dat je je moeilijk kunt focussen.

Je hoofd staat *altijd aan*.

Dus... is ADHD een stoornis?

Of is het eigenlijk een **perfecte aanpassing aan een oude wereld** – die gewoon niet meer bij de nieuwe wereld past?

Een overlevingsstrategie uit de tijd dat overleven alles was.

Die nu botst met een maatschappij die draait op Excel-bestanden, zitvlees en eindeloze aandachtspunten.

In mijn ogen? Precies dat.



Hoofdstuk 8: *Nee, je krijgt geen ADHD van een zak snoep of je ouders*

Even voor de duidelijkheid:

- ✗ ADHD krijg je niet van een slechte opvoeding.
- ✗ Niet van te veel schermtijd.
- ✗ Niet van verkeerde voeding.
- ✗ Niet van ‘te weinig discipline’.
- ✗ En ook niet van een drukke maatschappij.

Dat wil niet zeggen dat die dingen géén invloed hebben op je gedrag of concentratie. Maar ADHD als diagnose – dat zit dieper. Dat zit tussen je oren. Letterlijk.

ADHD is grotendeels biologisch

En ja, dat betekent: **je kunt er niks aan doen dat je zo werkt.**

Je hersenen verwerken informatie gewoon anders. Je filters staan anders afgesteld.

En dat is niet jouw schuld.

Of die van je moeder. Of van je basisschool. Of van de kleurstof in je ranja.

Toch houden dat soort misverstanden hardnekkig stand.

Als ik een euro kreeg voor elke keer dat iemand zegt: “Misschien moet hij gewoon eens beter luisteren”, dan zat ik nu in een hangmat op Ibiza.

ADHD is erfelijk

De grootste aanwijzing dat ADHD biologisch is, zit ‘m in je **familie**.

Heb jij ouders met ADHD (of ADHD-achtige trekjes)? Dan is de kans groot dat jij het ook hebt.

Je denkt misschien: “*Ja, logisch. Ik leer van mijn ouders. Als zij chaotisch zijn, word ik dat ook.*” Goeie gedachte. Maar...

Er is hier onderzoek naar gedaan. Naar **tweelingen**:

- **Eeneiige tweelingen** (met exact hetzelfde DNA):
→ Als één van hen ADHD heeft, heeft de ander het in 70% van de gevallen ook.
- **Twe-eiige tweelingen** (met evenveel DNA-overeenkomst als gewone broers of zussen):
→ Daar is die kans nog maar 30%.

En dat terwijl ze vaak in precies hetzelfde gezin opgroeien.

Dat verschil laat maar één ding zien: **genetica speelt een grote rol.**

En in de hersenen dan?

Ook in het brein zien we verschillen.

Bij mensen met ADHD lijken bepaalde hersengebieden **iets kleiner** te zijn.

Nee, dat betekent níet dat je dom bent. Er is nul komma nul verband tussen hersengrootte en intelligentie.

Die verschillen zijn klein, maar wel structureel. En dat maakt het aannemelijk dat ADHD **voornamelijk vanuit het brein komt**.

Maar let op...

Dat betekent niet dat opvoeding, omgeving of voeding géén rol spelen.

Een kind dat opgroeit in chaos, stress of zonder structuur kan ook ADHD-achtig gedrag ontwikkelen – of bestaande ADHD verergeren.

En een kind dat leeft op suikers en schermtijd zal zich misschien moeilijker concentreren.

Maar dat is iets anders dan **ADHD als hersenverschil**.

Waarom dit belangrijk is om te weten?

Omdat je jezelf (of je kind) niet hoeft te verwijten dat het ‘niet normaal doet’.

En omdat mensen met ADHD jarenlang hebben gedacht dat ze gewoon “lui” of “lastig” waren.

Dat is bullshit.

Je hebt een ander brein. En dat vraagt om een andere aanpak.



Hoofdstuk 9: *Altijd op zoek naar dopamine – of ik verveel me dood*

Wat voor anderen op school “interessant genoeg” was, vond ik zó saai dat ik bijna uit het raam wilde springen.

Dus wat deed ik? Ik werd onrustig. Ging klooien. Stoorde de les. Pestte de leraar.

Niet omdat ik een klootzak was.

Maar omdat ik iets – *iemand* – nodig had om op te reageren.

Als er niets gebeurde, ging ik kapot van binnen. Dood aan verveling.

En eerlijk? Dat is nog steeds zo.

Ik moet me *betrokken* voelen. Anders leef ik niet.

En ik ben niet de enige.

Ik heb in de loop der jaren tientallen cliënten gehoord die hetzelfde zeiden.

Die vertelden dat ze zich gewoon **ongelooflijk snel vervelen**.

Dat de wereld voor hen vaak voelt als grijs, plat, vlak.

Dat ze constant op zoek zijn naar... *iets*. Iets dat hen raakt. Iets dat hen “aan” zet.

Het beloningssysteem dat niet vanzelf opstart

Bij veel mensen met ADHD is het **beloningssysteem** in het brein (daar heb je ‘m weer – de nucleus accumbens) **onderactief**.

Dat betekent dat ze niet vanzelf dat “yes”-gevoel krijgen van dingen waar anderen zich wél mee redden.

Een les, een boek, een gesprek. Dat is niet genoeg.

En dus gaan ze, vaak onbewust, op zoek naar manieren om dat systeem *zelf* aan te zwengelen.

Wat triggert dopamine?

Dopamine = je beloningsstofje. En je brein wil het. Harde wind in je rug, drive, motivatie, YES-gevoel.

Wat zorgt voor zo’n piek?

- Eten (vooral vet/suiker/beloonme-nu!)
- Sterke prikkels (flitsend beeld, chaos, lawaai)
- Seks, spanning, sensatie
- Telefoons, notificaties, scrollen
- Cocaïne, amfetamine



- Games, eindeloos internetten
- Extreemsporten of risicogedrag

En ja... dat betekent ook:

- Eetbuien
- Seksverslaving
- Drugsgebruik
- Gokken
- Computerverslaving
- Chronisch telefoongebruik

Niet omdat mensen met ADHD ‘zwak’ zijn.

Maar omdat hun **systeem op zoek is naar iets dat wél werkt.**

ADHD maakt je niet dom. Het maakt je hongerig.

Je hersenen snakken naar actie. Naar uitdaging. Naar dingen die je raken.

En als die er niet zijn? Dan zoek je ze. Of je maakt ze zelf.

Desnoods op een manier die niet handig is.

Dit heeft niks met wilskracht te maken.

Dit heeft alles te maken met een **brein dat snel dopamine wil, en niet morgen pas. Nu.**

Het is als bijziendheid – maar dan in je gedrag.

Je ziet alleen wat nú belangrijk voelt. Wat nú energie geeft.

Langetermijndoelen? Structuur? Uitgestelde beloning?

Tja. Dat is moeilijk als je hersenen ingesteld staan op *overleven, niet plannen.*

Maar er is goed nieuws

Je hoeft niet altijd extreme dingen te doen om dopamine te voelen.

Je kunt leren waar *jouw* gezonde prikkels zitten.

Je kunt leren hoe je je systeem voedt – zonder dat het je opvreet.

Maar daarvoor moet je eerst weten:

- Hoe je werkt
- Waar je op leegloopt
- En wat je vuurtje aanwakkert



Hoofdstuk 10: Geef me nú wat, of ik haak af

Er is een reden dat **drugsgebruik, internetverslaving, seksverslaving en eetbuien** vaker voorkomen bij mensen met ADHD.

Die dingen geven je hersenen namelijk wat ze zelden vanzelf krijgen: **een snelle dopaminepiek**.

Maar nee – niet iedereen met ADHD eindigt verslaafd of uitgeput.

Er zijn vele vormen van compensatie. Sommige zijn destructief.

Andere zijn... tja, iets minder slecht – of zelfs maatschappelijk geaccepteerd.

Altijd “aan” – altijd iets nieuws

Veel mensen met ADHD zijn op hun best in de **actie**.

Niet als de klus af is.

Maar als ze er net aan beginnen. Of als het bijna begint.

Dat moment waarop de adrenaline piekt, het dopamine vuurt en het systeem wakker is. Dáár leeft het.

En dus zie je vaak:

- Mensen die **van opdracht naar opdracht** stuiteren.
- Ondernemers die zeggen: “Eindelijk rust!” – en zes maanden later gillend gek worden.
- Creatieve types die niet stil kunnen zitten zonder nieuwe ideeën, projecten of plannen.
- Sporters die zichzelf over de kop trainen omdat ze *moeten* bewegen.

Niet omdat ze niet *willen* stoppen. Maar omdat stoppen voelt als leegte.

En leegte voelt als... tja. Niks. Verveling. Zinloosheid. Dood van binnen.

Het verdwijnt niet met geld of leeftijd

Ik heb mensen gecoacht die hun bedrijf verkocht hadden. Eindelijk tijd. Eindelijk vrijheid.

Maar wat gebeurde er?

Binnen een paar maanden zaten ze er helemaal doorheen.

Ellendig. Verveeld. Doelloos.

Alsof hun motor nog steeds draaide, maar er geen stuur meer op zat.

Dopaminehonger stopt niet als je agenda leeg is of je bankrekening vol.

De overeenkomst tussen verslaving en passie

Ik geloof dat er één mechanisme achter zit.

Of je nou verslaafd bent aan drugs, seks, alcohol, werken, creatie of adrenaline – het komt uit dezelfde bron:



Je brein wil vlammen. Niet sudderen.

De wereld moet prikkelen, anders doof je uit.

En als dat prikkelen niet op een gezonde manier lukt, zoek je alternatieven.

Soms werkt dat. Vaak niet.

Want laten we eerlijk zijn:

Als je je leegte probeert te vullen met gokken, drinken of doelloos scrollen – dan loopt het meestal niet goed af.

De kunst is: leren sturen

Als jij te weinig dopamine ervaart in je dagelijks leven, dan zijn er twee paden:

1.  De snelle, destructieve weg (verslaving, uitputting, chaos)
2.  De slimme, bewuste weg (creatie, uitdaging, zingeving, structuur)

In dit boek richten we ons op die tweede weg.

Want je hoeft jezelf niet kapot te leven om je levend te voelen.

Je moet alleen leren: *wat werkt voor jónu?*



Hoofdstuk 11: *Het ADHD-gen – overleven op de savanne, vastlopen op kantoor*

Stel je even iets voor.

Niet je kindertijd. Niet je vorige baan. Nee – **veel verder terug**.

Tienduizenden jaren.

Jij, op de Afrikaanse savanne.

Geen mobieltje. Geen supermarkt. Geen to-do-lijst. Alleen jij, je clan, en de zoektocht naar eten.

De ariaal-stam – een kijkje in het verleden

In Noord-Kenia leeft nog een kleine stam van zo'n duizend mensen: de **Ariaal**.

Sommigen leven als boeren. Anderen zijn **jagers-verzamelaars** – net als onze verre voorouders.

Ze trekken rond, jagen, verzamelen wat eetbaar is.

Een leven in beweging. In onzekerheid. In **altijd opletten**.

En wat blijkt?

Onder deze stam wordt een variant van het **ADHD-gen** (ja, dat bestaat) gevonden.

Zowel bij de boeren als bij de jagers.

Maar hier komt het interessante...

ADHD was vroeger een voordeel. Voor sommigen nog steeds.

Bij de **jagers** met het ADHD-gen zagen onderzoekers iets opvallends:

- Ze waren **beter gevoed** dan de jagers zonder dat gen.
- Ze vonden makkelijker voedsel.
- Ze waren alerter, beweeglijker, gevoeliger voor signalen uit hun omgeving.

Bij de **boeren** met datzelfde gen... was het omgekeerd:

- Zij waren **minder goed gevoed** dan boeren zonder het ADHD-gen.
- Ze hadden moeite met het stabiele, saaie boerenleven.

Wat betekent dat?

👉 Het ADHD-gen gaf een voordeel in een omgeving waar je **altijd alert moest zijn**, moest bewegen, risico's moest nemen en snel moest handelen.

👉 Maar in een omgeving waar je **stil moest zitten, wachten, herhalen...** werd het een nadeel.



Jij komt van jagers. Niet van kantoortijgers.

Even heel kort door de bocht:

Mensen met ADHD zijn evolutionair gezien **afstammelingen van de actievoerders, de ontdekkers, de durfals.**

Onze moderne wereld is gemaakt door en voor de planners, de volhouders, de structuurzoekers.

Geen wonder dat jij je afvraagt: *“Waarom pas ik hier niet in?”*

Misschien ben je gewoon nog steeds afgesteld op die oude wereld.

Die wereld waarin je **voordeel had bij snel reageren, risico nemen, nieuwsgierig zijn, altijd ‘aan’ staan.**

En nu? Nu noemen we dat een stoornis.

Je bent geen mislukte boer – je bent een succesvolle jager

Het gedrag dat jou nu in de problemen brengt (impulsiviteit, onrust, afleidbaarheid), was vroeger jouw **overlevingsstrategie.**

En eerlijk? Dat *is* het nog steeds – als je het leert gebruiken.

Je hoofd is niet stuk.

Het is alleen afgestemd op een **snellere, chaotischere wereld dan de onze nu is.**



Hoofdstuk 12: *De jager in jou – en waarom hij het zo zwaar heeft op kantoor*

Laten we nog even in de tijdmachine blijven.

Want als je goed kijkt naar de eigenschappen van mensen met ADHD – snel afgeleid, impulsief, ongeduldig, altijd op zoek naar actie – dan zie je iets fascinerends.

Ze lijken verdacht veel op de eigenschappen van een... **jager**.

Niet van een boer.

Niet van een ambtenaar.

Niet van een kantoortijger.

Maar van een **jager-verzamelaar** – zoals onze voorouders er duizenden jaren lang geleefd hebben.

De jager: snel, scherp, gevoelig voor alles

Een jager moet:

- Bij het *kleinste* teken van een prooi in actie komen
- Impulsief kunnen reageren, zonder eindeloos analyseren
- De omgeving constant scannen op gevaar of kans
- Strategie kunnen aanpassen als de situatie verandert
- Supergefocust zijn op wat nú belangrijk is
- Resultaat zien in seconden of minuten, niet in maanden

Een jager moet **snel schakelen, scherp observeren en razendsnel reageren**.

Klinkt bekend, hè?

De boer: traag, bedachtzaam, standvastig

Een boer – daarentegen – moet:

- Plannen maken voor maanden of jaren vooruit
- Vasthouden aan één aanpak en daar consistent in blijven
- Herhaling verdragen zonder verveeld te raken
- Rustig blijven, ook als er nog geen direct resultaat is
- Afleidingen negeren en zich aan het plan houden



Een boer moet **geduld, rust en volharding** hebben.
Elke dag opnieuw.
Jaar in, jaar uit.

En nu... zitten we in een boerenwereld

Onze moderne maatschappij is gebouwd op **boerengedrag**:

- Op tijd op je werk zijn
- Dagelijks hetzelfde kunstje herhalen
- Vergaderen, plannen, rapporteren
- Structuur, stabiliteit, routine

Maar jij bent geen boer.
Jij bent een **jager in een open kantoortuin**.
En daarom wringt het.

We zijn duizenden jaren jagers geweest

Als je de hele menselijke geschiedenis op een tijdlijn zet, dan leefden **49.500 van de laatste 50.000 generaties als jagers-verzamelaars**.

Pas héél recent (een paar honderd generaties geleden) zijn we massaal gaan boeren.
En pas een paar generaties geleden... gingen we met z'n allen naar kantoor.

Geen wonder dat jouw brein niet automatisch meegaat in dat tempo.

Het is niet kapot.
Het is gewoon **evolutionair ingesteld op actie. Op jacht. Op nu**.

Misschien is ADHD geen stoornis, maar een herinnering

Een herinnering aan wie we ooit waren.
En misschien ook wel aan wie we *nog steeds zijn*, diep vanbinnen.
Niet defect. Maar anders bedraad.
Niet lui of druk. Maar afgestemd op een wereld die allang verdwenen is.

Maar die wereld zit nog in jou.

En nu is het de kunst om in *déze* tijd, met *dát* brein, een manier te vinden om te leven die bij je past.

In het volgende hoofdstuk gaan we ontdekken hoe je dat doet:
Hoe je de jager in jezelf de ruimte geeft, zónder te botsen met de boerderij die deze wereld heet.



Hoofdstuk 13: *Waarom dagdromen géén tijdverspilling is – maar een kracht*

In onze moderne maatschappij moet je vooral **doen**.

Actie. Efficiëntie. Agenda's.

Vandaag nog! Nu! Hup, door!

We lopen rond in een **constante uitvoerstand**.

En ondertussen vergeten we één belangrijk deel van ons brein:

Het **DMN** – het dagdroombrein.

(Officieel: *Default Mode Network*. Maar laten we eerlijk zijn: "dagdroombrein" klinkt gezelliger.)

Wat is het DMN?

Je DMN is actief **als je niet gefocust bezig bent**.

Als je even niks 'moet'. Geen plan, geen to-do, geen concentratie.

Bijvoorbeeld:

- Onder de douche
- Tijdens het stofzuigen
- Op de wc (ja echt)
- Tijdens een saaie autorit
- Of als je gewoon even voor je uit zit te staren

Dan... floep... daar is dat briljante idee.

Dat inzicht. Die ingeving waar je al weken op zat te broeden.

DMN en ADHD – een match made in chaos?

Mensen met ADHD hebben vaak een DMN dat **sneller opspringt**.

Daardoor zijn ze dromerig, afgeleid, in hun hoofd – maar ook:

- Associatief
- Associatief
- Goed in out-of-the-box denken



Het punt is: in een wereld die vraagt om **focus, structuur en discipline**, krijgt dat dagdroombrein amper ruimte.

En dus raken veel mensen met ADHD overprikkeld, overwerkt en... **onder-creatief**.

Concentratie is mooi, maar niet heilig

Als je altijd probeert geconcentreerd te zijn,
als je van taak naar taak rent, boodschappen doet, je mail beantwoordt, naar de stomerij gaat,
dan geef je je hersenen geen **pauze**.

En dus krijgt je DMN **geen kans** om aan te gaan.
Geen rust, geen creativiteit, geen ruimte om te mijmeren, verdwalen, associëren.

Dus... hoe zet je het aan?

Goed nieuws: je kunt je DMN bewust meer ruimte geven.
Hoe?

- Doe dingen die **saaier zijn dan jijzelf**
→ Denk aan afwassen, stofzuigen, vegen, wandelen zonder podcast
- Kies voor **lichte afleiding**
→ Achtergrondmuziek, cafésfeer, zachte ruis
- Gun jezelf **mentale leegte**
→ Niet alles volproppen met prikkels

Zelf nu ik dit boek schrijf ik bijvoorbeeld beter met een beetje muziek op de achtergrond.
In een doodstille kamer? Dan lijkt m'n brein juist te veel zijn best te doen.
Een beetje ruis geeft ruimte. *Lucht*. En ruimte is wat ADHD'ers broodnodig hebben.

Soms is rommelig denken precies wat je nodig hebt

Je hoeft niet altijd "georganiseerd" of "doelgericht" te zijn.
Soms komt het beste idee juist als je niks probeert.
Als je jezelf toestaat om... gewoon even te zijn.

Zonder plan. Zonder prestatie. Zonder productiviteit.

Want dáár, in die ogenschijnlijke leegte,
schuilt de kracht van jouw brein.



Hoofdstuk 14: De kracht van ADHD – creativiteit (en een beetje georganiseerde chaos)

Als je één kracht mag koppelen aan ADHD, dan is het **creativiteit**.

Niet per se het "ik kan mooi tekenen"-soort creativiteit (mag wel, hoeft niet).

Maar het soort creativiteit waarbij ideeën **vanzelf komen**.

Sneller dan je ze kunt opschrijven. Onverwacht. Origineel. Out of the box.

Een ADHD-brein is als een ideeënfabriek zonder off-knop.

Alleen... het probleem is vaak:

- Je vergeet ze net zo snel als je ze kreeg
- Je weet niet waar je moet beginnen
- Je raakt overweldigd
- En oh ja, je bureau ziet eruit alsof er een tornado doorheen is gegaan

Herkenbaar? Mooi. Dan heb ik een paar inzichten voor je.

Werk samen met mensen die jou aanvullen

Ben jij niet zo van de structuur? Geen probleem.

Zoek iemand die daar wél goed in is.

Een collega, partner, coach of zelfs een app.

Laat anderen doen waar zij goed in zijn, zodat jij kunt shinen met jouw ideeën en energie.

Je hoeft het niet allemaal zelf te kunnen.

Sterker nog: het is vaak slimmer om het niet te proberen.

Schrijf het op.

Serius. Denk niet: *"Dit idee vergeet ik niet."*

Want... jawel. Dat doe je wel. 🧠

→ Pen en papier.

→ Of je telefoon.

→ Of spraakmemo's.

Maakt niet uit *hoe*, als je het maar **buiten je hoofd zet**.

Want een ADHD-hoofd is als een vol terras: alles roept om aandacht.

Dus voordat je idee je koffie heeft bereikt, is het al weer weggelopen.



Kies één idee.

Je hoeft niet álles tegelijk te doen.
Dat kán ook niet – en dat hoeft niet.

- Schrijf je ideeën op
- Kies 1 of 2 die je het leukst vindt
- Hak ze in kleine stukjes
- Begin bij het eerste stukje
- Ga pas naar het volgende als dat af is

Klinkt simpel. Is het niet altijd. Maar je kunt het leren.
Niet door jezelf te forceren – maar door **te oefenen**. En door slim te structureren wat bij jóu past.

Laat het rommelen – tot op zekere hoogte

Mijn bureau... nou ja, eigenlijk mijn hele appartement... is een bende als ik in flow ben.
Boeken, notitieboekjes, post-its, thee, lege kopjes, printjes, ideeën... alles ligt door elkaar.

En weet je wat? Dat **werkt**.

Want als ik alles opruim, vergeet ik de helft.
Als een boek uit beeld is, verdwijnt ook de gedachte die erbij hoort.

Soms ontstaan de **beste ideeën** doordat ik twee boeken naast elkaar zie liggen.
Pats! Plotseling leg ik een link tussen twee totaal verschillende onderwerpen.
Die had ik nooit gelegd in een opgeruimde kamer.

Maar let op...

“Rommel werkt voor mij” is geen vrijbrief om je hele huis te laten verzuipen.
Het is ook niet de bedoeling dat je partner gillend het huis uit rent omdat jouw creativiteit zich als tsunami verspreidt.

Laat het rommelen – maar hou het functioneel.

Zorg dat je creativiteit kan stromen, maar maak ook ruimte voor rust en overzicht.

Het is geen kwestie van óf chaos óf structuur.
Het is een dans tussen de twee.



Hoofdstuk 15: *Hyperfocus – alles of niks, daartussen zit niks*

Vraag je aan mensen met ADHD hoe goed ze zich kunnen concentreren, dan krijg je twee totaal verschillende antwoorden:

✗ “Ik kan me nergens op focussen.”

✓ “Als ik eenmaal ergens in zit, vergeet ik te eten, te drinken en dat ik eigenlijk moest plassen.”

Klinkt tegenstrijdig?

Dat is het ook. En tegelijkertijd helemaal logisch – als je het brein van een jager hebt.

Hoe kan dat?

ADHD'ers hebben moeite met concentratie – maar zijn óók meesters in hyperfocus.
Hoe dat kan?

Denk weer even aan die jager op de savanne.

Hij moest voortdurend zijn omgeving scannen: beweging, geur, geluid, gevaar, prooi.

Maar op het **moment van de aanval**? Dan moest hij 100% gefocust zijn.

Alles om hem heen vergeten. Alles geven. Alles zien.

BAM. Volledige focus. Geen afleiding. Geen ruimte voor twijfel.

En dat is precies wat jij vandaag de dag nog steeds doet.

Alleen ja... nu jaag je niet op een antilope, maar op een goed idee, een deadline of een nieuwe game-highscore.

Hyperfocus is geen superkracht. Tenzij...

Hyperfocus kan geweldig zijn.

Je zit ergens zó diep in, dat je alles om je heen vergeet.

Tijd bestaat niet. Je voelt je energiek, gefocust, alive.

Maar...

Het kan ook compleet de verkeerde kant op gaan:

- Uren scrollen zonder iets gedaan te hebben
- Games of series bingewatchen terwijl de wasmachine alweer zes keer klaar is
- Tien uur werken aan een detail dat niemand ziet, terwijl je echte deadline daar ligt te verstoffen

Daarom: **hyperfocus is een kracht – als je ‘m leert sturen.**



Hoe gebruik je het slim?

1. Breek grote taken op

Maak van die berg een trap.

In plaats van "maak een boek", zeg je:

→ schrijf één alinea

→ neem daarna een korte pauze

→ en begin dan aan de volgende

2. Geef elke stap z'n eigen deadline

Niet: *"Ik werk vanavond aan dat essay."*

Maar: *"Ik schrijf van 19.00 tot 19.30 aan hoofdstuk 1, dan pauze."*

3. Werk in sprints, niet in marathons

20 minuten lezen → 5 minuten pauze → herhalen.

Zo voorkom je dat je hoofd afhaakt of je lichaam begint te protesteren.

4. Zoek iets wat je écht leuk vindt

Voor iemand met ADHD is dat geen luxe – het is pure noodzaak.

Als jij doet wat je *interesseert*, schiet je focus vanzelf in de hoogste versnelling.

Dan ben je er gewoon. Dan wil je niks anders meer.

5. Stel grenzen aan je hyperfocus

Gebruik timers. Zet je telefoon in focus-modus.

Stel tijdslimieten in voor dingen waar je makkelijk in verdwijnt (zoals YouTube, TikTok, Candy Crush of dat ene Pinterest-bord met 'keukens van mijn dromen').

Zorg dat je wakker blijft in je eigen flow.

Tot slot: laat je niet gek maken

Soms raak je in hyperfocus op iets dat achteraf *zinloos* blijkt.

Weet je? Dat is oké.

Iedereen verdwijnt wel eens in een wormgat van nutteloze weetjes of oude fotoalbums.

Maar het helpt als je jezelf af en toe vraagt:

- **Is dit waar ik heen wil?**
- **Voelt dit als voeding, of als vulling?**

En nee, je hoeft niet altijd productief te zijn. Maar wél bewust.



Hoofdstuk 16: *Jij bent niet minder – je werkt gewoon anders*

ADHD is geen smoes.

Maar het is ook geen reden om jezelf continu af te kraken.

Het is een andere gebruiksaanwijzing. En daar mag je rekening mee houden.

Maak het spannend voor jezelf – en gebruik dat

Saaie taken? Meh.

Stofzuigen, administratie, die stomme afwas... ze slepen zich voort.

Pro tip: bouw er urgentie in.

Stel het uit tot 15 minuten voor je favoriete programma begint.

Zeg tegen jezelf: “Dit móet klaar zijn voor ik op de bank plof.”

En ineens vlieg je door die klus heen. Je hebt een deadline. Een doel.

Je hebt actie nodig om in actie te komen. Dus: *maak er actie van*.

Afwisseling is geen zwakte – het is jouw motor

Routine kan schuren.

Altijd dezelfde plek, dezelfde volgorde, dezelfde mensen, dezelfde handeling...

Dus wissel af. Wissel taken af. Wissel locaties af. Wissel volgordes af.

Niet om alles moeilijk te maken,

maar omdat jouw brein gewoon beter functioneert met wat meer speelsheid.

En nee – uitstelgedrag is niet *altijd* ADHD

Soms ben je gewoon aan het uitstellen. Punt.

Dan mag je jezelf best even toespreken, zonder jezelf af te branden.

ADHD is géén vrijbrief om alles te laten verslonzen.

Maar het is wél een reden om jezelf serieus te nemen – en slimme strategieën te zoeken die bij je passen.

Jij bent niet “minder slim” omdat je school niks vond

Laat dat maar even binnenkomen.

Als jij het op school niet goed deed, of op je werk niet uit de verf komt, zegt dat *niks* over je intelligentie.

Misschien was dat systeem gewoon niet voor jou gebouwd.



- Dat betekent niet dat jij niet goed bent in iets anders.
- Dat betekent zeker niet dat je minder waard bent.
- En het betekent zéker niet dat je je erbij neer moet leggen.

Iedereen is ergens goed in.

Jij ook.

Maak er werk van.

Laat je niet klein krijgen.

Wat ik wil dat je meeneemt uit dit boek:

👉 Je bent niet gek.

👉 Je bent niet stuk.

👉 Je bent gewoon anders bedraad.

👉 En dat is helemaal oké.

Jij hebt andere talenten. Een andere motor. Andere behoeftes.

En als je die leert kennen, dan kun je zóveel meer dan je ooit dacht.



Hoofdstuk 17: ADHD en Ondernemerschap – een gouden combi (als je het goed inzet)

Het valt me op.

Zoveel van mijn klanten met ADHD zijn ondernemer. Of willen dat worden.

Of ze zijn ergens in een loondienstbaan bijna gek aan het worden van het systeem, de regeltjes, de kaders, de traagheid.

Waarom? Omdat ze anders denken. Anders dóen.

Ondernemers ≠ managers

Er zijn grofweg twee soorten mensen in een bedrijf:

→ **Managers** – mensen die risico's afwegen, structuur aanbrengen, processen bewaken.

→ **Ondernemers** – mensen die kansen zien, durven springen, nieuwe dingen proberen.

En hier komt het interessante:

Uit onderzoek blijkt dat ondernemers niet domweg impulsief zijn. Ze zijn impulsiever – **maar niet roekeloos**.

Ze kunnen risico's inschatten. En ze kunnen onder druk knopen doorhakken, terwijl anderen nog lijstjes aan het maken zijn.

Dat noemen ze *functionele impulsiviteit*.

Of zoals ik het noem: **lef met een brein erbij**.

ADHD-gen bij ondernemers

En dan wordt het helemaal interessant:

Uit genetisch onderzoek blijkt dat veel ondernemers een specifieke variant van een gen dragen... dat ook geassocieerd wordt met ADHD.

Jep. Dat ADHD-gen zit óók in veel ondernemersbreinen, ook in die van mij!

Toeval? Ik denk het niet.

Want die onrust, dat “ik wil iets nieuws maken”, dat “ik zie mogelijkheden die anderen niet zien” – dat is zó herkenbaar bij mensen met ADHD.

Van savanne naar start-up

Ooit had jij een voorouder die dacht:

→ *Wat zou er achter die heuvel liggen?*

→ *Zal ik gewoon gaan kijken?*



Vandaag denk jij misschien:

→ *Zal ik een app bouwen voor drukke ondernemers met ADHD?*

→ *Zal ik gewoon die webshop starten met die creatieve spullen die ik zelf maak?*

Snap je? De drive is hetzelfde. Alleen het decor is anders.

Je bent geen jager meer, maar een bouwer. Een ontdekker. Een maker.

En ja: je moet je shit op orde krijgen

Klinkt mooi hè, dat ondernemers-gen?

Maar goed... je moet het wel leren sturen.

Want je hebt óók:

- Snel verveling
- Moeite met afmaken
- Chaos in je hoofd
- Duizend ideeën en nul structuur

Daarom is mijn belangrijkste tip: **zoek samenwerking.**

- Vind iemand die jouw chaos kan structureren.
- Laat iemand je helpen met planning, overzicht, administratie.
- Maar bewaak zelf de visie. De creatie. De energie.

Jij bent niet ‘te veel’ – je bent gemaakt voor iets groters

Dus als jij je afvraagt waarom je in een normale baan doodgaat van binnen...

Als je nooit stil kunt zitten in een vergadering...

Als je steeds weer nieuwe ideeën krijgt en mensen je raar aankijken...

Misschien is dat geen zwakte.

Misschien is dat je kracht.

Misschien is dit precies hoe jouw brein werkt. En is het tijd om daar iets mee te doen.

Zet het in. Gebruik het. Laat het niet voor je werken – maar mét je.

👉 In mijn coaching business programma help ik ondernemers (en ondernemers-in-spe) met ADHD hun brein te leren gebruiken als kracht.

Niet om "normaal" te worden.

Maar om buitengewoon effectief te zijn – *op jouw manier.*



Hoofdstuk 18: ADHD en ondernemerschap (deel 2): Geen toeval, maar wetenschap

“Ja, maar dat is toch gewoon toeval? Dat veel mensen met ADHD ondernemer zijn?”

Nou... nee.

Er is daadwerkelijk onderzoek naar gedaan. Grote onderzoeken. Met serieuze aantallen.

Uit data van meer dan **20.000 mensen** bleek:

Hoe sterker de ADHD-symptomen, hoe groter de kans dat iemand ondernemer was – iemand die dus z’n **eigen bedrijf was gestart**.

En eerlijk?

Dat verbaast me niks.

Verveling is dodelijk

Ik hoor het zó vaak in coaching:

"Ik werd gek in loondienst. Altijd hetzelfde. Regeltjes. Overleg. Geen ruimte voor m’n ideeën."

Ondernemen gaf ze iets anders:

- ◆ Vrijheid.
- ◆ Variatie
- ◆ Zelf bepalen wat belangrijk is
- ◆ En vooral: **actie!**

En dat past precies bij hoe het ADHD-brein werkt.

Want met een beloningssysteem dat snel verveelt, heb je **prikkels, afwisseling en urgentie** nodig.

Alles zelf doen = ADHD paradise (of hel 🤪)

Als je een bedrijf start, komt er álles op je af:

- Product ontwikkelen
- Marketing
- Klantgesprekken
- Boekhouding
- Printpapier kopen (als je dat al niet vergeet)



Voor veel mensen is dat te veel.

Voor iemand met ADHD? **Juist perfect – mits je het goed aanpakt.**

👉 Het is afwisselend.

👉 Er is altijd wel iets urgents.

👉 En je kunt **multitasken**, wat voor veel ADHD'ers juist werkt.

Waarom ADHD'ers soms floreren onder druk

Sommigen raken verlamd van stress.

Mensen met ADHD? Die bloeien soms juist op als het écht spannend wordt.

🔥 Als alles tegelijk komt.

🔥 Als de deadline vanmorgen is.

🔥 Als je snel moet handelen, en het risico voelbaar is.

In zulke situaties komt de **hyperfocus** los.

Het jachtinstinct. De adrenaline. Het overzicht.

En dan zie je ineens: dit brein is niet stuk. Het is gewoon gebouwd voor een andere wereld.

Kracht én valkuil

Maar goed.

Laat ik ook eerlijk zijn: het is geen sprookje.

❌ ADHD betekent óók dat je kunt struikelen over structuur.

❌ Dat je vergeet te factureren.

❌ Dat je ideeën hebt maar niks afmaakt.

❌ Dat je 's nachts ineens een webshop wil starten – en je volgende ochtend denkt: waar ben ik aan begonnen?

Daarom is mijn advies simpel:



Zoek hulp. Werk slim. Speel samen.

Je hoeft het niet alleen te doen.

- Zoek iemand die goed is in structuur en administratie.
- Werk samen met mensen die rust brengen, zonder jouw vuur te doven.
- Zoek een buddy die je accountable houdt.
- En leer jezelf een paar simpele systemen aan – die je wel volhoudt.

En vooral: **zoek geen mensen die op jou lijken.**

Zoek mensen die jou aanvullen.

ADHD + ondernemerschap is geen toeval. Het is logica.

Maar alleen als je jouw kracht leert kennen – én je valkuilen serieus neemt.

Welk werk past bij ADHD?

(En wat je misschien beter kunt laten liggen)

Niet iedereen met ADHD hoeft ondernemer te worden – laten we dat even helder hebben.
Maar als je ADHD hebt, dan werkt een standaard 9-tot-5-kantoorbaan ook niet altijd even lekker.

Ik ga je geen loopbaanadvies geven alsof ik je persoonlijk ken – daar is coaching voor 🤔
Maar ik kan je wél een paar richtingaanwijzers meegeven.

Je hebt iets nodig waar je warm voor loopt

Als je ADHD hebt en je werk is saai?
Dan krijg je jezelf met geen tien paarden aan het werk.
Je kán je dan gewoon niet concentreren. Hoe hard je ook probeert. Punt.

Maar geef iemand met ADHD een taak die spannend, uitdagend of belangrijk voelt, en **BOEM:**
turbo-aan.

Dan kun je bergen verzetten.



Dus, wat werkt vaak wél?

✓ Flexibiliteit

Een baan waarin je zelf je tijd kunt indelen. Waar je op je eigen manier dingen mag doen.

✓ Afwisseling

Geen dag hetzelfde. Verschillende taken, veel schakelen, veel leren.

✓ Creativiteit en probleemoplossend denken

Iets bedenken, verbeteren, fixen, (regelen) – dat werkt voor veel ADHD'ers als brandstof.

✓ Eigen verantwoordelijkheid

Niet de hele dag iemand op je vingers, maar ruimte om zelf dingen op te lossen. Autonomie = goud.

✓ Beweging of actie

Fysiek bezig zijn of werken met mensen (coaching, hulpverlening, evenementen, horeca, zorg, onderwijs, sport) kan veel beter passen dan stil achter een bureau.

✓ Snel resultaat

Werk waar je direct ziet wat je doet – en niet iets dat pas over zes maanden een verschil maakt.

En wat kun je misschien beter laten liggen?

✗ Banen met eindeloze herhaling

Denk: data-invoer, archiveren, orderpicken.

✗ Banen met veel detailwerk

Denk: accountancy, kwaliteitscontrole, auditing – tenzij je daar écht een gekke liefde voor hebt.

✗ Strakke systemen en veel regels

Als je elke 5 minuten moet rapporteren wat je doet, ga je gillend gek worden.

Maar let op: iedereen is anders

Ik ken ADHD'ers die accountant zijn en het heerlijk vinden.

En anderen die juist kapotgingen in een creatieve baan zonder structuur.

Het gaat niet om **wat je doet**, maar **hoe je het doet**.

Dus als jij opbloeit bij cijfers en structuur, moet je vooral niet naar mij luisteren.

Het enige wat ik je wil meegeven is dit:

👉 Kies geen beroep dat je uitput of klein maakt.

👉 Zoek een werkplek waar je **mag shinen op jouw manier**.

👉 En ga niet proberen jezelf in een rigide systeem te persen – want daar ga je stuk op.



Hoofdstuk 19: ADHD & Ondernemerschap: Geknipt of gek geworden?

Geknipt of gek geworden?

Zoals je inmiddels wel doorhebt: ADHD heeft z'n uitdagingen.
Maar óók z'n superkrachten – vooral als je het slim inzet.
En een van die plekken waar die krachten tot hun recht komen?
Ondernemerschap.

Niet gek dus, dat veel mensen met ADHD hun eigen toko starten.
Vrijheid. Afwisseling. Eigen koers varen. Lekker snel schakelen.
Heerlijk. Toch?

Maar – en dit zeg ik er meteen bij – het is geen *heilige graal*.
Niet iedereen met ADHD moet ondernemer worden.
Sommigen gaan er juist aan onderdoor.

Dus: voel jij die kriebel om iets van jezelf te starten?
Lees dan even verder. Dan heb je een streepje voor.

Doe waar je warm voor loopt

ADHD'ers raken snel verveeld.
Als jij dus iets begint wat je 'wel oké' vindt,
dan is de kans groot dat je afhaakt bij de eerste tegenwind.

Maar: als jij iets doet waar je écht voor gaat?
Dan krijg je zo'n bak energie dat anderen zich afvragen
"Wat slikt die?"

Blijf bij de les (en laat je niet gek maken)

Ondernemen is *niet* alleen maar leuke ideeën bedenken.
Het is ook administratie. Klanten bellen. Leveranciers nabellen.
En dingen doen waar je je soms kapot aan ergert.

Daarom: zorg dat je je richt op één hoofddoel.
Werk met korte-termijndoelen.
Niet alleen "Waar wil ik over 5 jaar staan?"
Maar ook: "Wat wil ik vandaag klaar hebben voor de lunch?"

Weet waar je zelf minder goed in bent

Ben jij een chaoskoning(in) als het gaat om structuur?
Geen probleem – **zolang je daar hulp bij zoekt.**



Zoek iemand die jou aanvult.

Die zegt: “Top idee, maar zullen we het even opschrijven en plannen?”

Als jij je kunt focussen op jouw sterkte –
denken, creëren, kansen zien –
dan komt die ander jou helpen het ook echt te realiseren.

Gebruik je flexibiliteit

ADHD-brein = supersnel schakelen, nieuwe ideeën, aanpassingsvermogen.

Dat is GEWELDIG in ondernemerschap.
Want plannen lopen zelden zoals je dacht.
De markt verandert. De klant verandert. Jij verandert.

Wees dus niet bang om bij te sturen.
Dat is geen falen – dat is ondernemen.

Eén ding tegelijk

Ik weet het – je hebt 5 briljante ideeën.
Allemaal NU. En allemaal WERKEND in je hoofd.

Maar probeer eerst eentje écht uit te bouwen.
Focus. Rust. Ruimte.
En als dat loopt? Dan pas iets nieuws erbij.

Anders loop je het risico dat je straks 5 halve bedrijven hebt.
En een halve burn-out erbij.

Beloon jezelf onderweg

ADHD'ers snakken naar *snelle dopamine*.
Dus werk met deadlines. Maak lijstjes.
Geef jezelf een beloning als je iets afmaakt.

Werk je 2 uur aan je website?
Dan mag je daarna lekker iets leuks doen.
(Echt doen hè, niet alleen denken.)



En tot slot...

Laat je niet wijsmaken dat je niet gemaakt bent voor 'serieus werk'.

Je bent misschien niet gemaakt voor de standaard 40-urige kantoorbaan.

Maar dat betekent niet dat je niet gemaakt bent om te knallen.

Je bent juist gemaakt voor actie, creatie, beweging.

En dat kun je – als ondernemer – helemaal kwijt.

Maar doe het slim.

Doe het op jouw manier.

En zoek mensen die naast je komen staan.



Hoofdstuk 20: ADHD en Verslaving – Waarom het zo snel mis kan gaan, je brein wil beloning

Veel mensen met ADHD zijn extra gevoelig voor verslavingen. Denk aan scrollen, snoepen, gamen, shoppen, alcohol, drugs of zelfs ‘gevaarlijk’ gedrag zoals gokken of extreem risicovol ondernemen. Maar waarom eigenlijk?

Het begint in je brein

Mensen met ADHD hebben vaak een tekort aan dopamine – de stof die zorgt voor motivatie, plezier en focus. Dopamine is letterlijk het beloningsstofje in je hoofd. Het maakt dat je denkt: “Yes! Dit voelt goed – ik wil meer.”

Omdat ADHD’ers minder dopamine hebben (of het minder efficiënt gebruiken), zijn ze vaak onbewust op zoek naar een snelle boost. En guess what? Alles wat verslavend is, geeft een piek in dopamine. Het voelt als een shotje helderheid, rust of focus – precies waar je op dat moment naar snakt.

- ✗ Scrollen geeft je een kort dopamine-gevoel.
- ✗ Suiker of junkfood geven je een kick.
- ✗ Alcohol dempt onrust.
- ✗ Gamen of gokken geven je een gevoel van controle en spanning.
- ✗ En het grootste probleem? Het werkt – even.



Maar dan komt de valkuil

Wat je hersenen leren is: “Dit helpt mij.” Maar het is maar tijdelijk. Daarna val je vaak nog dieper terug. Je voelt je leeg, onrustig, schuldig of nog meer afgeleid. En dus... zoek je weer een nieuwe kick. De cirkel is rond.

ADHD’ers zijn hier extra kwetsbaar voor omdat:

- Ze sneller prikkels zoeken (onderstimulatie is ondraaglijk).
- Ze moeite hebben met impulscontrole (denken – doen = geen pauze).
- Ze hun emoties intenser ervaren (en dus ook meer willen verdoven).
- Ze moeite hebben met het uitstellen van beloning.

Wat helpt dan wél?

Het begint met snappen wat je doet – en waarom. Niet vanuit schaamte, maar vanuit begrip. Als je weet dat jouw brein hunkert naar dopamine, kun je leren om die op gezondere manieren te vinden.

Denk aan:

- Beweging (ja, weer die dopamineboost)
- Creativiteit (maken, creëren)



Hoofdstuk 21: Beweging is het beste medicijn

Beweging is soms het beste medicijn voor ADHD. Niet omdat je een sixpack wilt, maar omdat je hoofd het nodig heeft. Als je ADHD hebt, is je brein vaak onrustig, chaotisch en hunkerend naar prikkels. Beweging kan dan het verschil maken: het zorgt voor dopamine – de motorolie van je motivatie en focus.

Dopamine is een belangrijke neurotransmitter die mensen met ADHD vaak tekortkomen, of waarvan het brein het minder efficiënt verwerkt. Het resultaat? Alles voelt saai, traag of overweldigend. Beweging zorgt ervoor dat er dopamine vrijkomt – en dat kan je helpen om je beter te concentreren, rustiger te voelen en helderder te denken.

Je hoeft geen marathon te lopen. Wandelen, fietsen, schoonmaken of zelfs dansen in je woonkamer telt ook. Na 15 tot 30 minuten voel je vaak al verschil. En op de lange termijn helpt regelmatig bewegen je brein om dopamine beter aan te maken – wetenschappelijk bewezen.

Zelfs vier minuten bewegen kan al helpen – dat geldt ook voor kinderen. Het effect? Betere focus, minder onrust, en een rustiger lijf. Beweging werkt als een natuurlijke resetknop.

Denk niet dat je meteen naar de sportschool moet. Begin klein:

- Loop elk uur een paar minuten.
- Beweeg vóór je aan iets moeilijks begint.
- Maak er een gewoonte van: elke dag iets doen.

Cardiobeweging – iets waar je hart sneller van gaat kloppen – is het krachtigst. Doe het liefst 's ochtends, als een natuurlijke dopamine-boost voor de rest van de dag.

Beweging helpt ook bij angst en spanning. Je ademhaling wordt rustiger, je lijf ontspant, en je hoofd komt tot rust. En nee, je hoeft het niet perfect te doen. Je hoeft alleen te beginnen.

Veel ADHD'ers gebruiken beweging instinctief om hun hoofd op orde te krijgen. Topsporters met ADHD zijn daar een bekend voorbeeld van – niet toevallig. Ze reguleren hun brein via hun lijf.

Lichaamsbeweging is geen vervanging van medicatie, maar wel een serieuze aanvulling. In overleg met een arts kan het zelfs helpen om medicatie af te bouwen. En het is gratis, zonder bijwerkingen (behalve spierpijn).

Dus: beweeg. Niet om te voldoen aan een ideaalbeeld, maar om je brein te geven wat het nodig heeft. Het is een krachtige tool – eentje die iedereen met ADHD in z'n dagelijkse routine zou mogen opnemen.

Maar hoe weten we dit eigenlijk?

Wetenschappers deden een experiment met ratten die... tja, zeg maar gerust *ADHD op vier poten* hadden.



Hyper, rusteloos, geen rem.

Wat bleek? Hun dopaminefabriek (ja, dat bestaat – heet officieel *Tyrosine Hydroxylase*) werkte nauwelijks.

Tot ze mochten rennen in een looprad.

Plots werden ze rustiger.

En ja hoor — hun dopamineproductie schoot omhoog.

Niet meteen, trouwens. Het duurde een paar weken.

Maar het effect bleef. En het was meetbaar.

Wat betekent dit voor jou?

Dat jouw brein wél kan veranderen.

Dat je *niet* vastzit aan een leven lang mist en onrust.

Dat je jouw dopamine-niveau kunt boosten — op een natuurlijke manier, zonder bijwerkingen.

Beweging is medicatie.

Alleen noemen we het niet zo. Misschien omdat er geen geld op te verdienen is? Het verkopen van medicijnen is makkelijker dan sport.

Waarom bewegen helpt tegen onrust (en angst)

Lichaamsbeweging werkt voor ADHD'ers eigenlijk als een soort **dubbele aanval** op onrust:

1. Het verbetert je concentratie.

En met meer focus, verdwijnt er vanzelf een hoop onrust.

Want als je ergens wél je aandacht bij kunt houden, voelt het leven al snel een stuk overzichtelijker.

2. Het verlaagt angst – direct, los van je focus.

Sport beïnvloedt je hersenen zó dat je je kalmer gaat voelen.

Zelfs als je gedachten nog steeds een beetje racen.

De angst zakt. Je lijf ontspant. Er komt weer lucht.

Wat merk je dan precies?

Dat je niet meer als een opgefokte jack russell door je hoofd heen rent.

Dat je adem dieper wordt. Je gedachten wat langzamer. Je lijf minder gespannen.

En ja, dat gebeurt **al na een paar minuten**.

Maar... het echte verschil merk je **als je het regelmatig doet**.

Niet één keertje en dan weer stoppen. *Net zoals je ook geen sixpack krijgt van één keer naar de sportschool gaan.*



Hardlopen/Sporten verandert je brein – letterlijk.

Oké, we hebben het al gehad over het effect van sporten op je dopamine.
Je weet nu: **als je beweegt, stijgt je dopamine**, en dat helpt bij concentratie.
Maar... dat is nog maar het begin.

Wat er op **de lange termijn** gebeurt als je regelmatig beweegt, is nog veel indrukwekkender.

De frontale kwab – jouw persoonlijke brein-manager

In je hersenen zit een gebied dat alles regelt.
De CEO van je kop. De frontale kwab.
Daar zit je vermogen om:

- je aandacht te richten
- langetermijndoelen te stellen én eraan te blijven werken
- niet meteen op elke impuls te springen
- overzicht te houden en keuzes te maken

Klinkt als dingen waar ADHD'ers soms *iets* meer moeite mee hebben, hè?

Precies.

Beweging = breintraining

Wat blijkt nou? Door **regelmatig te bewegen**, wordt je frontale kwab sterker.

Niet figuurlijk — maar écht.

Er ontstaan **nieuwe bloedvaten**, waardoor dat deel van je brein beter doorbloed wordt.
Meer zuurstof in, meer afvalstoffen eruit.

En: de verbindingen tussen je frontale kwab en andere hersengebieden worden ook sterker.
Je brein gaat soepeler draaien. Beter samenwerken.

Alsof je de WiFi in je hoofd upgradet.

Wat betekent dit voor mensen met ADHD?

Bij mensen met ADHD is die frontale kwab vaak... tsja, een beetje lui.
Niet kapot of zo. Maar gewoon: minder actief.
En als dát het centrum is van focus, overzicht en doelgerichtheid... dan is het niet zo gek dat die dingen soms lastig zijn.

Dus wat gebeurt er als je die kwab gaat trainen met beweging?



Juist.

Je versterkt precies dat stukje van je brein waar je als ADHD'er de meeste struggle mee hebt.

Dus ja – hardlopen/sporten verandert je leven

Niet in één dag. Niet in één week.

Maar als je **maandenlang regelmatig beweegt**, gebeurt er iets prachtigs:

- Je voelt je rustiger.
- Je kunt je beter concentreren.
- Je bent minder impulsief.
- Je maakt makkelijker plannen.
- Je voelt je krachtiger. Helderder. Meer jezelf.

En nee, het hoeft geen marathon te zijn.

Wandelen, dansen, fietsen, boksen – alles wat je lijf in beweging zet, helpt.

Beweging is geen quick fix. Maar het is wél een levensupgrade.

En misschien wel de meest natuurlijke ADHD-medicatie die er bestaat – zonder bijsluiter.

Rennen voor je leven (of je aandacht)

Vanuit evolutionair oogpunt is het eigenlijk totaal niet gek dat je beter kunt focussen als je beweegt. Jouw brein is namelijk niet wezenlijk anders dan dat van je verre voorouders.

Alleen... zij renden niet om af te vallen voor de zomer, of om punten te scoren met hun sporthorloge.

Zij renden omdat er twee opties waren: **eten, of gegeten worden.**

Beweging = focus

Als je vroeger een antilope achterna zat, dan kon je je niet veroorloven om halverwege afgeleid te raken door een vogeltje of een leuke wolk.

Maximale focus = maximale overlevingskansen.

De evolutie heeft ons brein dus slim gebouwd: als we bewegen, **scherpen we automatisch onze concentratie aan.**

Want dat was eeuwenlang letterlijk van levensbelang.

En nu?

Tegenwoordig hoeven we niet meer achter dieren aan te rennen.

We hoeven niet te vluchten voor roofdieren (behalve misschien je baas op maandagochtend).



Maar ons lijf en brein **denken nog steeds als die jager**.

Bewegen voelt voor je ADHD-brein nog altijd als: “*yes, nú gaan we aan!*”

Het maakt je wakker. Alerter. Rustiger in je hoofd. Alsof je terugvalt op een oude, ingebouwde handleiding.

Daarom werkt bewegen zo goed bij ADHD

Als jij dus gaat hardlopen, dansen, boksen of een rondje door het park wandelt in je pauze, dan geef je je brein precies waar het ooit voor gebouwd is.

Je brengt jezelf – al is het maar een beetje – **terug naar hoe je bedoeld bent**.

Niet als bureaustoelzitter met een agenda vol Zoomcalls, maar als iemand die beweegt, scant, jaagt, leeft.

Laat dit stukje je eraan herinneren:

je ADHD-brein heeft beweging nodig. Niet als straf. Maar als sleutel.



Hoofdstuk 22: Concentratie en dopamine / ☕ Koffie/Redbull (of hoe ik saaie collega's overleefde)

Lichamelijke activiteit verhoogt je dopamine – dat weet je inmiddels – en daardoor word je alerter, geconcentreerder, en voel je je meer *aan* in wat je doet.

De wereld voelt interessanter. Zeker als je een ADHD-brein hebt dat daar van nature meer moeite mee heeft.

Maar... is er ook iets anders, simpeler, dat in het dagelijks leven zo'n zelfde effect heeft?

Jazeker: koffie/Redbull.

Caféïne – het werkzame stofje in koffie – verhoogt óók de activiteit van dopamine in je brein.

Iedereen weet dat je van koffie wat wakkerder wordt.

Maar minder mensen weten dat cafeïne ook daadwerkelijk je concentratie verbetert.

Dopamine in een mok

Ik heb het zelf vaak gemerkt.

Soms zat ik in vergaderingen of colleges met mensen die zo saai waren dat ik serieus dacht dat m'n brein op zwart ging.

Gewoon weglopen was geen optie (helaas). Dus wat deed ik?

Ik haalde koffie. En nog een. En nog één.

En ineens kon ik het *nét* weer aanhoren.

Niet omdat die mensen ineens briljante inzichten deelden, maar omdat ik m'n dopaminesysteem een oppepper had gegeven.

Het maakte de hele toestand iets draaglijker – *nét* genoeg om erbij te blijven.

Diagnose op basis van koffieresten?

Misschien klinkt dit alsof ik toen al precies wist hoe mijn hersenen werkten.

Spoiler: dat wist ik totaal niet.

Pas veel later, toen ik leerde hoe dopamine werkt en waarom motivatie en aandacht soms ver te zoeken zijn, vielen de puzzelstukjes op hun plek.

Ik had intuïtief iets gedaan dat veel mensen doen:

mijn dopamine omhoog krikken om saaie taken dragelijker te maken.

Ik vermoed dat mensen met ADHD daarom vaak (onbewust) te veel koffie drinken.

Maar nee – dat betekent *niet* dat iedereen met een vol bureau en een lege thermos meteen ADHD heeft.

Dus probeer niet stiekem collega's te diagnosticeren op basis van hun cafeïnegebruik. 😊



Waar het écht om draait

Waarom vertel ik dit? Niet om je te overtuigen je sportschoenen te ruilen voor een espresso-apparaat.

Maar om te laten zien **hoe belangrijk dopamine is.**

Niet alleen bij ADHD. Maar bij ons allemaal.

We zoeken het voortdurend – bewust of onbewust – en als we te weinig krijgen, proberen we dat te compenseren met gedrag:

- Bewegen
- Koffie drinken
- Scrollen
- Snoepen
- Uitstellen
- Gokken
- Series bingen
- Shoppen
- Alcohol/drugs verslaving

Soms op een gezonde manier, soms op een minder handige.

Maar uiteindelijk draait het allemaal om hetzelfde: **je brein wil AAN staan.**

En dus zoeken we manieren om dat vlammetje weer aan te wakkeren.

rest van de dag op kunt teren.

Denk aan dit:

Beweging = geen extra taak.

Het is een hulpmiddel. Een tool. Een natuurlijk ADHD-medicijn.

Zonder bijwerkingen.

Dus: probeer iets, kijk hoe je je voelt, en *doe dat dan nog een keer.*



Hoofdstuk 23: Rekenpillen, rust en realiteit

Of: hoe ADHD-medicatie bij toeval werd ontdekt)

Zoals zó vaak in de medische wereld ontstond ook ADHD-medicatie per ongeluk.

In de jaren dertig behandelde de Amerikaanse arts **Charles Bradley** een groep kinderen die – net als jij en ik vroeger – vaak hoofdpijn hadden, onrustig waren, en moeilijk mee konden draaien in de klas.

Hij gaf ze een medicijn tegen de hoofdpijn: **benzedrine sulfaat** (een soort amfetamine).
En wat bleek?

De hoofdpijn bleef.

Maar...

De kinderen werden rustiger.

Ze konden zich ineens beter concentreren.

En reageerden minder heftig op dingen om hen heen.

Ze merkten het zélf ook.

Ze noemden de pillen hun “**rekenpillen**” – want ze hadden het gevoel dat ze ineens wél wiskunde snapten.

Bradley's boodschap (die we zijn vergeten)

Bradley was geen cowboy.

Hij was een integere arts.

Hij zei meteen: **medicatie kan helpen – maar is nooit het hele verhaal.**

De omgeving van een kind, structuur, zelfvertrouwen, beweging, zingeving... dat was minstens zo belangrijk, vond hij.

Fast forward naar nu:

Eén op de tien Amerikaanse schoolkinderen krijgt inmiddels stimulantia zoals Ritalin of Adderall.

En dat, lieve lezer, **had Charles Bradley nooit bedoeld.**

Medicatie: een hulpmiddel, geen wondermiddel

Is medicatie goed of slecht?

Tsja. Het ligt eraan.

Voor sommige mensen werkt het fantastisch – het maakt hun brein net even iets helderder.

Voor anderen voelt het als een harnas – of doet het gewoon niks.

En laten we eerlijk zijn: *bijwerkingen zijn ook geen kattenpis.*



Wat ik vaak zie bij cliënten:

- Routine verveelt ze kapot
- Administratie? Wég ermee
- Maar als ze iets doen waar ze **warm voor lopen**, dan BAM: hyperfocus
- Tijd en ruimte verdwijnen
- En ze presteren als een malle

Dat heet dus: **hyperfocus**.

En ja, dát is ook ADHD.

Creativiteit, chaos en knallen

Soms kunnen mensen met ADHD **extreem goed presteren**.

Onder druk. In flow. Op gevoel. Out-of-the-box.

Ze kijken net even anders. Denken onverwacht. Verbinden dingen die anderen nooit zouden combineren.

Denk aan onderzoekers, kunstenaars, ondernemers, uitvinders – met een brein dat niet stil kan zitten, maar wel gouden ideeën spuugt.

Daar zit de echte kracht van ADHD.

En daar helpt geen pil bij.

Die komt van binnenuit.



Hoofdstuk 24: Vetzuren & het ADHD-brein – waarom jouw brein voeding nodig heeft om te kunnen focussen

Wat zijn AD en ADS?

AD staat voor Attention Deficit (aandachtsstoornis), en ADS is een bredere term: Attention Deficit Syndrome. Beide vallen binnen het aandachtsprobleem-spectrum en hebben te maken met moeite om prikkels te filteren, aandacht vast te houden, of gedachten te ordenen. Bij mensen met ADD of ADHD werkt de informatieverwerking in het brein nét even anders.

Maar wist je dat voeding hierin een grotere rol speelt dan vaak gedacht wordt?

De rol van vetzuren in het brein

Je brein bestaat voor een groot deel uit vet. En niet zomaar vet: het draait vooral om **omega-3 en omega-6 vetzuren**, oftewel de essentiële vetzuren. "Essentieel" betekent dat je lichaam ze niet zelf kan aanmaken – je moet ze dus uit voeding halen.

De belangrijkste vetzuren voor de hersenen zijn:

- **DHA (docosahexaeenzuur)** – een vorm van omega-3, bouwstof voor hersencellen.
- **EPA (eicosapentaeenzuur)** – ook omega-3, vooral betrokken bij ontstekingsremming en stemming.
- **AA (arachidonzuur)** – een omega-6 vetzuur dat betrokken is bij signaaloverdracht in de hersenen.

Deze vetzuren zijn essentieel voor:

- Concentratie
- Stemming
- Impulscontrole
- Stressregulatie
- Signaaloverdracht tussen hersencellen

Onderzoek wijst uit dat veel mensen met ADHD of ADD een tekort hebben aan omega-3 vetzuren, met name DHA en EPA. Dit kan leiden tot een brein dat 'wazig' voelt, overprikkeld is, of moeite heeft met schakelen. Je zou het kunnen vergelijken met een auto die rijdt zonder olie: hij beweegt nog wel, maar alles piept, kraakt en raakt sneller overbelast.

Wat gebeurt er als het brein weer de juiste vetzuren krijgt?

Wanneer het brein weer voldoende bouwstoffen heeft, zoals DHA en EPA, ontstaat er letterlijk **meer ruimte**. Prikkels worden beter gefilterd, je kunt makkelijker focussen, en je stemming blijft stabiel. Ook bij kinderen is dit zichtbaar: minder onrust, minder boze buien, meer ruimte om te leren en spelen.



Het is geen “magische oplossing”, maar wel een van de meest natuurlijke manieren om de basis te ondersteunen.

Hoe krijg je meer omega-3 vetzuren binnen?

1. **Voeding** – Rijke bronnen van omega-3:
 - Vette vis zoals zalm, makreel, sardientjes, haring
 - Lijnzaad, chiazaad, walnoten (plantaardig, maar minder goed opneembaar)
2. **Supplementen** – Vooral handig bij tekorten of als je geen vis eet:
 - Visolie (let op: kies voor een zuivere, goedgekeurde variant met voldoende EPA en DHA)
 - Algenolie (plantaardig alternatief met DHA)
3. **Let op omega-6** – We krijgen hier vaak **teveel** van binnen (via zonnebloemolie, bewerkte voeding, frituur). Probeer de balans te herstellen door omega-3 te verhogen.
4. **Regelmaat** – Het kost tijd om vetzuren in je celmembranen op te bouwen. Denk in **weken tot maanden**, niet dagen.

Tot slot: geef je brein ruimte

Het brein van iemand met AD of ADHD werkt hard. Het filtert, verwerkt en schakelt continu tussen alle prikkels. Door de juiste voeding te geven – en dan vooral de juiste vetzuren – geef je letterlijk rust, ruimte en bouwstenen om beter te kunnen functioneren.

Het is geen wondermiddel. Maar het is wél een van de meest natuurlijke manieren om het fundament van je brein te versterken.



Hoofdstuk 25: Dopamine & de stofzuiger

(Of: hoe ADHD-medicatie je brein even opruimt – maar niet altijd zoals je denkt.)

De meeste ADHD-medicatie werkt op één simpel principe:

Ze zorgen ervoor dat je brein meer dopamine vasthoudt.

Hoe dan?

Nou, stel je dopamine eens voor als kleine, hyperactieve postduifjes die van het ene hersengebied naar het andere vliegen.

Zodra ze hun boodschap hebben afgeleverd, komt er een soort hersenstofzuiger (officiële naam: *dopaminetransporteur*) die de boel weer netjes opzuigt.

Maar ADHD-medicatie – zoals Ritalin of Concerta – **zet die stofzuiger uit**.

Gevolg: de dopamine blijft langer hangen.

En dat betekent dat je je – tijdelijk – **beter kunt concentreren, minder onrustig voelt en helderder denkt**.

Klinkt top, toch?

Niet iedereen krijgt een volle beker dopamine

Maar let op:

De effecten zijn per persoon zó verschillend dat je het bijna niet kunt voorspellen.

Sommige mensen voelen zich meteen helderder.

Anderen voelen zich vlak, niet zichzelf – of juist té scherp.

En hier komt iets verrassends:

ADHD-medicatie werkt vaak **het beste op hyperactiviteit**, en **minder goed op pure concentratieproblemen**.

Ja, je leest het goed.

Voor mensen met ADD (de minder drukke, meer dromerige variant van ADHD) werkt medicatie **niet altijd even effectief**.

En soms werkt het zelfs averechts: je wordt niet rustiger, maar juist nerveuzer.

Andere wegen naar Rome

Er bestaan ook ADHD-medicijnen die níét via dopamine werken – maar bijvoorbeeld via noradrenaline.

Die werken op een andere manier, en soms beter voor mensen met meer “rustige” ADHD-kenmerken.



Maar of je medicatie gebruikt of niet:

- ➡ **Het is altijd maatwerk.**
- ➡ **Altijd samen met een arts.**
- ➡ **En nooit als dé oplossing.**

Denk eraan: een pil kan je helpen, maar hij doet niet het werk voor je.
Je brein blijft van jou – en het is aan jou om ermee te leren omgaan.

Weg met die dopaminebom

Laten we even eerlijk zijn:

Als jij met ADHD op school of je werk zit, is een mobiele telefoon in de buurt... gewoon een slecht idee.

Waarom?

Omdat dat ding *precies* weet hoe jouw brein werkt.

Het belooft dopamine. Snel. Direct. Verslavend lekker.

En dat bord met uitleg over integralen of kwartaalplannen? Die maken echt geen schijn van kans.

Dus: **weg ermee.**

Leg 'm weg. Zet 'm uit. Laat hem liggen als je pauze neemt.

Niet als straf, maar als slimme zet voor je brein.

ADHD = korte tijdshorizon

Wat betekent dat?

Je denkt (onbewust) in **nu**, **straks** en **verveling**.

Langetermijndenken? Grote plannen? Meh. Dat voelt vaag, ver weg, en dus niet urgent.

Daarom werkt het beter om alles in **kleinere porties** te hakken:

- Geen taken voor “vanmiddag”, maar voor “het komende half uur”.
- Geen doel voor “volgende week”, maar voor “de komende twee dagen”.
- Geen pauze van 15 minuten, maar van 5. Dan blijf je erbij.

Belangrijk: **beloning meteen na je taakje**. Niet pas morgen of aan het einde van de week.

Je brein is op zoek naar feedback – en snel ook. Geef het die dan ook.

Dat motiveert veel meer dan een vage belofte dat het "straks wel fijn voelt".



Hoofdstuk 26: Werkgeheugen - het RAM-geheugen van je hoofd

Je werkgeheugen is zeg maar het interne post-it briefje in je brein.

Daarmee onthoud je waar je mee bezig was, wat je ook alweer wilde doen en wat de volgorde was.

Bij ADHD is dat plakbriefje... nogal snel vol. Of het valt van de muur. Of het waait weg.

Daarom:

- Geef jezelf **korte, concrete instructies**.
- Gebruik lijstjes.
- Hak grote klussen in mini-klussen.
- Gebruik geheugensteuntjes: post-its, reminders, kleurcodes, apps, whatever werkt.

De les van professor Klingberg

De Zweedse professor Torkel Klingberg ontdekte iets interessants:

Als je het werkgeheugen traint, verbeter je je concentratie.

Niet door harder je best te doen, maar door slimmer te werken.

Denk aan oefeningen, spelletjes, en vooral: actief bezig zijn.

Niet consumeren, maar creëren.

Niet alleen luisteren, maar ontdekken.

Niet passief in een kringetje zitten, maar zelf dingen uitzoeken.

Mensen met ADHD zijn **nieuwsgierig, speelt en snel verveeld** – dus betrek ze.

Laat ze bewegen, uitproberen, zelf verzinnen. Dan gaat het aan. Dan *leven* ze.

Als jij ADHD hebt, of denkt dat je het hebt, dan weet je dit allang:

Een passieve omgeving is dodelijk saai.

Je hebt actie nodig, prikkels, betrokkenheid.

Laat je dus niet dwingen in een systeem dat niet voor jou gebouwd is.

Bouw je eigen systeem. Zoek wat werkt. Maak het werkbaar.

Je brein is niet kapot. Het is anders bedraad.

En als je snapt hoe het werkt?

Dan kun je eindelijk gaan bouwen aan een leven dat past bij wie jij écht bent.



Hoofdstuk 27: Medicatie niet voor iedereen, wel voor sommigen

Laat me dit maar gewoon rechtuit zeggen:

Niet iedereen met ADHD-kenmerken heeft medicatie nodig.

Sterker nog, voor sommige mensen werkt het helemaal niet.

En voor anderen? Is het echt het enige wat een beetje rust brengt in hun hoofd.

En daar moeten we het over hebben.

Want ik zie het steeds vaker gebeuren:

ADHD is een hype geworden.

Iedereen is "een beetje druk", "heeft moeite met focussen", "ooit een diagnose gehad".

Leuk voor op een T-shirt, maar funest voor de mensen die er écht mee worstelen.

Mensen voor wie het geen trend is. Geen etiket. Maar een dagelijkse overlevingstocht.

Mensen die niet "gewoon wat chaotisch" zijn, maar die zonder hulp **niet kunnen functioneren**.

Het risico van bagatelliseren

Hoe vaker ADHD als label wordt gebruikt voor vage ongemakken, hoe moeilijker het wordt voor degene die het écht nodig hebben.

Dan hoor je dit:

"Oh, heb jij ook ADHD? Ja, wie niet tegenwoordig?"

En dat doet pijn.

Want het zet mensen met serieuze problemen op een hoopje met mensen die gewoon af en toe hun telefoon niet kunnen wegleggen.

Alsof het allemaal hetzelfde is.

Alsof je je aanstelt.

Alsof je maar gewoon een beetje je best moet doen.

Medicatie als *laatste*, niet eerste stap

Ik ben geen tegenstander van medicatie. Absoluut niet.

Ik heb gezien wat het kan doen. Hoe het levens kan veranderen.

Maar wat ik óók zie, is dit:

- Medicatie wordt te snel voorgeschreven.
- Levensstijl, beweging, voeding, structuur? Worden overgeslagen.
- En de boodschap wordt: "Hier, slik dit maar. Dan kun je weer mee."

Nee - Zo werkt het niet.

Medicatie moet nooit de eerste reflex zijn.



Het moet een onderdeel zijn van een groter plan. Een laatste redmiddel als het nodig is. Geen eerste hulpmiddel omdat we geen zin hebben om verder te kijken.

Wat ik wil dat je onthoudt

Als je ADHD hebt, of het vermoedt — zoek dan hulp, ja.

Maar laat je niet afpoeieren met een pilletje als enige antwoord.

En als je er wél baat bij hebt? Schaam je er dan niet voor. Jij weet wat je nodig hebt.

Wat ik vooral wil is dit:

Wees kritisch. Wees eerlijk. En wees zacht voor jezelf.

ADHD is geen modewoord. Het is geen trend.

Het is echt. Het is intens. En het is te behandelen — op jónw manier.



Hoofdstuk 28: De kracht van ADHD 🔥 je brein wil beloning

Zoals je inmiddels hebt gemerkt, is het **beloningssysteem** in je brein een soort interne motor. Een aandrijfjas die jou stuurt naar alles wat een kick geeft – letterlijk.

Miljoenen jaren heeft de evolutie aan die motor gesleuteld.
Met één doel:

- overleven
- voortplanten
- en vooral: **actie ondernemen** als iets belangrijk is.

Maar let op...
Deze motor is gebouwd voor een wereld waarin jij **niet** leeft.

Een oerbrein in een moderne wereld

Ons beloningssysteem is ontworpen voor een leven op de savanne.
Waar calorieën schaars waren. Waar je soms dagen niets at.
Dus wat deed je brein?

BOEM! Dopamine als je een besje zag.
BOEM! Dopamine als je een konijn ving.

Dat werkte toen geweldig.
Je brein riep: *“Eten! Nu! Voor het te laat is!”*

Maar in een wereld vol McDonald's, snacks, TikTok en notificaties?

Tsja...
Datzelfde systeem werkt zich nu een ongeluk.
Je krijgt dopamine voor álles – behalve de saaie dingen die je zou móeten doen.
(Zoals rapporten schrijven, was vouwen of luisteren naar je baas.)

Waarom je chips niet kunt weerstaan

Ons beloningssysteem wordt **geactiveerd door dingen die energie beloven.**

- Vet eten
- Suiker
- Likes op social media
- Nieuwe prikkels



Het probleem?

Die prikkels zijn nu **overall**.

Ons brein is nooit bedoeld om hiermee om te gaan.

En dus is het niet zo raar dat:

- We sneller dik worden
- Sneller afgeleid zijn
- Minder echt sociaal contact hebben
- En ons **constant rusteloos of leeg** voelen

En wat heeft dit met ADHD te maken?

Heel veel.

Want bij ADHD is dat beloningssysteem vaak nog **nét** wat gevoeliger.

Of juist: **niet actief genoeg**.

En dat betekent:

- Je móét iets vinden dat boeit.
- Je brein is **constant op zoek naar iets dat dopamine triggert**.
- Anders haak je af. Weg focus. Weg motivatie.

Vandaar dat je misschien eindeloos scrollt, snackt, klikt, denkt of praat.

Niet omdat je "lui" bent. Maar omdat je brein iets nodig heeft: **actie**.

Conclusie: geen zwakte, maar systeemstress

Je ADHD-brein is niet kapot.

Het probeert je gewoon **te helpen overleven in een wereld die totaal anders is dan waarvoor het gebouwd is**.

- Vroeger was je misschien een geweldige jager.
- Nu moet je netjes in een vergaderzaal zitten.

Twee werelden. Eén brein. **Geen wonder dat het wringt**.

Maar als je weet hoe jouw motor werkt,
kun je leren wanneer je gas moet geven —
en wanneer je beter even kunt remmen.



Hoofdstuk 29: ADHD: van savanne tot vergadertafel

Het beloningssysteem dat jou vandaag in de problemen brengt op school of werk?
Datzelfde systeem **redde je leven** als je 10.000 jaar geleden op de savanne had geleefd.

Stel je voor:

👉 Je hoort geritsel in de struiken.

👉 Jouw brein zegt: *kijken! reageren! rennen!*

En ja hoor – BAM – daar is het konijn. Of de leeuw.

Wie snel was, overleefde.

Wie traag was... werd lunch.

En nu? Nu zit je in een klaslokaal

...of op een kantoor.

Waar datzelfde brein nog steeds op jacht is.

Naar prikkels. Beweging. Gevaar. Beloning.

Alleen is er nu geen konijn. Geen vijand. Alleen een Excel-sheet en een collega die ademt alsof hij een stoomtrein is.

En jij? Jij wordt gek.

Je kunt je niet concentreren. Niet stilzitten. Niet “normaal” doen.

Snap je nu waarom?

Als je begrijpt waar je brein vandaan komt, snap je ook waarom het zich gedraagt zoals het doet.

En ja, dat is misschien een schrale troost als je rapport vol onvoldoendes staat.

Maar weet je wat?

10.000 jaar geleden had jij het overleefd.



De echte vraag is: wat kun je ermee?

Want dat is waar dit boek over gaat.

ADHD heeft niet alleen nadelen – het heeft **krachtige, bewezen voordelen**.

- Creativiteit
- Snel schakelen
- Nieuwe ideeën
- Risico's durven nemen
- Onvermoeibare energie
- En een enorme drive als je ergens voor gaat

Dus in plaats van je alleen te richten op “wat er niet goed gaat”, stel jezelf eens deze vraag:

Welke voordelen brengt mijn ADHD met zich mee?

Pas je omgeving aan (niet alleen jezelf)

Voordat je naar een diagnose of medicatie grijpt, kijk eerst of je je omgeving kunt aanpassen.

- Wat werkt wel voor jou?
- Wat zou helpen op school, werk, thuis?
- Hoe kun je jouw talenten meer inzetten?

Niet iedereen met ADHD heeft medicatie nodig.

Maar **iedereen met ADHD heeft erkenning nodig**. En een omgeving die past.

Tot slot

Waarom lukt het me niet om dingen te doen die voor anderen vanzelf gaan?

Waarom ben ik op sommige vlakken juist briljant?

Die vragen zijn niet gek.

Ze zijn menselijk.

Maar als je iets meeneemt uit dit boek, laat het dit zijn:

Probeer geen ronde bal in een vierkant gat te proppen.

Gebruik wat jij hebt meegekregen. Doe je voordeel met ADHD.

Ik hoop dat dit boek je een duwtje heeft gegeven in de goede richting.

Zodat jij jezelf niet langer probeert te fixen – maar **gaat bouwen met wat je al hebt**.



Hoofstuk 30 Het Masker 🎭 Je hebt al zo lang je best gedaan om ‘normaal’ te lijken

Misschien herken je dit.

Je bent jarenlang goed geweest in aanpassen.

Je lachte op het juiste moment.

Je hield lijstjes bij, gebruikte apps, kocht planners met gouden letters.

Je deed alsof je alles onder controle had.

Maar ondertussen...

... vergat je afspraken.

... voelde je je anders.

... twijfelde je aan jezelf.

En dat masker? Dat ging zwaarder wegen.

Want wie je werkelijk bent – met je chaos, creativiteit, gevoel en vuur – die kreeg weinig ruimte.

🧠 ADHD is vaak niet het probleem.

Het probleem is dat je al die tijd geprobeerd hebt om géén ADHD’er te zijn.

Om niet op te vallen.

Om stil te zijn, terwijl je hoofd schreeuwde.

Om te passen in een wereld die niet voor jou gebouwd is.

Je bent niet gek.

Je bent gewoon klaar met overleven.

Je verlangt naar vrijheid – naar jezelf zijn, zonder excuus.

💡 En dat kan.

In mijn 1-op-1 coaching gaan we samen kijken wie jij écht bent onder dat masker.

Wat er gebeurt als je jezelf niet langer hoeft te verbergen.

Welke kracht er vrijkomt als jij je ADHD leert kennen, begrijpen, benutten.

Geen trucjes.

Geen to-do-systemen die tóch weer mislukken.

Maar een andere manier van leven. Vanuit binnen. Met rust, energie en zelfvertrouwen.

Plan een gratis en vrijblijvend gesprek met mij

Het hoeft geen grote stap te zijn.

Je hoeft niet alles op orde te hebben.

Je hoeft alleen maar nieuwsgierig te zijn naar wat er mogelijk is als jij jezelf niet langer saboteert.

💬 <https://calendly.com/timchielio/call>

Want je hoeft het niet alleen te doen. Echt niet.



Nawoord

Terugkijkend op de weg die ik heb afgelegd, voel ik vooral dankbaarheid. Dit boek is niet zomaar uit de lucht komen vallen. Het is ontstaan uit jaren van vallen en opstaan, zoeken en vinden, leren en opnieuw beginnen.

Ik wil iedereen bedanken die mij onderweg geholpen heeft om te worden wie ik nu ben.

Aan alle leraren van wie ik heb mogen leren — formeel of spontaan.

Aan de mensen die mij hebben uitgedaagd, gespiegeld of geraakt.

Aan mijn coaches, therapeuten en begeleiders — jullie gaven me richting, zelfs als ik die zelf nog niet zag.

Aan de opleidingen die me kennis brachten, maar vooral helderheid en verdieping.

Aan de mentoren en grote voorbeelden die mij keer op keer hebben geïnspireerd — jullie woorden leven door in mijn werk.

En natuurlijk: aan iedereen die ik onderweg ben tegengekomen, bewust of onbewust. Elk gesprek, elke ontmoeting, elk boek, elke cursus, elk moment heeft me gevormd. Jullie zijn allemaal onderdeel van dit boek — en van mijn verhaal.

Mijn hoop is dat ik met dit boek iets heb mogen teruggeven.

Dat ik jou een stukje helderheid heb mogen geven.

Dat jij jezelf misschien een beetje beter begrijpt.

En vooral: dat dit het begin mag zijn van een leven dat past bij wie jij écht bent.

Een leven met minder zelftwijfel, meer begrip, en meer zachtheid.

Een leven waarin ADHD geen blokkade is, maar een uitnodiging.

Om creatief te zijn. Uniek. Vol vuur.

Dank je wel dat je dit met me wilde lezen.

Dank je wel dat jij er bent.

Blijf bewegen. Blijf jezelf.

De wereld heeft jou nodig — precies zoals je bent.

Met liefde,

Chiel /Brainstormcoaching_

