



Gebruiksaanwijzing voor iemand met ADD

Benjamin Steenstra is een ervaringsdeskundige ADD'er. Hij heeft een boodschap aan alle leerlingen die met ADD worden gediagnostiseerd: jij komt er wel. Omarm ADD en doe er je voordeel mee.

door Benjamin Steenstra

Je liep naar binnen, dat kleine kamertje in. Je kende het nog van de vorige keer dat je daar een gesprek voerde met diezelfde mevrouw die nu tegenover jouw ouders zit. Je weet dat je de testjes best wel makkelijk vond, op een aantal na, die juist moeilijk waren. Even voordat jij naar binnen werd geroepen, waren jouw ouders al naar binnen gegaan. Je probeerde in hun ogen af te lezen wat er gezegd was. Je ging zitten, keek naar die mevrouw, even naar je ouders en toen weer naar de mevrouw.

'Goed, wij hebben zojuist de resultaten van het onderzoek besproken. En uit het onderzoek is gebleken dat

jij ADD hebt. Dat lijkt een beetje op ADHD, maar dan zonder de H. De H staat voor hyperactief, druk dus.'

Je gedachten gaan nu als een tierelier: Wat heb ik? ADD? Wat is dat nu weer? ADHD, wie had dat ook alweer? Ik heb er wel eens een filmpje over gezien. Maar heb ik dat? Je gedachten worden verbroken door een vraag.

'Wat vind je ervan?'

'Uuuhh...' Je dwaalt weer even af naar al die gedachten in je hoofd en besluit met 'geen idee'. Daarna

komen er nog een paar vragen en waarschijnlijk ook een uitleg. Je weet inmiddels dat je blijkbaar iets hebt wat er voor zorgt dat die mevrouw jou wil gaan uitleggen hoe jouw hersens werken.

Hyperfocus

Waarschijnlijk heeft de vrouw het goed aan je uitgelegd. Toch wil ik je ook even vertellen hoe de hersens werken van een persoon met, zoals ze dat noemen, ADD. Het allerbeste van ADD is toch wel het feit dat jij je ontzettend goed kunt focussen op één ding, vooral als je dat onderwerp heel gaaf vindt. Wanneer jij dus iets gaat doen wat jij echt leuk vindt, dan kan jouw lijf een soort superpower aanmaken. Je belandt in een hyperfocus. Je kunt je dan net even iets beter concentreren dan iemand zonder ADD. Wanneer je in de hyperfocus zit, dan draait alles op dat moment om het onderwerp waarop jij je focust. Je zorgt ervoor dat het maximale resultaat wordt behaald. Je doorzettingsvermogen is bewonderenswaardig te noemen. Ook al moet je langer werken dan normaal, je blijft je inzetten om het resultaat te behalen. Wanneer je in de hyperfocus zit, dan weet iedereen dat het helemaal goed gaat komen. Jij zorgt daar wel voor.

‘ADD lijkt een beetje op ADHD, maar dan zonder de H’

Vrolijk

Je kunt je ook heel goed in andere mensen verplaatsen, dankzij fantasieën in jouw hoofd kun jij je heel goed voorstellen hoe een ander zich zou voelen in bepaalde situaties. Doordat je je zo goed kunt verplaatsen in bepaalde mensen en in situaties, zullen deuren voor jou opengaan die bij anderen dicht zouden blijven. Jij ziet de wereld niet altijd op dezelfde manier als anderen en hierdoor zie jij mogelijkheden en oplossingen waar anderen die niet zien. Jij ziet in puzzels en moeilijk op te lossen problemen uitdagingen. Je gaat de uitdaging aan om die puzzels/problemen op te lossen. Wanneer het te moeilijk blijkt te zijn, dan duurt het niet lang voordat jij je over je teleurstelling kan heenzetten. Dat is fijn voor jouw omgeving, want je bent snel weer vrolijk. Humor is iets wat je graag inzet om anderen op te vrolijken. Je kunt genieten van grapjes maken met anderen. Waar je ook goed in bent is het gebruiken van je zintuigen.

ADD

ADD staat voor Attention Deficit Disorder (ADD). Bekender is ADHD, waarvan ADD een subtype is. Waar een ADHD'er vaak hyperactief en impulsief is, blijft dat gedrag bij iemand met ADD juist uit. Mensen met ADD zijn sneller afgeleid, zijn rusteloos, hebben last van stemmingsschommelingen, zijn vergeetachtig en ze zijn meer sensitief voor beeld- en geluidsimpulsen. Ook heeft een meerderheid van hen meer moeite met het onderscheiden van hoofd- en bijzaken. Omdat mensen met ADHD op latere leeftijd hun impulsieve karakter kunnen verliezen, kunnen zij dan ook getypeerd worden als ADD'er. De 'superkrachten' zoals Steenstra die in zijn artikel beschrijft, zijn ook aanwezig: mensen met ADD beschikken doorgaans over een groot probleemoplossend vermogen, ze hebben een groot inlevingsvermogen, kunnen informatie en indrukken snel verwerken, ze zijn creatief en hebben ruimtelijk inzicht. Ook de beschreven hyperfocus is een veelvoorkomende stasis bij ADD'ers.

Je kunt hierdoor snel een situatie inschatten. Jouw eerste gedachten over iets of iemand, die kloppen meestal gewoon. Fijn om te weten dat het gevoel dat je bij iemand hebt vaak ook klopt.

En dan nog zo'n mooi dingetje van ADD: je bent ontzettend creatief. Geef jou een creatieve opdracht en jij gaat er mee aan de slag. Moet er een kunstwerk komen van klei, dan ben jij de eerste die hiermee aan de slag gaat. Moet je een tekening maken bij een verhaal? Geen probleem. Jij doet het allemaal met evenveel plezier. Veel mensen zijn jaloers op de creativiteit van andere mensen en dat blijft jou bespaard: jij bent het.

‘De wereld heeft mensen zoals jij nodig!’

Ik hoop dat ik je een beetje heb kunnen laten zien welke krachten er allemaal in je zitten. Geniet van deze krachten, gebruik ze goed en op de juiste momenten.

De wereld heeft mensen zoals jij nodig!

Benjamin Steenstra (35) werkt als leerkracht in de Schilderswijk, Den Haag. Hij is tevens een contextueel leerlingbegeleider en vader van drie kinderen.