

COLUMN – Zaterdag Live 20 oktober 2018 - Columnist: Terry van der Heide

ADHD

Attention Deficit Hyperactivity Disorder

Ik krijg het bijna niet uitgesproken dus zeg maar liever; **Alle Dagen Heel Druk**

Impulsief, altijd te laat, moeite om je te concentreren, Hyperactief ; heel dromerig.

En daaraan gerelateerd: BAB Buitengewoon Actief Brein

Met op hun site de mooie uitdrukkingen

“De jagers tussen de grazers”

“Je energie inzetten voor dat wat je hart raakt”

Wat een prachtige eigenschappen, wie wil die nu niet hebben!

Hyperactief / alle dagen heel druk

Ik moet hierbij denken aan al die vrouwen tegenwoordig, die een gezin hebben, een man en kinderen, die daarnaast een baan hebben en nog geacht worden om er een bloeiend sociaal leven op na te houden.

Hoe doen al die vrouwen dat?

Ze zijn heel druk, maar, hebben al die vrouwen dan ADHD?

Nee, maar het helpt volgens mij wel om zo'n leven vol te houden.

Een leven waarin je waarschijnlijk ook nog eens altijd overal te laat bent, omdat je zo veel moet doen en dingen nu eenmaal vaak uit lopen.

Kiezen, keuzes maken, is tegenwoordig not done.

Van al die drukte - van alles wat je moet doen - word je vanzelf wel gestrest, dan gaat het concentreren toch vanzelf moeilijker?

“Je energie in zetten voor dat wat je hart raakt.” (BAB site)

Een zin recht uit mijn hart gegrepen.

Zo probeer ik nu ook te leven en dat betekent dat ik niet altijd de gebaande paden bewandel, dat ik open sta voor nieuwe dingen en mensen op en dat ik nog al eens moet improviseren omdat er opeens vrienden of familie op de stoep staan om mee te eten (dat overkwam mij bijvoorbeeld gisteravond).

Dat betekent dat ik impulsief moet handelen, hyperactief moet zijn, dat mijngedachten van het een naar het ander flitsen en dat ik onconventionele oplossingen moet verzinnen om alle ballen in de lucht te houden.

Maar heb ik dan ADHD of BAB?

In mijn tijd / jeugd was het woord ADHD nog niet eens uitgevonden maar was arts, psycholoog en uitvinder Edward De Bono heel erg in.

De Bono is de vader van het lateraal en creatief denken, voorstander van het vinden van nieuwe manieren om tegen dingen aan te kijken, vrije associaties, vermijden van het vanzelfsprekende; een hyperactieve geest dus, lekker snel afgeleid; je juist niet concentreren, maar je denkbeelden laten flitsen van het een naar het andere idee.

Nu zouden we ongetwijfeld vaststellen dat De Bono ook ADHD heeft.

Ik ben een enorme fan van De Bono en voel me zeer thuis bij zijn denkbeelden.

Daar ben ik in bevestigd door een artikel in Trouw van alweer enige maanden geleden, dat over geluk ging, waarin gesteld werd dat mensen, die het lef hebben om van de gebaande paden af te wijken, die anders durven te denken en handelen, zeer gelukkig zijn. Sterker nog; er werd in gesteld dat dat ongeveer een randvoorwaarde van geluk is.

De vraag of ADHD een rijkdom of een handicap is lijkt mij dan ook niet zo moeilijk; het is een gave en schenkt geluk als je er goed mee om kan gaan en het je talenten kan versterken.

Kijk maar eens naar Brigitte Kaandorp, Katja Schuurman, Paul de Leeuw, Steven Spielberg, Stephen Hawking, John Lennon, Pablo Picasso, Elvis Presley, Galileo Galilei, Janis Joplin. En al die andere ADHD-ers, die ons zoveel moois schenken.

Je moet toch niet denken aan een wereld zonder ADHD, wat zou ze kleurloos, saai, en zonder betekenis zijn!