



Een gewoon brein noemen we 'neurotypisch'. Maar niet iedereen heeft dat. Sommige breinen zijn 'neurodivergent': anders bedraad. Bijvoorbeeld als je autisme of ADHD hebt. Journalist en ADHD'er Hanneke Mijnster verklaart een paar bijzondere – en soms lastige – kenmerken.

Illustratie VICKI TURNER

Een jaar geleden had ik de aha-erlebnis van mijn leven. 42 was ik, en ineens gelabeld als ADHD'er. Vandaar dat ik me vaak zo raar voelde, tientallen keren van baan wisselde en soms met geen mogelijkheid op mijn stoel kon blijven zitten. Geen druktemaker om te zien, maar wel in mijn hoofd. Dat vind ik meestal niet erg, want het zorgt ervoor dat ik snel associeer en me nooit verveel. Maar het is wél lastig wanneer ik iets moet doen waar ik geen zin in heb. De administratie bijvoorbeeld, of een moeilijk stuk schrijven. Denken dat je er met doorzetten wel komt, maar merken dat een klusje toch niet lukt: daarvan kan je zelfvertrouwen een aardige knauw krijgen. Sinds ik weet dat ik ADHD heb, hoor ik mezelf meerdere keren per week zeggen (tegen anderen en mezelf): "Ja, dat hoort óók bij ADHD." Over mijn aversie tegen handschoenen dragen bijvoorbeeld, of een gekookt ei snijden. En mijn sterke voorkeur voor even getallen. Hoe meer ik er met andere neurodivergenten over praat, hoe meer herkenning het oplevert. Omdat ik zeker niet de enige bleek, vroeg ik nog wat meer rond. Zo'n 2 à 3 procent van de volwassenen in Nederland heeft ADHD. Bij autisme is 1 op de 5 mensen vrouw, van wie 45 procent eerst een andere diagnose krijgt, omdat autisme net als ADHD bij vrouwen moeilijker te herkennen is. ADD, de versie zonder hyperactiviteit, komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen en omvat 10 tot 15 procent van de gehele groep met ADHD (bron: PsyQ Nederland).

Geen stoornis

Psychiater en onderzoeker Branko van Hulst betoogde onlangs in *de Volkskrant* dat we ADHD en autisme geen stoornis moeten noemen. Er is

simpelweg nog veel te weinig over de hersenen bekend om van een stoornis te kunnen spreken. Terwijl kinderen en volwassenen die boodschap wel krijgen bij een diagnose: met jouw hersenen is iets mis. Saskia Schepers, schrijver van *Als alle breinen werken. Waarom ruimte voor neurodiversiteit op het werk goed is voor iedereen*, is het met hem eens. Zij pleit voor meer kennis en begrip over neurodiversiteit. "Mensen met autisme, ADHD of AuDHD (een combinatie van ADHD en Autismen) hebben een neurodivergent brein. Dat betekent dat het anders is dan een 'standaard' brein, oftewel een neurotypisch brein. Maar het is niet méér

"Ik zeg een paar keer per week: 'Ja, dat hoort óók bij ADHD'"

'verstoord'. Kijk dus liever naar de talenten van mensen met een neurodivergent brein, in plaats van te focussen op het verschil met neurotypische breinen."

Bij ADHD zijn die talenten creativiteit, verbanden zien, hyperfocus hebben en enthousiast, empathisch en ondernemend zijn. En bij autisme gaat het om oog voor detail, een sterke focus, patroonherkenning en volhardend, eerlijk en nauwkeurig zijn. Voor mij geldt dat als ik eerder in mijn leven had geweten welke symptomen typerend zijn voor mensen met een neurodivergent brein als het mijne, dat mij en mijn omgeving heel veel tranen en frustratie had gescheeld. Ik heb er zes verzameld, mét commentaar van de deskundigen, waar iedereen van kan meeprofiteren. ▷

6 BELANGRIJKE SYMPTOMEN

1 Worstelen met uitvoerende taken

Guusje (44): "In de winter moet mijn man me er geregeld aan herinneren dat ik moet douchen. Dan leef ik in mijn fleecvest en voelt douchen als een grote taak. In de zomer heb ik dat minder, dan gaat mijn zweet me vanzelf irriteren. Maar op de dagen dat er niet zo veel gebeurt, voelt het als een opdracht met verlamme keuzes: wel of geen haren wassen, welk tijdstip, morgen ga ik sporten, kan het ook daarna? Soms voel ik een stevige weerstand tegen mezelf uitkleden en tegen druppels op mijn huid. Dan moet ik echt bijkomen na het afdrogen. Op andere momenten droom ik juist helemaal weg onder de douche en kom ik er bijna niet onderuit."

DIT ZEGT DE EXPERT

Eveline Roux traint vrouwen in het omgaan met ADHD en beheert de Facebookgroep ADHD bij vrouwen, die inmiddels bijna 9000 leden heeft. "De worsteling met uitvoerende taken, de sterke reactie op tactiele prikkels: veel vrouwen met ADHD ervaren een sterke prikkelverwerking via de huid. Maar wat me ook opvalt bij Guusje is haar moeite met keuzes maken en overzicht houden. Voor de een is douchen een no-brainer, voor de ander kan het voelen als iets waar je bewust mee bezig moet zijn. Dat is extra moeilijk wanneer je niet zo goed in je vel zit."

2 VOORKEUR VOOR MULTITASKEN

Rosanna (53): "Ik moet altijd een paar dingen tegelijk doen zodat mijn brein geprikkeld wordt. Anders kom ik tot niks. Op mijn werk doe ik dat ook. Soms ben ik zo diep gefocust dat ik de wereld om me heen vergeet en alleen maar oog heb voor mijn doel. Juist door veel tegelijk te doen ga ik als een malle, en ik lijk de enige die dat logisch vindt."

Jolanda (56): "Tv-kijken lukt alleen als ik iets met mijn handen doe. De was opvouwen, mijn nagels lakken, haken of een spelletje doen op mijn telefoon."

Ook **Sandra (41)** voegt een extra opdracht aan een saai klus toe: "Ik heb gele en blauwe wasknijpers, en aan één kledingstuk zitten nooit twee verschillende kleuren. Ook hang ik de was in een vaste volgorde op. Ik sorteert het wasgoed van tevoren en bedenk dan hoe ik de kledingstukken ga ophangen. Soms ben ik blij dat niemand me ziet!"

DIT ZEGT DE EXPERT

Eveline Roux: "Mensen met ADHD kunnen op het werk gestructureerd zijn en dat thuis lastiger vinden. Hoe moeilijker een klus, hoe sneller ze die juist uitvoeren. Om iets saais te kunnen volhouden, moet er een extra prikkel bij. Zoals Jolanda doet tijdens het tv-kijken en Sandra met haar was. Die volgorde in was en knijpers komt voort uit overzicht creëren en een routine waaraan je je kunt vasthouden. Veel vrouwen met ADHD doen het ook uit perfectionisme. Daag jezelf daarom eens uit om die gele en blauwe knijpers door elkaar te gebruiken. Het doel is immers dat de was droogt, dan maken die knijpers niet uit. Het kost soms nog meer energie als je brein zich óók moet bezighouden met zoiets als de volgorde van knijpers. Loslaten is eigenlijk gewoon anders vasthouden. Je kunt op een andere manier hetzelfde resultaat bereiken."

3 Altijd op zoek naar prikkels

Debbie (42) heeft soms een sterke behoefte aan prikkels. Maar door haar autisme kan ze er vervolgens maar weinig verdragen. "Zo kan het gebeuren dat ik door mijn ADHD heel graag naar de kermis wil. Lichtjes, geluid, mensen: precies wat ik nodig heb, denk ik dan. Maar eenmaal op de kermis speelt mijn autisme op en wil ik alleen maar weg van de prikkels, de drukte en flitslichten."

Barbara (42) kan eindeloos naar een nieuw lievelingsliedje luisteren. "Ik zet het probleemloos honder-

den keren achter elkaar op. Soms ben ik daarna wel klaar met zo'n nummer, maar meestal niet."

DIT ZEGT DE EXPERT

Saskia Schepers: "Het is belangrijk om jezelf goed te kennen: hoeveel drukte kan ik aan op een dag, hoeveel energie kost een werkdag plus etentje? Heb ik een hersteldag nodig na een personeelsdag? Dat blijft koorddans. Sowieso zijn bijeenkomsten een groot aandachtspunt voor werkgevers. Niet iedereen zit te wachten op karaoke met collega's op een discovloer."

4 Hoera voor de hyperfocus

Marloes (46) kan een heel sterke focus ervaren in vriendschappen: "Wanneer ik iemand ontmoet die me boeit, kan ik een *friend crush* ontwikkelen. Ik wil alles over hem of haar weten, struin social media af en zie de ander het liefst zo vaak mogelijk. Soms lijkt het wel een verliefdheid, wat het voor de ander ook niet makkelijk maakt. Inmiddels weet ik dat het ook weer overgaat, waardoor mensen soms verward achterblijven en de band onder druk komt te staan. Daarom doe ik mijn best om iemand te blijven appen. Ik zet taken in mijn agenda, zodat ik niet vergeet wie ik weer even moet spreken."

Martine (40) merkt het vooral in haar werk: "Met autisme én ADHD is het soms lastig om mij te volgen. Sinds een jaar werk ik als receptioniste. Ik kan de ene keer flexibel zijn, en de andere keer juist houvast zoeken. Ik ben snel overprikkeld en houd van voorspelbaarheid, maar ik moet óók uitgedaagd worden. Mijn werkgever weet soms niet waar ze wel of geen rekening mee moet houden. Heel begrijpelijk. Als je me vraagt om iets te doen vergeet ik het, maar als je

me iets belooft dan houd ik je eraan. Vertel me een verhaal en de helft gaat langs me heen, maar als ik zelf iets vertel ben ik langdradig en blijf ik details benadrukken."

DIT ZEGT DE EXPERT

Saskia Schepers: "Vaak zeggen ADHD'ers: 'Ik heb de motor van een Ferrari en de remmen van een fiets.' Als ze gaan, dan gaan ze. ADHD'ers kunnen slecht bij de les blijven als iets ze niet interesseert. Maar als het ze wél interesseert, is hun productiviteit ongekend. Niet alleen ADHD'ers, ook autisten hebben vaak hyperfocus en kunnen soms meer doen in een dag dan anderen in een week. Als je ruimte kunt geven aan deze pieken, maar ook aan de onvermijdelijke dalen, is dat fantastisch voor zowel de neurodivergenten als de omstanders. Waar sommigen voortdurend afwisseling nodig hebben, vinden anderen repeterende bezigheden juist fijn. Voorspelbaarheid kan veel rust geven. Mensen uit deze laatste groep zijn vaak het cement in de organisatie: ze zijn loyaal en heel goed in hun werkzaamheden, waar ze dus veel ervaring mee hebben."

5 ALTIJD BLAUWE PLEKKEN

Else (52): "Mijn moeder noemde me vroeger altijd al lomp. Onvrouwelijk. Ik loop namelijk overal tegenaan. Tegen de hoek van een kast, de punt van mijn bed, de rand van de tafel. Ik neem de bocht te krap en heb bijna elke week wel ergens een blauwe plek. Vaak weet ik niet eens meer hoe ik eraan kom."

DIT ZEGT DE EXPERT

Eveline Roux: "Dit gaat over de drukte in je hoofd en over je motoriek. Want je bent vaak met je gedachten ergens anders, en we zien ook vaker motorische onhandigheid bij mensen met ADHD."

6 Gevoelig voor sfeer, tonen, geuren en kleuren

Isabelle (34) heeft haar eigen manier gevonden om te ontspannen: "Huppelen, springen, fladderen met mijn handen en veel rondlopen. Het zijn uitingen van enthousiasme, maar ook manieren om prikkels te verwerken en bij te komen nadat ik buiten ben geweest, met het ov heb gereisd of een afspraak heb gehad. Zowel positieve als negatieve prikkels moet ik actief verwerken, en dat lukt het best door te bewegen. Het is iets intuïtiefs. Inmiddels ga ik niet meer huppelend over straat, maar ik sta wel geregeld heen en weer te wiegen bij de bushalte. Ook door op de koude grond te gaan liggen komt mijn systeem tot rust. De bekende overgevoeligheid voor licht en geluid heb ik ook, maar geuren maken me vaak rustig. Ik snuffel vaak aan papier en inkt, en vind het heerlijk om een fijn ruikend magazine naast mijn bed te leggen. Ik snuffel ook graag aan kledingstukken of aan de vacht van een huisdier. En aan mijn geliefde, wanneer ik die heb."

Debbie (42): "Mijn eten moet altijd op een bepaalde manier op mijn bord liggen. Onderaan ligt het vlees, linksboven de groenten en rechtsboven de aardappelen. Als het anders ligt, draai en schuif ik het zo lang tot dat alles op zijn plek ligt. Gemengde groenten zijn ook echt een no-go."

DIT ZEGT DE EXPERT

Saskia Schepers: "Dit doet me denken aan het oog voor detail en de vaak sterke patroonherkenning bij autisme. Het is een kracht om orde aan te brengen, afwijkingen te detecteren en consciëntieus te zijn. Ook de omgeving is bepalend. Gevoeligheid voor licht, geluid, voeding, temperatuur en hoe iets aanvoelt, komt veel voor. Dus: ken jezelf en luister naar jezelf."

"BIJ DE
BUSHALTE
STA IK
GEREGELD
HEEN EN
WEER TE
WIEGEN"