

**Frank van Strijen zit middenin de verbouwing van een enorme oude boerderij. Hier begint hij met zijn vrouw binnenkort een gezinshuis voor zeven jongeren. Zelf heeft hij al vier kinderen, waarvan de oudste vijf is (!). Tussendoor runt hij een eigen organisatie onder de naam Jeugd enzo. Ook schreef hij drie boeken. Zijn laatste, *Hoera! Ik heb ADHD. Van patiënt tot temperament* geeft voldoende stof voor een gesprek.**

Tekst: **Julie Houben**

Beeld: **Marcel Wilhelmus**

**Jij lijkt niet echt onder je ADHD te lijden...**

Haha, je moet wat met al die energie.

**Maar waarom 'Hoera?' Veel lezers worden een beetje moe van dat tsjakka-gedoe over ADHD. Zij hebben de diagnose gekregen omdat ze er vooral last van hebben.**

Natuurlijk komt een positieve ADHD-beleving je niet vanzelf aanwaaien, dat vraagt echt iets van mensen. Tegelijkertijd zie je dat elke ADHD'er ergens bovengemiddeld goed in is, niet ondanks, maar dankzij de ADHD. Dit uitbuiten is een belangrijk onderdeel van een positieve ADHD-beleving. Als je dan ook nog je omgeving daarmee van nut kan zijn, zorgt dat meteen voor een positieve interactie. En die is belangrijk. Je ziet dat veel hinder van de ADHD wordt



# Van ADHD na

beleefd in de sociale context. Stel je nou voor dat je ADHD zo kunt inzetten dat je omgeving er plezier aan beleeft. Dan wordt het wel een 'feestje'.

**Jij gelooft dus niet in ADHD als stoornis?**

Ik zie het zo: bij iemand met ADHD is de prikkelregulatie in de hersenen écht anders dan gemiddeld. Niet beter of slechter maar anders. Er vallen ADHD'ers andere zaken op, schijnbaar onbelangrijke details kunnen zomaar de (on)verdeelde aandacht krijgen. Of dat een probleem is, is mijns inziens contextafhankelijk. Bijna alle problemen zijn context-gebonden. Dat betekent dat ze in de ene situatie als nadeel en in de andere als voordeel beleefd kunnen worden. Ik kan

bijvoorbeeld zelf heel lastig een baan langer vasthouden dan een jaar. In loondienst is dat een probleem. Nu ik op interim basis kortstondig crisisinterventies uitoefen, is het juist een kracht. Zo kun je van een kramp een kracht maken.

**Hoe pak je dat dan aan?**

Een belangrijk aspect is het begrijpen dat je brein 'plastisch' is, oftewel beïnvloedbaar. Dit betekent bijvoorbeeld dat ADHD'ers geen slaaf hoeven te zijn van hun overprikkeling, maar dat ze die in grote mate onder controle kunnen krijgen. Behalve meer grip op je eigen brein, kun je ook de praktische kant van het leven meer aanpassen aan wat voor jou werkt. Vooral in deze tijd van handige digitale gadgets kun je het jezelf veel

Frank tijdens zijn lezing voor  
Impuls in Assen (zie ook blz. 30)



# maar AH

eenvoudiger maken. Dat betekent wel dat je jezelf toestaat dat je soms de makkelijke weg kiest. En daar zijn we soms te calvinistisch voor. Tenslotte, en misschien wel het belangrijkste: veel problemen die ADHD'ers beleven kun je scharen onder het kopje 'gevolgschade'. Niet de ADHD is het probleem, maar de negatieve

## 'ADHD'ers hoeven geen slaaf te zijn van hun overprikkeling, ze kunnen die in grote mate onder controle krijgen'

interactie met de omgeving en de gevolgen die dat bijvoorbeeld op je zelfbeeld heeft. Als je je vervolgens gaat gedragen naar dit negatieve zelfbeeld dan krijg je al gauw een

negatieve spiraal. Dit is niet de ADHD zelf. Wat dat betreft zou hulpverlening zich wel eens wat meer kunnen gaan richten op die gevolgschade. Dat zou veel ADHD'ers een hele stap verder helpen.

### Tegen welke problemen liep jij aan?

Ik heb denk ik wel geluk gehad. Ik kom uit een rustig gezin met redelijk veel structuur en heb onbewust ook altijd mijn eigen leven goed kunnen structureren. Wel liep ik altijd rond met het gevoel dat ik anders was. Geen grote gevolgschade voor mij dus. Ik ben ook nooit echt vastgelopen, maar functioneerde zeker niet optimaal. Op mijn 24<sup>e</sup> kreeg een familielid de diagnose. Daardoor ben ik wel over m'n eigen gedrag gaan nadenken. Toen ik medicatie ging gebruiken, was dat echt een eye opener: zo kun je dus ook leven! Kleine dagelijkse dingen, die voorheen veel moeite kostten, gingen opeens een stuk eenvoudiger! Dat gaf me een enorme boost, maar het riep ook veel vragen op. Wie was ik nu? Dat proces heeft wel even geduurd.

### Herkenbaar. En toen?

Die vraag nam na een tijdje in heftigheid af. Ik leerde m'n eigen gebruiksaanwijzing steeds beter kennen. In die periode functioneerde medicatie als een soort 'zijwieltjes'.

Dat pillen iets veranderden in mijn functioneren was eigenlijk logisch. Zonder eten word je flauw, dan ben je ook anders. Je bent voor een groot deel chemie, elke input doet

iets met die chemie en heeft invloed op je gevoelens en je gedrag. De grootste ontdekking was echter dat je die 'chemische fabriek' ook kunt beïnvloeden zonder medicatie. Je gedrag, gedachten en visualisaties die je toelaat: zomaar een paar zaken waarmee je je brein kunt beïnvloeden. Ik ben overigens niet tegen medicijngebruik, maar heb wel weerstand tegen het idee dat sommige mensen een soort van veroordeeld worden tot een leven lang met pillen. Medicatie kan je een stuk ruimte geven. Bijvoorbeeld om je gebruiksaanwijzing te schrijven. Deze ruimte moet vervolgens geen einddoel zijn, maar een periode waarin je van alles kunt leren. Als het resultaat echt is 'ingesleten', kan het ook blijven bestaan zonder medicatie. Het leerproces kan daarna gewoon doorgaan. Tenminste, dat is mijn ervaring.

### Dus jij bent nu helemaal in balans met je ADHD?

Nee hoor, maar ik ben ook nog nooit iemand zónder ADHD tegengekomen die geheel in balans is. Ook ik heb mijn valkuilen. Ik kan me bijvoorbeeld erg verliezen in allerlei structuren als mijn leven veel nieuwe wendingen krijgt. Wel kan ik zeggen dat ik op een punt gekomen ben dat ik geen ADHD heb maar AH. De D's van Deficit (tekort) en Disorder (stoornis) zijn het grootste gedeelte van de tijd niet meer op hun plek. Ik heb de A van aandacht. Dat ik dat kortstondig aan alles tegelijkertijd geef in plaats van gedoseerd is misschien anders dan gemiddeld, maar zeker niet slechter. In de juiste context is het een enorm voordeel. Daarnaast ben ik Hoog energiek. In deze tijd, waarin iedereen steeds maar druk is met vaak te weinig energie, helemaal zo slecht nog niet. ■