

‘Met “normalemensenoplossingen” kan ik niets’

Arno de Poorter (31) psycholoog, ADHD-coach, Eindhoven

Gediagnosticeerd: Vanaf zijn 7de verschillende diagnoses, waaronder antisociale persoonlijkheidsstoornis; pas op zijn 23ste diagnose ADHD.

Medicijnen: Eén jaar ritalin en dextro-amfetamine. Nu vooral aandachtsoefeningen.

Zijn gebruiksaanwijzing: ‘Dingen die ik leuk vind om te doen kan ik goed onthouden. Routine-achtige dingen niet. Mensen zeggen dan: schrijf het op in je agenda. Maar zo’n “normalemensenoplossing” werkt bij mij niet. Bij mij gaat het meer associatief. Als ik op woensdag met de hond wandel, gaat in mijn hoofd bijvoorbeeld een alarm af: vuilnisbak buiten zetten! En zo moet iedere ADHD’er z’n eigen oplossingen bedenken.’

Tip voor andere ADHD’ers: ‘Omring je met mensen die je leuk vinden zoals jij bent. Dat inspireert en geeft je zelfvertrouwen. Ik ging disfunctioneren doordat ik alleen maar “normale” mensen om me heen had. Mensen die vastlopen doordat ze ADHD hebben, en bijvoorbeeld agressief zijn – zoals ik vroeger zelf was – zijn vaak niet op zoek naar praktische hulp. En al helemaal niet naar een wijzend vingertje. Die hebben behoefte aan liefde en begrip.’

