

ADHD en planning

ADHD-ers. Die kunnen toch *he-le-maal* niet plannen? Zal ik je eens wat gek vertellen? Dat kunnen ze – die ADHD volwassenen dus ja – mooi wel!

Want het enige wat er anders is aan iemand met ADHD of ADD is het etiketje wat erop geplakt wordt. Gebrek. Of stoornis. Ziekte zelfs. En de neiging bestaat vaak om te kijken naar wat iemand *niet* kan, onbegrip omdat hij of zij anders denkt en functioneert. Etiketten, die heb ik ook mijn hele leven lang opgeplakt gekregen. Vooral van anderen. Want anders zijn is blijkbaar iets *raars*?! Of moet ik eerder zeggen: jezelf zijn is iets raars? En sinds wanneer is anders minder? Kort geleden heb ik een prachtige film gezien over een jonge autistische vrouw die een begaafd wetenschapper werd. Vooral doordat men in haar geloofde en zij in zichzelf. Temple Grandin. Het verhaal is heel herkenbaar voor mij. Ik denk in beelden en leer dus op een andere manier. Dat betekent dat het daardoor lastig is dezelfde taal te spreken als de mensen om me heen. En heb ik gewoon een andere manier om dingen te doen, te ervaren. Is dat dan slecht?

Nee, gewoon anders. Ik noem het: *anders-dan-anders*. Ik heb alleen wat meer handigheidjes en hulpmiddelen nodig om mijn werk als – hou je vast – zelfstandig ondernemer *slash personal organizer te kunnen doen*.

Mijn belangrijkste handvaten:

1. *Multitasken is eerder switchtasken en gaat ten koste van de kwaliteit. Dus prioriteiten stellen en durf nee te zeggen.*
2. *Zet wat vandaag niet hoeft op een to do-lijstje voor het moment dat het wel moet.*
3. *Je energiepeil in de gaten houden. Niet te veel willen doen in korte tijd. Rust nemen in plaats van maar in de hyperfocus blijven.*
4. *Zet je telefoon en het geluid op je computer uit als je met iets bezig bent wat je opperste concentratie vergt.*
5. *Zorg voor een omgeruimd bureau. En geef alles vaste plekken.*
6. *Zet taken in Outlook met een herinnering eraan vast.*

Laat mijn 'gebrek' nou juist mijn grootste kracht blijken te zijn! En wat is de definitie van een gebrek nou eigenlijk? Dat je iets *niet* kan? Ik ga graag die discussie met je aan om het tegendeel te bewijzen.