

# ADHD 2.0

*De nieuwste inzichten en strategieën voor  
een goed leven met afleiding*

Edward M. Hallowell, M.D.  
John J. Ratey, M.D.



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *ADHD 2.0. New Science and Essential Strategies for Thriving with Distraction – from Childhood Through Adulthood.*

New York: Ballantine Books, een imprint van Random House, 2021

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Marie-Christine Ruijs, Amsterdam

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Copyright © 2021, 2023 by Edward Hallowell, M.D., and John J. Ratey, M.D. All rights reserved.

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2023

ISBN 978 90 5712 575 1

NUR 770

[www.nieuwezijds.nl](http://www.nieuwezijds.nl)



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

De informatie en adviezen in dit boek zijn niet bedoeld ter vervanging van de adviezen van de huisarts, de kinderarts of andere zorgprofessionals. Raadpleeg altijd een zorgprofessional over zaken die medische aandacht of een diagnose vergen en raadpleeg een arts alvorens een behandeling te starten of het voedingspatroon van je kind significant te veranderen.

Om hun privacy te beschermen zijn de namen en enkele identificerende kenmerken van sommige personen in dit boek veranderd. Eventuele gelijkenissen met levende of overleden personen berusten dan ook op toeval en zijn onbedoeld.

# Inhoud

Inleiding 13

1. Een spectrum aan kenmerken 19
2. Vat krijgen op de demonen in je hoofd 37
3. De cerebellumconnectie 54
4. De helende werking van verbinding 72
5. De ideale uitdaging 86
6. De ideale omgeving 99
7. Bewegen voor focus en motivatie: de kracht van lichaamsbeweging 118
8. Medicatie: het krachtigste instrument waar iedereen bang voor is 131
9. Alles bij elkaar: vind je gevoel en maak het waar 147

Dankwoord 153

Bijlage A: *Handboek voor de classificatie van psychische stoornissen (DSM-5)*, definitie van en criteria voor ADHD (verkort) 155

Bijlage B: Een compendium van hulpmiddelen 158

Beknopte bibliografie 171

Index 177

Over de auteurs 188

## I

# Een spectrum aan kenmerken

Wie zijn we, de mensen met ADHD?

We zijn het probleemkind van wie de ouders gek worden omdat het vreselijk chaotisch is, en niet in staat om iets af te maken, zijn kamer op te ruimen of de afwas of welk ander klusje dan ook te doen. We zijn degene die je constant in de rede valt, met smoesjes komt wanneer iets niet gedaan is en doorgaans op de meeste gebieden ver onder zijn niveau presteert. We zijn het kind dat dagelijks de les wordt gelezen over hoe we ons talent verspillen, hoe we gouden kansen laten schieten terwijl we toch zoveel in onze mars hebben, en over hoe we alles verkwisten wat onze ouders ons hebben geboden.

We zijn soms ook de talentvolle leidinggevende die steeds weer tekortschiet door verzuimde deadlines, vergeten verplichtingen, sociale blunders en gemiste kansen. Maar al te vaak zijn wij de verslaafden, de buitenbeentjes, de werklozen en de criminelen die maar één diagnose en behandelplan verwijderd zijn van een totale ommekeer. Wij zijn de mensen namens wie Marlon Brando de volgende woorden sprak in de klassieker *On the Waterfront* uit 1954: 'Ik had een kanshebber kunnen zijn.' Zoveel van ons hadden echt mee kunnen tellen – en hadden dat ook moeten doen.

Maar we kunnen ook uitblinken. En hoe! Wij zijn degene die er bij een vergadering met zijn gedachten niet bij lijkt, maar dan vanuit het niets met een fris idee op de proppen komt om de boel te redden. Vaak zijn we het 'onderpresterende' kind wiens talenten met de juiste hulp opbloeien en dat na een belabberde

schooltijd grote successen boekt. Wij *zijn* degenen op wie alle ogen gericht zijn en wij *zijn* de winnaars.

ADHD'ers zijn ook vindingrijke en dynamische leraren, predikanten, circusclowns en stand-upcomedians, mariniers of soldaten, uitvinders, knutselaars en trendsetters. Onder ons bevinden zich selfmade miljonairs en miljardairs; Pulitzer- en Nobelprijswinnaars; winnaars van Academy-, Tony-, Emmy- en Grammy-awards; topadvocaten, hersenchirurgen, beurshandelaren en investeringbankiers. En ook veel ondernemers. Wij zijn zelf ondernemer, en de grote meerderheid van de volwassen patiënten die we vanwege ADHD zien, zijn ondernemer of willen het worden. Dan Sullivan (zelf ADHD'er!), de eigenaar van Strategic Coach, een bedrijf dat ondersteuning biedt aan ondernemers, schat dat minstens 50 procent van zijn cliënten ADHD heeft.

Mensen met ADHD zien er niet anders uit dan anderen, de aandoening is onzichtbaar. Maar als je in ons hoofd kon klimmen, dan zou je een heel ander landschap aantreffen. Je zou ideeën zien rondvliegen als maiskorrels in een popcornmachine: ideeën die razendsnel en onvoorspelbaar opkomen. Ideeën die in spontane, onregelmatige uitbarstingen opborrelen. En omdat we de popcornmachine niet kunnen uitzetten, lukt het 's avonds vaak niet om de ideeënstroom stop te zetten; ons brein lijkt nooit tot rust te komen.

We zitten met onze gedachten inderdaad overal en nergens tegelijk, continu, en soms lijken we totaal ergens anders te zijn, in een of andere dromerige toestand. Daardoor missen we vaak, figuurlijk maar ook letterlijk, de boot. Maar dan bouwen we misschien een vliegtuig of pakken we een *pogo stick*. Halverwege een sollicitatiegesprek dwalen onze gedachten af waardoor we de baan niet krijgen, maar misschien zien we in de wachtruimte van personeelszaken wel een poster hangen die ons op het spoor zet van een uitvinding die we patenteren. We kwetsen mensen door namen en beloftes te vergeten, maar we maken het goed door dingen te begrijpen die verder niemand oppikt. We schieten onszelf in de voet, maar bedenken ter plekke een methode om de kogel pijnloos te verwijderen. De grote wiskundige Alan

Turing gaf het heel treffend weer toen hij zei: ‘Soms doen juist de mensen van wie niemand zich iets kan voorstellen de dingen die niemand zich kan voorstellen.’ Dat beschrijft precies wie wij zijn.

Dat betekent dat ADHD niet alleen een veel rijkere, gecompliceerdere, paradoxalere en gevaarlijkere staat van zijn is en mogelijk ook duidelijke voordelen met zich meebrengt dan de al te simplistische versie waar de meeste mensen van uitgaan en zelfs dan de uitgebreide diagnostische criteria doen geloven. ‘ADHD’ is een term die een manier beschrijft om in de wereld te zijn. Het is noch volledig een stoornis noch volledig een pluspunt. Het is een verzameling kenmerken die specifiek zijn voor een uniek soort geest. Het kan een uitgesproken voordeel zijn of een blijvende vloek, afhankelijk van hoe iemand ermee omgaat.

## De waanzinnige, de minnaar en de dichter

Hoe verschillend ADHD van persoon tot persoon ook kan zijn, er zijn verschillende eigenschappen die bijna universeel lijken voor de mensen die het hebben. Snel afgeleid zijn, impulsiviteit en hyperactiviteit zijn de klassieke typeringen, maar deze vinden een naar onze mening rijkere en passendere tegenhanger in Shakespeares mijmering over ‘de waanzinnige, de minnaar en de dichter’.

Dat je ADHD hebt, betekent niet dat je gek bent, dus ja, ‘waanzinnig’ is wellicht wat overdreven. Maar risico’s nemen en irrationeel denken gaan hand in hand met ADHD-gedrag. *Wij houden van irrationeel.* We voelen ons thuis bij onzekerheid. We zijn op ons gemak waar anderen angstig zijn. We blijven ontspannen ook al weten we niet waar we ons bevinden of waar we naartoe gaan. Een veelgehoorde jammerklacht van ouders van tieners met ADHD is: ‘Wat ging er in hem om? Is hij wel bij z’n verstand?’ Of van de echtgenote die vraagt: ‘Waarom blijft hij toch steeds weer dezelfde stomme dingen doen? Dat is toch gewoon gestoord?’

Sommige mensen zeggen dat je dan non-conformistisch bent, maar met die term sla je de plank mis. We *kiezen* er niet voor om ons niet te conformeren. We merken niet eens op aan welke norm we ons niet conformeren!

Mensen met ADHD zijn minnaars of liefhebbers in de betekenis dat ze vaak grenzeloos optimistisch zijn. We zijn nog nooit een deal tegengekomen waar we niets in zagen, een gelegenheid die we niet wilden benutten, een kans die we niet wilden grijpen. We laten ons meeslepen. We zien onbegrensde mogelijkheden waar anderen alleen beperkingen zien. De minnaar kan zich niet beheersen, en je niet goed kunnen beheersen is een belangrijk deel van wat het betekent om ADHD te hebben.

Een dichter laat zich misschien het best omschrijven met weer een ander trio aan typering: creatief, dromerig en soms geneigd tot tobben.

‘Creativiteit’, zoals we de term in verband met ADHD gebruiken, duidt op een aangeboren vermogen, verlangen en onbeheersbare drang om veelvuldig gebruik te maken van de fantasie; bij een project, een idee, een muziekstuk, een zandkasteel. Mensen met ADHD voelen inderdaad een diepe behoefte – een eeuwige kriebel – om iets te creëren. Of we nu begrijpen wat het is of niet, die naamloze honger is er altijd; de creatieve daad biedt de noordpool van de magneet aan ons zuiden aan en klikt ons aaneen. We raken geboeid, gaan op in het heden en zijn compleet overgeleverd aan de creatieve handeling, wat die ook moge zijn.

Zelfs als we wakker zijn, dromen we nog en zijn we altijd aan het creëren, eeuwig zoekend naar een moddertaart om om te toveren tot een pompoen-appeltaartje. Onze verbeeldingskracht wakkert onze nieuwsgierigheid aan om uit te zoeken wat dat geluid was, of wat er onder die steen zat, of waarom het petrischaaltje er anders uitziet dan de vorige keer. Als we niet zo dromerig en nieuwsgierig waren, konden we bij de les blijven en raakten we nooit afgeleid. Maar we onderzoeken het geluid, de grond, het petrischaaltje *wel*. Daarom klopt het woord ‘tekort’ in de naam van onze aandoening ook niet. We lijden juist niet aan