

Opgeruimd leven met ADHD

Praktische organiseertips en -strategieën

Judith Kolberg en Kathleen Nadeau



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *ADD-Friendly ways to Organize your Life*, published by arrangement with Paterson Marsh Ltd and the Taylor and Francis Group LLC, Londen.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam
Vertaling: Jan Willem Reitsma, Haarlem
Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam
Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam
Alle productafbeeldingen in dit boek zijn afkomstig van Viking Direct kantoorartikelen.

Copyright © 2002, 2007, Judith Kolberg en Kathleen Nadeau
Nederlandse vertaling © 2007, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 244 6
NUR 770

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.

Inhoud

Deel 1 <i>Een beginnetje maken</i>	1
<hr/>	
1 ADHD-vriendelijk organiseren: een andere kijk op organiseren	3
2 ADHD-vriendelijke strategieën die <i>gebruikmaken</i> van je ADHD	9
3 Structuur en steun: een kader scheppen voor succes	19
Deel 2 <i>ADHD onder controle krijgen</i>	35
<hr/>	
4 Stroomlijnen en vereenvoudigen: complicaties tegengaan	37
5 ADHD-beslissingsdilemma's	47
6 S-a-a-i: omgaan met prikkelhonger en hyperconcentratie	61
7 Beginnen bij het begin: prioriteiten leren stellen	71
8 Uit het oog, uit het hart (uito-uitha): onthouden om te onthouden	81
Deel 3 <i>Dingen organiseren</i>	95
<hr/>	
9 Overvoering tegengaan	97
10 CHAOS	111
11 Sprokkelsyndroom	125
12 De garage van David	141

Deel 4 <i>Tijd indelen</i>	147
13 Time-out	149
14 Overbezetting tegengaan	169
15 'Tijd zat'-denken	181
16 Het land van de haast	189
Deel 5 <i>Papieren organiseren</i>	203
17 Opbergvrees	205
18 De papiervoorraadblues	217
19 Financiën	231
Deel 6 <i>Tot slot</i>	245
20 Organisatieoplossingen in praktijk brengen	247
Deel 7 <i>Hulpbronnen</i>	253
Index	259
Over de auteurs	267

1

ADHD-vriendelijk organiseren: een andere kijk op organiseren

In de beleving van veel volwassenen met ADHD is het leven overdonderend en chaotisch. Hun huis ligt vol rommel, de was en afwas worden niet gedaan, ongelezen kranten en tijdschriften stapelen zich op. Hun auto ligt vol troep en de kasten bevatten een ratjetoe aan spullen: kleren die naar de stomerij moeten, verdwaalde sportschoenen en half opgegeten, opgedroogd eten. De uren vliegen voorbij zonder dat ze het merken. Rekeningen en belangrijke brieven liggen bedolven onder stapels papier. Ze staan om de haverklap rood. Hun creditcard wordt tot aan zijn limiet gebruikt. Ze krijgen vaak boetes voor te laat betalen. Ze sturen hun belastingaangifte te laat op. En als ze een poging ondernemen om de boel op orde te brengen, verschijnt hun rommel als bij toverslag opnieuw, binnen een paar minuten nadat ze hebben opgeruimd.

Als jij een volwassen ADHD'er bent die moeite heeft om dingen te organiseren, is dit boek speciaal voor jou geschreven. Aan andere boeken over organiseren heb je vaak niet zoveel omdat die methodes niet speciaal zijn toegespitst op mensen met ADHD. Misschien zijn de adviezen daarin te gedetailleerd. Zo raden sommige boeken over organiseren je aan om een gecompliceerd archiefsysteem voor je papieren op te zetten, terwijl de meeste ADHD'ers allang blij zouden zijn als ze het blad van de eettafel weer eens konden zien. Of deze boeken gaan ervan uit dat de lezer in staat is om zijn huis of kantoor met de adviezen uit een boek zelf weer op orde te krijgen, zonder steun van andere mensen.

Waarschijnlijk heb je in het verleden al meerdere keren geprobeerd om 'alles te organiseren' – je hebt boeken over organiseren

gekocht, agenda's, software en elektronische snufjes aangeschaft – maar tot nu toe heeft niets geholpen. Je begint telkens vol goede moed, maar merkt dat elk nieuw organisatiesysteem al gauw in de soep loopt. Dat betekent niet dat organiseren te hoog gegrepen voor je is, maar wel dat je behoefte hebt aan een aanpak die is toegespitst op je ADHD. En dat biedt dit boek: manieren om opgeruimd te leven met ADHD. In dit boek zul je verhalen lezen over volwassenen met ADHD, over de organisatiedilemma's waar zij voor hebben gestaan en de ADHD-vriendelijke benaderingen waar ze baat bij hebben gehad. Misschien kun jij daar ook je voordeel mee doen.

In welk opzicht verschilt dit boek van andere boeken?

- Het is geschreven door twee deskundigen: een ADHD-deskundige, Kathleen Nadeau, en een deskundige op organisatiegebied, Judith Kolberg.
- De tips en gereedschappen in dit boek zijn speciaal gericht op volwassenen met ADHD.
- Niet alleen is ons advies ADHD-vriendelijk, ook het formaat van het boek is dat, met duidelijke koppen, vet gedrukte hoofdstuktitels, een leesbaar lettertype, een heldere opmaak en een toegankelijke schrijfstijl.

Kathleen Nadeau

Problemen op het gebied van planning en organisatie zijn de lastigste opgaven voor volwassen ADHD'ers. Dat geldt met name voor vrouwen, omdat van hen verwacht wordt dat ze niet alleen zichzelf organiseren, maar ook hun gezin.

Jaren geleden drong het tot me door dat de meeste organisatiehulpmiddelen en -trainingen geen succes zijn bij veel volwassenen met ADHD. Bij lezingen over tijdsindeling of -organisatie die een hele dag duren, moet je bijvoorbeeld zes tot acht uur achter elkaar aandachtig kunnen luisteren. Dat is voor veel mensen al een hele opgave, maar voor volwassen ADHD'ers is het zo goed als onmogelijk. Ook gaan de meeste boeken en lezingen over organiseren ervan uit dat je in staat bent om hun organisatieadviezen zelfstandig, zonder structuur of steun van anderen, in praktijk te brengen. Ze zeggen dat je het 'gewoon moet doen'. Als het zo eenvoudig was, hadden

volwassen ADHD'ers al jaren geleden hun leven op orde gebracht!

Nog afgezien van die onrealistische verwachtingen: veel organisatiemethodes zijn totaal ongeschikt voor volwassen ADHD'ers. Iemand met een garage die er uitziet als een vuilstortplaats of een eettafel die constant verscholen gaat onder stapels papier, is niet gebaat bij gedetailleerd advies over administratie- of archiefsystemen.

Andere organisatiesystemen houden geen rekening met ADHD-obstakels zoals inconsequentie en vergeetachtigheid. Zo zijn papieren en elektronische agenda's erg populaire hulpmiddelen. Ze zijn inderdaad een uitkomst voor veel mensen en kunnen ook volwassen ADHD'ers goede diensten bewijzen. Maar zonder strategie om te compenseren voor de inconsequentie en vergeetachtigheid die zo vaak met ADHD gepaard gaan, kun je deze hulpmiddelen niet effectief gebruiken.

Om goed gebruik te kunnen maken van een agenda, moet je eerst leren hoe je die consequent gebruikt: hoe je informatie over werkschema's en opdrachten dagelijks in de agenda invoert en de agenda de hele dag door regelmatig raadpleegt. Zelfs volwassenen met ADHD die deze informatie invoeren en hun agenda dagelijks raadplegen, moeten strategieën ontwikkelen om hun agenda altijd bij de hand te hebben en te zorgen dat ze hem niet op de verkeerde plaats opbergen of zoekmaken. Standaardcursussen over het gebruik van agenda's houden zich niet eens met deze allereenvoudigste ADHD-problemen bezig.

Na een reeks mislukte pogingen om de teugels van je leven in handen te nemen, kreeg je misschien het idee dat het onbegonnen werk is. Maar het is heel goed mogelijk dat het probleem vooral ligt in de benaderingen die je hebt geprobeerd. In dit boek zullen we je helpen om beter inzicht te krijgen in jezelf en in de invloed die ADHD op je leven heeft, zodat je geslaagde strategieën kunt ontwikkelen voor het aanpakken van de organisatieklussen in je leven. De sleutels tot ADHD-vriendelijk succes bij het organiseren zijn:

- Strategieën (ADHD-vriendelijke strategieën, uiteraard!)
- Steun
- Structuur

We komen in dit boek steeds weer terug op deze drie S-en bij de beschrijving van ADHD-vriendelijke vormen van organiseren.

Judith Kolberg

Het verschil tussen de organisatiebehoefte van mensen zonder ADHD en die van mensen met ADHD werd me volkomen duidelijk toen ik Olivia begon te helpen met organiseren. Wat ontzettend leerzaam! Olivia is een minitornado, een draaikolk van bungelende handtassen, volle boodschappentassen, autosleutels en losse vellen papier. Olivia is altijd in beweging, deels omdat ze altijd te laat komt en haast heeft. Ze danst naar de telefoon om die op te nemen, maakt een pirouette om iets naar haar kinderen te roepen, maakt een hand vrij om de hond te aaien en doet in een moeite door de deur open. Haar bureau en eettafel zijn bedolven onder ongeopende post, kranten en losse papieren. 'Ik heb de neiging om spontaan tot chaos te vervallen', legt ze uit. Dat is echt zo. Ik zie hoe ze een leeg stuk aanrecht in een mum van tijd weet te veranderen in een chaotische bende.

Ik ben een goed professional organizer. Olivia is een geslaagde zakenvrouw. Met geduld en een positieve benadering denk ik dat we Olivia's leven weer op de rails kunnen krijgen. Maar bij Olivia lijken maar weinig methodes aan te slaan die ik bij andere volwassenen heb toegepast. Ik probeer haar papieren in archiefmappen met titels te stoppen en die keurig op te stapelen in haar vakje 'ingekomen post'. Maar Olivia kan niets terugvinden. Twee weken later is haar bureau opnieuw bedolven onder bergen papier. Ik leer haar het motto 'Alles heeft zijn eigen plaats' terwijl we dingen opbergen en puin proberen te ruimen. Maar deze benadering wordt belemmerd door haar vergeetachtigheid. Ze laat haar mobieltje ergens liggen en kan de riem van de hond niet vinden. We werken aan haar tijdsindeling. Olivia stemt erin toe om samen met mij haar week op papier vooruit te plannen. Haar plannen ontaarden echter in een reeks semi-noodgevallen en onvoorziene verrassingen.

Uiteindelijk vertelde Olivia dat ze een aandachtstekortstoornis heeft. Aanvankelijk was ik ervan overtuigd dat zelfs een organische stoornis als ADHD, met een neurologische oorzaak, uiteindelijk zou moeten buigen voor de logica van de standaard organisatiebenaderingen. Maar wat ik leerde, was dat deze standaardbenaderingen bij Olivia niets zouden uithalen en bij veel andere ADHD'ers evenmin.

Ik zal je vertellen wat wél werkte. In plaats van de papieren op te bergen in ouderwetse beige archiefmappen die in een archiefkast werden verzameld, kochten we een kleurig melkkrat en bevestigden daar zwenkwielen aan. Daarin zetten we archiefmappen in allerlei

kleuren met letters op de labels. In plaats van een heleboel archiefmappen te gebruiken, verdeelden we haar papieren in een paar simpele categorieën. Alles was duidelijk zichtbaar en gemakkelijk terug te vinden. Olivia maakte er een gewoonte van om elke dag een klein beetje op te bergen in plaats van de stapels te laten uitgroeien tot een huizenhoge, angstaanjagende papierberg. Vervolgens schoof ze het archiefkrat doodleuk onder de eettafel.

We bevrijdden de eettafel van de tonnen reclaimedrukwerk waar hij onder gebukt ging. Dat deden we door Olivia's lievelingsmuziek op te zetten en haar te koppelen aan een 'zooigezel'. Olivia's zooigezel – gewoon een vriendin van haar, iemand die haar niet bekritiseerde – gaf haar morele steun, bood een helpende hand en hield haar zo bij de les. Om haar vergeetachtigheid een beetje tegen te gaan, plakten we een beetje lacherig geheugensteuntjes op logische plekken zoals de deur, de badkamerspiegel en het dashboardkastje van de auto. En we leerden om realistischer te zijn. Misschien was Olivia er nog niet aan toe om een hele week ineens te plannen. We planden van dag tot dag, totdat ze doorkreeg hoe ze haar tijd op een realistische manier kon indelen. Toen stapten we over op weekplanning.

Veel methodes die in dit boek worden aangeraden, zijn ontwikkeld in mijn begeleiding van Olivia en andere ADHD'ers. Ze bestrijden de organisatieproblemen waar ADHD'ers mee kampen: afleidbaarheid, wisselende concentratie, hyperconcentratie en problemen met prikkels. Je hebt gewoon een andere invalshoek nodig, eentje met meer creativiteit, meer steun en structuur en minder zelfkritiek!

Je leven organiseren is een kwestie van maatwerk. Hoewel alle strategieën die we beschrijven, zijn ontwikkeld voor de volwassen ADHD'er, zal niet elke benadering die we in dit boek voorstellen, goed bij jou passen.

Begin met het allereenvoudigste en belangrijkste idee voor het ADHD-vriendelijk organiseren van je leven:

Vecht niet tegen je ADHD. Maak gebruik van je ADHD om greep op je leven te krijgen.

In de volgende hoofdstukken gaan we je leren hoe je dat doet.