

Opgeruimd leven met ADHD

Praktische organiseertips en -strategieën

Tweede editie

Judith Kolberg
Kathleen Nadeau



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD

Oorspronkelijke titel: *ADD-Friendly Ways to Organize Your Life, Second edition*. Authorised translation from the English language edition published by Routledge, a member of the Taylor & Francis Group LLC, New York, 2017. All rights reserved.

Eerste editie (zeven oplagen) maart 2007

Tweede editie oktober 2018

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Jan Willem Reitsma, Haarlem en Textcase, Deventer

Zetwerk: Holland Graphics, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Utrecht

Copyright © 2017, Judith Kolberg en Kathleen Nadeau

Nederlandse vertaling 2018, Uitgeverij Nieuwezijds

ISBN 978 90 5712 503 4

NUR 770

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 veelevoudigd 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, aanvaardt de schrijver(s) noch de uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Voorwoord

Het was de hoogste tijd voor een bijgewerkte versie van ons oorspronkelijke boek. We vinden het geweldig om onze aanbevelingen te kunnen bijwerken op basis van de explosie aan digitale ondersteuning (en afleidingen) die tegenwoordig een grote rol spelen in de levens van veel volwassenen in de eenentwintigste eeuw. Helaas is ons boek een van de weinige boeken dat zich direct en uitsluitend bezighoudt met de grootste uitdagingen waar volwassen ADHD'ers voor komen te staan: dingen gedaan krijgen, omgaan met rotzooi, het ontwikkelen van meer functionele levensgewoontes, prioriteiten leren stellen en tijd indelen.

In de loop der jaren, sinds de eerste publicatie van dit boek, zijn we zoveel meer te weten gekomen over ADHD. We richten ons niet meer zozeer op hyperactiviteit en afleiding. In plaats daarvan houden we ons bezig met de zogeheten 'executieve functies' van het brein – de cognitieve vaardigheden die we nodig hebben om taken in te plannen en uit te voeren, om dingen gedaan te krijgen en onze doelstellingen te bereiken. Onderzoek toont aan dat niet hyperactiviteit, afleidbaarheid en impulsiviteit maar executieve functies de voornaamste uitdaging vormen voor volwassenen met ADHD.

ADHD beïnvloedt onze levens in verschillende gradaties. Het gaat niet weg, maar het ontwikkelt zich en kan er heel anders uitzien naarmate we ouder worden. Terwijl we van onze jeugd naar de puberteit en volwassenheid gaan, veranderen onze verwachtingen. Als volwassenen wordt van ons verwacht dat we de controle nemen over ons leven. En controle nemen vereist het leren van alle executieve functies die in dit boek genoemd worden.

Tegenwoordig zijn onze levens een stuk ingewikkelder dan een halve generatie eerder. Met de komst van het internet ligt de wereld aan onze voeten – ten goede of ten kwade. De grote uitdaging voor veel volwassenen, zeker die met ADHD, is om te leren omgaan met de onmiddellijke toegang tot het internet. Nieuwssites, social media, sekssites, goksites en talloze webwinkels roepen ons – ze moedigen ons aan om tijd en geld dat we niet hebben te spenderen. Het is maar wat gemakkelijk om hier

ten prooi aan te vallen. In deze bijgewerkte uitgave richten we ons op het ‘zwarte gat van het internet’ en hoe we met die verleiding moeten omgaan.

Het internet is ook een eindeloze bron van communicatie en verzoeken. Voor veel mensen gaat hun werk dag en nacht door. Leidinggeven en collega’s verwachten onmiddellijk een reactie, zelfs na werktijd. Deze overvloed aan informatie en communicatie maakt het voor volwassenen met ADHD nog moeilijker om bij de les te blijven en zich op hun prioriteiten te richten.

Het beheren van geld is zowel gemakkelijker als moeilijker geworden voor mensen met ADHD. Het voordeel van het internet is dat we onze financiële administratie online kunnen beheren en papierloos kunnen gaan werken. In onze vorige uitgave besteedden we veel aandacht aan het beheren van papieren – zoals het archiveren van papier en het betalen van papieren rekeningen. Nu kan onze financiële administratie online bijgehouden worden, waardoor de noodzaak voor uitgebreide archiefsystemen verdwijnt. Bankafschriften en dossiers van alle partijen waar we zaken mee doen, zijn eenvoudig binnen handbereik. Tegelijkertijd is geldbeheer ook moeilijker geworden. Met een druk op de knop geven we geld uit in de kunstmatige wereld van het internet. Hierdoor wordt het nog lastiger om impulsief koopgedrag te weerstaan.

Nog een grote uitdaging voor mensen met ADHD is het toenemende aantal keuzes dat wordt aangeboden. Een man klaagde over hoe ingewikkeld het was om een spijkerbroek te kopen. Vroeger hoefde hij alleen maar zijn taillemaat en binnenbeenlengte te weten. Tegenwoordig zijn er zoveel keuzemogelijkheden – zoals de snit, de kleur, het materiaal en de maat – dat het voor hem een overweldigende klus is geworden in plaats van iets simpels. Zijn gevoel van overweldiging is iets waar we allemaal mee te maken krijgen als we online zoeken naar producten en diensten die we nodig hebben. Aarzel je? Dan ben je verloren. Uitstelgedrag kan leiden tot een toenemende berg aan beslissingen, rotzooi in huis en gemiste deadlines. Ook is de tijd zelf veranderd. Iedereen is het er mee eens dat er steeds minder van lijkt te zijn.

Supermarkten en benzinestations die langer en vaker open zijn, soms zelfs op zondag of ’s nachts, hebben het natuurlijke ritme uit onze 24-uurscyclus gehaald. We kunnen elk uur van de dag of nacht, doorde- weeks en in het weekend eten, winkelen, tanken of geld uit de muur halen. We zijn gedwongen om zelf patronen te creëren om niet te vervallen in ongeplande chaos.

Ook het arbeidsproces heeft – en blijft – ingrijpende veranderingen ondergaan die hard aankomen bij volwassenen met ADHD. Veel eeuwen-

oud ambachtelijk, fysiek werk is overgenomen door machines, waardoor er allerlei banen zijn gecreëerd in de dienstverlening, communicatie en technologie – banen waarvoor minder lichamelijke activiteit nodig is en meer geestelijke concentratie, meer langdurige aandacht voor details en waarvoor meer informatie moet worden gerangschikt en geordend.

Vrouwen met ADHD hebben voornamelijk last van veel stress. Ondanks de seksuele revolutie toont onderzoek aan dat vrouwen nog altijd meer verantwoording dragen voor de kinderen en het huishouden. Fozenzen kost meer tijd, omdat mensen die betaalbare woonruimte zoeken verder bij hun werk vandaan gaan wonen. Kinderen raken hier ook in verwickeld. Ze zijn vrijwel elke dag drukbezet met teamsporten en andere naschoolse activiteiten. Dit heeft geleid tot de geleidelijke teloorgang van gezamenlijk aan tafel eten en een toename aan snackbarmaaltijden, omdat ouders heen-en-weer geslingerd worden tussen werk en kinderactiviteiten, zonder tijd voor thuismaaltijden. De combinatie van al deze factoren leidt tot uitdagingen die groter zijn dan ooit voor volwassenen met ADHD.

Dit boek helpt gejaagde, gestreste en ongeorganiseerde volwassenen met ADHD te leren om prioriteiten te stellen, zich te richten op wat belangrijk is en gewoontes te ontwikkelen om de dagelijkse chaos te verminderen. In dit boek zullen wij – Judith Kolberg, een professional organizer die gespecialiseerd is in de behoeften van volwassen ADHD'ers, en Kathleen Nadeau, een bekende autoriteit op het gebied van ADHD – ons gezamenlijk op een eenvoudige, directe manier buigen over de problemen waarmee volwassen ADHD'ers te maken krijgen.

Hoewel er diverse boeken over organiseren bestaan, houden die zich geen van alle specifiek bezig met de problemen en dilemma's van volwassen ADHD'ers. We hopen dat onze lezers zullen merken dat dit boek ze helpt om hun leven te organiseren en om hun energie te richten op hun sterke punten, in plaats van te stranden in de chaos van alledag.

Dankbetuiging

Judith Kolberg

Ik zou mijn dank willen uitspreken voor de bijdrage van mijn medeschrijfster, Kathleen Nadeau. Kathleens toewijding aan mensen met ADHD vervaagt nooit. Het was haar visie die leidde tot de publicatie van dit boek en haar leiderschap leidde tot deze tweede uitgave. Mijn dank gaat uit naar het *Institute for Challenging Disorganization*, met name naar de leden Denslow Brown, Sue West en Cris Sgrott-Wheedleton voor hun steun aan deze tweede uitgave. Ik ben zeker dank verschuldigd aan al

mijn ADHD-cliënten voor wat ze mij over de echte wereld hebben geleerd. Mijn bewondering gaat uit naar Dr. Ned Hallowell, Ari Tuckman en Sandy Maynard voor hun innovatieve manieren waarop ze organisatieadvies overbrengen aan hun cliënten. Zij hebben me hierdoor geïnspireerd. Ik wil graag de leden van de *National Association of Professional Organizers* bedanken voor het verzorgen van beeldmateriaal voor dit boek. Ik heb enorme waardering voor de onvermoeibare inzet van onze editor, Chris Teja, die een boek heeft gecreëerd waarvan Kathleen en ik weten dat de ADHD-gemeenschap het verdient. Ten slotte wil ik mijn moeder bedanken voor het steunen van mijn carrière, zelfs op 94-jarige leeftijd.

Kathleen Nadeau

Ten eerste mijn dank aan de vele volwassen ADHD'ers met wie ik in de loop van de jaren heb samengewerkt. Ze hebben me veel geleerd door mij te vertellen over hun dagelijkse worstelingen en de creatieve oplossingen die ze hebben bedacht om deze overwinnen. Zij zijn mijn leermeesters geweest door hun worstelingen en overwinningen met me te delen, terwijl ze trachtten hun leven in eigen hand te nemen. Ik wil graag mijn trouwe medeschrijfster Judith Kolberg bedanken. We begonnen eind jaren negentig samen aan het concept voor dit boek te werken. Ik wil haar bedanken voor haar geduld, doorzettingsvermogen en haar feilloze oog voor detail, terwijl ze de nieuwe versie van dit boek door elke revisiefase heen loodste. Onze verschillende vaardigheden zijn goed op elkaar afgestemd, waardoor we een naadloze tweede uitgave hebben bewerkstelligt. Ik wil ook graag Chris Teja, onze editor, bedanken voor zijn aanmoediging, enthousiasme en flexibiliteit. Het was een genoegen om samen te werken met iemand die de behoeftes van de lezende ADHD-gemeenschap begrijpt en het mogelijk heeft gemaakt om het boek op een zeer ADHD-vriendelijke manier te presenteren. Ook wil ik mijn waardering voor mijn familie uitspreken. Veel van hen leven met deze wonderlijke, creatieve en soms uitdagende ADHD-breinen. Graag bedank ik hen voor hun bijdragen, geduld en aanmoediging tijdens deze reis.

Inhoud

Deel 1 Een beginnetje maken	1
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 ADHD onder controle krijgen	37
4 Stroomlijnen en vereenvoudigen: complicaties tegengaan	39
5 ADHD-beslissingsdilemma's	53
6 S-a-a-i: omgaan met prikkelhonger en hyperconcentratie	69
7 Beginnen bij het begin: prioriteiten leren stellen	81
8 Uit het oog, uit het hart (uito-uitha): onthouden om te onthouden	95
Deel 3 Dingen organiseren	107
9 Rotzooi-overvoering tegengaan	109
10 CHAOS: geen bezoek kunnen ontvangen	123
11 Sprokkelsyndroom	133
12 De garage van David: organisatiemethodes voor excentriekelingen en creatievelingen	149
Deel 4 Tijd indelen	157
13 Time-out: het bijhouden, schatten en inplannen van tijd	159
14 Overbezetting tegengaan	181
15 'Tijd zat'-denken: omgaan met uitstelgedrag	193
16 De staat van de haast	201

Deel 5 Informatie organiseren	215
17 Dol op papier	217
18 De papiervoorraadblues	227
Deel 6 Financiële administratie	239
19 Geldbeheer op een ADHD-vriendelijke manier	241
Deel 7 Digitaal organiseren	253
20 Omgaan met digitale afleidingen	255
21 Het zwarte gat van het internet	269
Deel 8 Tot slot	277
22 Organisatieoplossingen in praktijk brengen	279
Index	287

DEEL 1

Een beginnetje maken

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. Veel van hen spenderen elke maand honderden euro's aan opslagruimtes, omdat ze de beslissing om jarenlange ongebruikte spullen weg te gooien niet kunnen nemen. Beslissingen nemen is vaak moeilijk voor volwassen ADHD'ers, dus is hun standaard beslissing om alles te houden. De uren vliegen voorbij zonder dat ze het merken, waardoor ze sommige gebeurtenissen missen of te laat komen. 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, vaak jaren te laat. 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, omdat ze de benodigde gewoontes niet hebben ontwikkeld om hun bezittingen opgeborgen te houden. De vaardigheden om te kunnen omgaan met de verplichtingen van het dagelijkse leven, om te plannen en om die plannen uit te voeren, vallen allemaal onder de term 'executieve functies'. In dit boek zullen we je diverse strategieën aanleren om je te helpen met het ontwikkelen en behouden van betere executieve functies – de vaardigheden die je nodig hebt om te kunnen omgaan met je tijd, je taken en je bezittingen.

Als jij een volwassen ADHD'er bent die moeite heeft om de vele aspecten van je leven te organiseren, dan kan dit boek je op weg helpen naar het scheppen van orde. Aan andere boeken over organiseren heb je vaak niet zoveel omdat die methodes niet speciaal zijn toegespitst op mensen met ADHD, die behoefte hebben aan simpele oplossingen en meer structuur en ondersteuning nodig hebben bij het uitvoeren van die oplossingen. Misschien zijn de adviezen in andere boeken over organiseren te gedetailleerd, bijvoorbeeld door voor te stellen 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. Ook gaan de meeste andere boeken over organiseren ervan uit dat de lezer in staat is om de suggesties uit het boek te volgen en zijn huis of kantoor 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 snuffjes 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, door zijn 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. Plannen en organiseren kan vooral voor vrouwen met ADHD een flinke uitdaging zijn, omdat zij vaak niet alleen verantwoordelijk zijn voor het organiseren van zichzelf, maar ook van hun gezin.

Jaren geleden drong het tot me door dat de meeste organisatiehulp-middelen 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 zijn veel organisatie-methodes uit andere boeken over organiseren 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 kunnen bijvoorbeeld papieren agenda's (ja, zelfs in het digitale tijdperk zijn er mensen die de voorkeur geven aan pen en papier) en digitale kalenders op laptops, iPads en smartphones een uitkomst zijn voor volwassen ADHD'ers. 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 of digitale kalender, 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