

HET VERSTROOIDE BREIN

En toen was daar het boek van Gabor Maté over ADHD* : Het verstrooide brein. BAM. Ik las het met enorm gemengde gemoedstoestanden. Enerzijds nieuwsgierig en gretig omdat ik meer wilde weten. Een arts nota bene, die ADHD niet puur ziet als een 'stofjeste kort' met een erfelijke component, maar ook oog heeft voor de dieperliggende oorzaken. Anderzijds met weerstand, omdat het soms te confronterend was.

TEKST: ARDA NIEBOER

Gabor Maté ziet ADHD, net als ik, als een ontwikkelingsachterstand die je kunt herstellen. Hij ontkent het bestaan van ADHD niet, sterker nog, hij heeft het zelf. Maar ziet ook de achterliggende emotionele strijd, pijn en dieperliggende oorzaken. Dat voelde als thuiskomen. Toch moest ik me door het boek heen worstelen want ik voelde me enorm geconfronteerd met mijn eigen jeugd, de opvoeding door mijn ouders en de jeugd en opvoeding van onze kinderen (al-lebei met het speciale brein ADHD).

Impact van goede hechting

Van alle zoogdieren hebben mensen de minst volgroeide hersenen bij de geboorte. Ongunstige omstandigheden hebben daardoor een enorme impact op de ontwikkeling van de

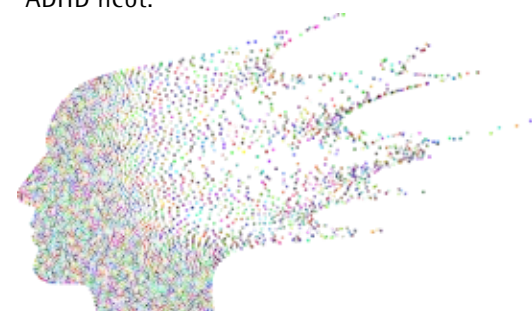
hersenen. Een veilige omgeving en een stabiele relatie met (vooral) de moeder is cruciaal. Een ouder die emotioneel is afgestemd op haar/zijn kind, echt aanwezig is, is in de eerste levensjaren de ideale situatie voor de ontwikkeling van kinderen (goede hechting).

Emotionele intelligentie stagneert

Gabor Maté legt uit dat als dit niet goed verloopt in de eerste jaren, de emotionele intelligentie van iemand met ADHD zich niet goed ontwikkelt. En dát herken ik. Ik herken als geen ander de overlevingsmechanismen: vechten, vluchten, pleasen, verstoppen of bevrozen. Hoe oncomfortabel ik het ook vind, maar ja hoor, hierdoor liep ook mijn ontwikkeling achter en onderpresteerde ik. Ik was heel onhandig in vooral sociale contacten en liep ver achter op mijn leeftijdsgenoten. Geen idee hoe ik me moest gedragen of uiten.

Volledig bevroren, kon ik vaak geen woord uitbrengen. En als ik het wel deed, sloeg ik de plank volledig mis.

Emotionele intelligentie gaat niet alleen over 'goed zijn in contact met anderen'. Het gaat ook over 'goed in contact zijn met jezelf': in staat zijn om jezelf te motiveren en door te zetten als je gefrustreerd bent, om impulsen onder controle te houden, de behoefte aan bevrediging uit te stellen, je stemming te reguleren en te voorkomen dat je denkvermogen wordt aangetast door onplezierige ervaringen. Dit is nou net wat je vaak niet kunt als je ADHD hebt.





Ontstaan van ADHD

Ik had flink wat verwerkingstijd nodig voor het boek van Maté. Het raakte zó veel dingen die ik niet alleen ervaren heb als kind en later in mijn moederschap, maar ook bij mijn cliënten in ADHD-Praktijk. Met regelmaat voel ik mijn visie afwijken van wat de norm lijkt. Maar in dit boek las ik alles waarvan ik zelf ook overtuigd ben en op een diepere laag tegenkom.

Zo zegt Maté: het verstrooide ADHD-brein komt vooral voor bij gevoelige kinderen, als onderstaande omstandigheden plaatsvinden in de eerste cruciale jaren:

- (vroegkinderlijk) trauma;
- hechtingsproblemen;
- omgevingsfactoren (zoals stress, verslaving, psychische problemen, negatieve emotionele toestand van de ouders, adoptie, seksueel of fysiek misbruik, etc.)

Vooral stress en negatieve emotionele toestand van de primaire verzorger veroorzaken storingen in de elektrische en chemische hersencircuits bij hun jonge kind, die kenmerkend zijn voor ADHD. Vooral in de prefrontale cortex, het gedeelte van je brein waar selectieve aandacht, motivatie en zelfregulatie geregeld wordt. Kinderen met ADHD bij wie

de behoefte aan warm contact met de ouders het minst bevredigd wordt, groeien op tot volwassenen die het meest last hebben van ADHD.

Blokkades opheffen

Als iemand mij vraagt wat ik precies doe in mijn ADHD-Praktijk, zeg ik altijd iets als: ik begeleid volwassenen met ADHD om hun weg vrij te maken van blokkades om zo goed tot hun recht te komen en beter te functioneren. Blokkades zoals gevolgschade door trauma's, onderdrukte emoties, negatief zelfbeeld en negatieve overtuigingen, etc. Op onderbewust niveau is het makkelijk om vroege oorzaken op te sporen en blokkades uit de weg te ruimen. Dan krijg je toegang tot een enorm potentieel.

Gabor Maté legt in zijn boek uit waar al die blokkades vandaan komen. Een openbaring. Het mooie en hoopgevende is: dit speelt zich allemaal af op een onderbewust niveau. Bij behandeling op dit niveau, is er dus verbetering mogelijk, heling zelfs. En best snel ook nog. "Het Verstrooide Brein" geeft naast deze verhelderende en uiteindelijk hoopvolle kijk op ADHD ook veel achtergrondinformatie, opvoedtips en tips voor jezelf. Ik zou zeggen: lees dat boek.