



Carel Reinierszkade 197, 2593 HR Den Haag
Godfried Bomansstraat 2, 2286 BJ Rijswijk
Postadres: Strijpwetering 17, 2285 DA Rijswijk
T Den Haag: 070 3821294
T Rijswijk: 070 7370392
M: 06 13768702
E: l.duin@kindcentraal.nl
www.kindcentraal.nl

Een mooi en rijk leven.

Januari 2010. We beginnen al weer aan de tweede maand van het nieuwe jaar, terwijl ik elke dag nog dennennaalden tegen kom, die zich lijken te verzetten tegen mijn behoefte om door te gaan en niet te lang stil te staan bij wat was. Deze behoefte aan doorgaan lijkt vooral rationeel te zijn. Het emotionele deel neemt echter vaak de leiding en voor een mens als ik zit dat deel soms in de weg. Een eeuwig durend innerlijk gevecht tussen ratio en gevoel.

Onlangs kreeg ik van een bijzondere man een zelfgeschreven stuk, waarin hij beschreef wat het is om 'grote snelheid', 'voortdurende beweging' en 'veelheid' te ervaren in zijn hoofd. Een eerlijk en open verhaal. Er zijn vele gevechten die zich dagelijks aandienen. Een gevecht tussen wat je wilt en wat je kunt, wat de omgeving verwacht en wat jij kan bieden, wat het hoofd doet en het hart nodig heeft. Dit stuk zette mij aan tot denken.... :

ZOALS ALTIJD

Maandag 21 december 2009
ADHD én hoogbegaafd?

Voor de meeste mensen gaat de wereld veel en veel te snel. Voor mij kan het niet snel genoeg gaan. Al is het om het een beetje interessant te houden. Naast het feit dat de wereld te langzaam gaat, zitten er te weinig uren in een dag. 36 uur in een dag zou veel efficiënter voor mij zijn. Dan heb ik veel meer tijd voor mijn ideeën, hersenspinsels en om mijn hoofd weer leeg te maken. In mijn hoofd is het een komen en gaan van gedachten. Niet één of twee tegelijk, maar wel zes, zeven of acht. Die gedachten dien ik dan te ordenen, prioriteren en er iets mee doen. Dit gaat de gehele dag door. Zowel positieve als negatieve, zowel spannende als saaie, zowel filosofische als pragmatische, zowel fictieve als aardse gedachten passeren mijn brein. Met de snelheid van een TGV op volle vaart over het spoor. Soms is het lastig voor mijn omgeving. Soms genieten ze er van. Meestal is het onbegrijpelijk voor mijn omgeving. Maar dat zijn fragmenten, enkele uren tot minuten per dag. Zij hebben dus, als ze al last hebben van mijn snelheid, mijn ongeduldigheid, mijn wirwar aan gedachten, even last. Echter is er iemand die 24 uur (in dit geval ben ik blij dat het er maar 24 zijn en niet 36 uur) met mij opgescheept zit... Ik. Ikzelf. Ik ben de gehele tijd bij mij.

Een paar jaar geleden ben ik gediagnostiseerd; ADHD. Wat een opluchting.



Carel Reinierszkade 197, 2593 HR Den Haag
Godfried Bomansstraat 2, 2286 BJ Rijswijk
Postadres: Strijpwetering 17, 2285 DA Rijswijk
T Den Haag: 070 3821294
T Rijswijk: 070 7370392
M: 06 13768702
E: l.duin@kindcentraal.nl
www.kindcentraal.nl

Sinds die dag weet ik waarom ik al die jaren ervoor niet goed functioneerde. Ritalin moest de oplossing worden voor mijn disfunctioneren. Ik had geluk. De voorgeschreven dosis werkte niet en na een paar maanden ben ik gestopt. Op eigen kracht heb ik mijn ADHD (want dat is het. Het is van mij!) in mijn voordeel weten te draaien. Meerdere zaken tegelijk doen, het zogenoemde vrouwelijke, heb ik eigen gemaakt. Creatieve uitspattingen worden allemaal uitgewerkt. Op m'n werk ben ik in het voordeel als het hectisch is (voor anderen is het hectisch, voor mij kan het niet hectisch genoeg zijn).

Tevens schijnt het dat ik ook nog eens hoogbegaafd ben. Wat een luxe. ADHD én hoogbegaafd! Daarmee worden al mijn uitspattingen nog beter benut en kan ik de hele wereld aan. Hé, een addertje onder het gras... wat doet die daar nu?

Door die luxe van twee van dat soort afwijkingen lijkt ik soms een borderliner. Mijn pieken zijn hoger dan de diepte van de Marianentrog en mijn dalen zijn zo diep als de hoogte van de Mount Everest. Alles trickert mijn emotie. Muziek, beeld, tekst, vrouwen, alleen zijn, samen zijn, file, lege snelweg. Zo'n beetje alles dus waar je tegen aan kunt lopen. Behalve mijn werk. Daar ben ik emotieloos. Harteloos. Daarentegen ben ik wel zakelijk empathisch. Dat laatste ben ik wel heel vlak, zoals een meer op een windloze dag. Wat een mooi en rijk leven!

Ergo, 't heeft z'n voordelen om mij te zijn, je moet 't alleen niet 36 uur/dag willen.

Binnen Kind Centraal komen kinderen met zo'n grote snelheid en veelheid van denken, van leven, van bewegen en reageren. Ook zij ervaren de omgeving vaak als 'langzaam' en zelfs 'dom'. Zij ervaren zichzelf als anders en dat zijn ze ook gewoon. Ik leer hieruit hoe belangrijk het is om jezelf te aanvaarden zoals je bent. En dus...hoe belangrijk wij, volwassenen, zijn als leeromgeving voor kinderen door onze feedback, aandacht en beschikbaarheid.

Laten we het voornemen hebben om in 2010 alle kinderen binnen Kind Centraal het gevoel te geven dat zij mogen en kunnen zijn wie zij zijn en dat zij ooit in volle overtuiging kunnen zeggen: 'ik heb een mooi en rijk leven omdat ik ik ben'.

Dank je wel bijzondere man voor wat je ter overdenking geeft door een stukje van jezelf te laten zien.

Linda Duin.