

- Over PsyQ
- Waaron PsyQ
- Veelgestelde vragen
- Brochures
- Behandkosten
- Uw mening
- Contact
- Aanmelden PsyQ
- Reageer naar PsyQ
- Vestigingen
- Perscontact
- Wachttijden
- Wachttijden per vestiging
- Aanmelden
- Multidisciplinaire scholing - Psychopathologie & Somatic
- Nieuwsbrieven
- Onderzoek
- MOMENT
- Second Opinion bij PsyQ
- Bedrijfsinformatie
- Visie
- Missie
- Strategie
- Merkwaarden
- Onze organisatie
- Werken bij PsyQ

[Kenniscentrum ADHD bij volwassenen](#) » [Publicaties Kenniscentrum](#) » [Nieuwsbrief Kenniscentrum](#) » [Nieuwsbrief 3 2007](#) » [Loser](#)



Loser

- [Kenniscentrum ADHD bij volwassenen](#)
- [Over het Kenniscentrum](#)
- [Wetenschappelijk onderzoek](#)
- [Cursussen ADHD](#)
- [Diagnostiek ADHD](#)
- [Second opinion ADHD](#)
- [Publicaties Kenniscentrum](#)
 - [Nieuwsbrief Kenniscentrum](#)
 - [Wetenschappelijk](#)
- [Informatie over ADHD](#)
- [ADHD Netwerk](#)
- [European Network Adult ADHD](#)
- [Contact Kenniscentrum](#)

Bron Nieuwsbrief Programma ADHD bij volwassenen, jaargang 3, nummer 3, 2007



Je doet je best, maar het is blijkbaar niet genoeg.
Dus doe je nog meer je best en ook dat is niet genoeg. Op den duur zit je op 200% inzet, en... dan stort je in.

Dat was mijn leven tot twee jaar terug. Ik wist dat ik meer dan genoeg capaciteiten had, maar omdat zoveel dingen in privé en werk mislukten, ging ik twijfelen.

Vrienden en familie probeerden me te helpen door me goed bedoeld te remmen in mijn dromen, want ze hadden vaak genoeg de strijd gezien, gevolgd door grote teleurstellingen. Hoe goed het dan ook bedoeld mocht zijn, het voelde alsof ze me niet serieus namen en me onderschatten.

Op den duur durfde ik steeds minder te geloven in mezelf en te vertrouwen op mijn eigen inschattingen. Ik voelde me een loser.

De crash

Achteraf ben ik dolblij dat ik instortte, om de simpele reden dat het me dwong om

hulp te gaan zoeken. Na het invullen van een paar meerkeuze vragen werd ik al snel doorverwezen naar PsyQ - Programma ADHD bij volwassenen. Ik kreeg een uitvoerige intake en daaruit bleek dat ik ADD had. Langzamerhand begonnen de puzzelstukjes in elkaar te vallen.

Het kwam als een geschenk uit de hemel. Ik had helemaal geen acceptatieproces nodig, ik was blij. De gedachte dat ik door de behandeling geleidelijk aan wel productief met mijn kwaliteiten aan de slag kon gaan, gaf me steeds meer vertrouwen in de toekomst. Ik voelde me eindelijk serieus genomen, wat een verademing.

Behandeling

Het meest waardevolle van de behandeling vind ik de Doelengroep waar ik een jaar aan deel genomen heb. Uiteraard was dit niet de enige sleutel naar succes. De begeleiding van mijn coach Carla heeft erg veel voor mij betekend, voornamelijk op het vlak van haar (h)erkenning. Ze is echt iemand om op terug te kunnen vallen bij zware perioden en dat heeft mij heel veel geholpen.

De Concerta die ik gebruik helpt me iedere dag weer het koppie er bij te houden en voornamelijk op mijn werk heb ik daar veel profijt van. Ook het vasthouden van ritme en structuur is voor mij essentieel gebleken. Ik word dan ook meteen afgestraft als ik me teveel in de buurt van de marges begeef. Het feit dat ik me erg goed realiseer wat de ingrediënten voor mij zijn om met zo min mogelijk ADD klachten door het leven te gaan, betaalt zich uit in een actief leven waarin ik nu structureel gelukkig ben.

Slaap en waak

Toen mij gevraagd werd om mee te doen aan een onderzoek naar een verstoorde slaapfase heb ik vrijwel meteen positief gereageerd. Al was het primaire doel van het onderzoek meer te weten te komen over mensen met AD(H)D en slaapproblemen, het bleek dat ik er ook veel baat bij had. Mijn slaapfase was verre van in orde, al was dat voor mij niet geheel nieuw om te horen. Zelf had ik dat vermoeden stiekem ook al.

Nu gebruik ik iedere dag om 19:00 uur een kleine hoeveelheid Melatonine met als doel mijn biologische klok een ijk-sigitaal te geven. 's Ochtends vroeg helpen twee 150 Watt bouwlampen bij mijn bed, die op een vaste tijd met een tijdschakelaar aan gaan, de Melatonine spiegel weer omlaag te krijgen. Misschien is het een creatieve manier van lichttherapie, maar bij mij werkt het wel. Toch overweeg ik twee 500 Watt bouwlampen aan te gaan schaffen. Op tijd op mijn werk verschijnen is hierdoor in ieder geval een stuk minder zwaar geworden.

Geluk

De manier waarop ik nu leef is zo onvoorstelbaar anders dan voordat ik voor ADD behandeld werd. Ik heb een baan die ik wel vast heb kunnen houden en dat met

100% inzet. Mijn creativiteit komt er aan alle kanten uit en ik maak het ook af. Ik heb een zekere mate van rust in mijn leven door structuur vast te houden. Ik ben gelukkig omdat ik voldoening heb van wat ik doe, ongeacht reacties van mensen om mij heen. Het is zelf zo dat mensen steeds vaker verbaasd staan, omdat mijn leven merkbaar anders is dan voorheen.

Ik heb een nieuw leven!

Terug naar [homepage ADHD bij volwassenen](#)

| [Privacyverklaring](#) | [Disclaimer](#) | [Sitemap](#) | [Links](#)