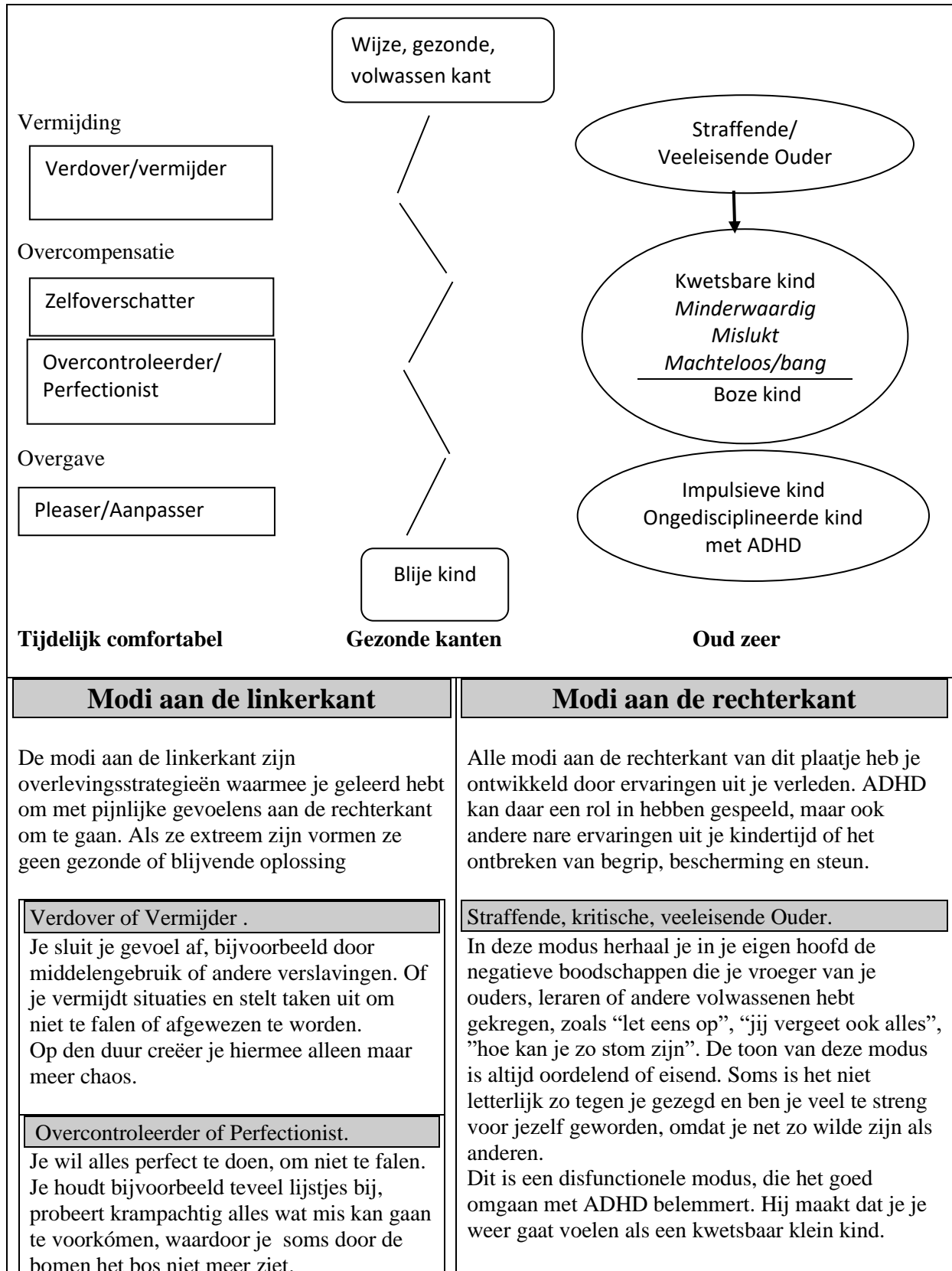


Een modusmodel bij ADHD¹

Modi zijn kanten van jezelf die om de beurt op de voorgrond kunnen staan. Bij elke modus hoort een bepaalde manier van voelen, denken en doen. We onderscheiden een aantal modi die veel voorkomen bij ADHD. Niet iedereen heeft alle modi en alle varianten die binnen de modi beschreven worden.



<p>De Stoere Zelfoverschatter.</p> <p>Je bluft en overschreeuwt angst en onzekerheid. Je hebt niemand nodig en vraagt geen hulp. Of je wordt dominant, denigrerend, defensief, zodat mensen op afstand blijven. Je verzint een leugentje om ergens onderuit te komen.</p> <p>Je zit in een “boven” positie en voelt je vol zelfvertrouwen op zo’n moment, maar je kunt door de mand vallen.</p>	<p>Kwetsbare Kind</p> <p>In het Kwetsbare Kind voel je je weer als het kind dat je ooit was, afgewezen, alleen, minderwaardig of bang om te falen, onder meer doordat de buitenwereld niet begrijpt hoe sommige dingen jou meer moeite kosten.</p>
<p>De Aanpasser of Pleaser.</p> <p>Je probeert aan de verwachtingen en behoeftes van anderen te voldoen. Je past je teveel aan om te voorkómen dat je (weer) wordt afgewezen, of om een ander niet (weer) teleur te stellen. Je doet gelijk wat wordt gevraagd, om het later niet te vergeten. Doordat je geen ‘nee’ zegt krijg je steeds meer taken, raak je het overzicht kwijt en stel je niet altijd de juiste prioriteiten. Je uit te weinig je eigen mening en wensen.</p> <p>Je bent lief en mensen vinden je aardig, maar op de lange duur is dat niet goed voor jou. Daardoor kan je ook ineens in het “Boze Kind” schieten</p>	<p>Boze Kind</p> <p>Het Boze Kind voelt zich begrijpelijk boos en verontwaardigd, omdat er niet aan jouw behoeftes voldaan is, maar uit dat als een klein stampvoetend kind, niet in verhouding tot de concrete aanleiding. Hiermee bereik je vaak niet wat je wil en kan je juist nog meer afwijzing oproepen.</p> <p>Ongedisciplineerde Kind</p> <p>Het Ongedisciplineerde Kind kan zich moeilijk ergens toe zetten en verliest lange termijn doelen uit het oog. Hierin zit ook je ADHD aanleg. We noemen het een kind kant omdat een kind daar meer aan overgeleverd is dan een volwassene, die zelf maatregelen kan nemen.</p> <p>Impulsieve Kind</p> <p>Impulsiviteit kan ook voortkomen uit je ADHD aanleg, waardoor je meer moeite hebt om impulsen te beheersen en lange termijngevolgen te overzien. Het Impulsieve Kind kan iets doen of eruit flappen waar je later spijt van hebt. Als volwassene kan je dat proberen te voorkómen of excuus aanbieden.</p>
<p>De modi in het midden: gezonde modi</p>	
<p>Blij Kind</p> <p>Het Blij Kind is vrij, speels en nieuwsgierig. Mensen met ADHD hebben vaak een groot blij kind, dat creatief, vol passie, inventief, veerkrachtig en ondernemend is. Soms wordt het blij kind echter teveel ondergesneeuwd door de andere modi.</p>	
<p>Wijze kant of Gezonde Volwassene</p> <p>In je kindertijd ben je voor je levensgeluk voor een groot deel afhankelijk van je omgeving. Als de omstandigheden goed genoeg zijn, internaliseer je langzamerhand in jezelf een wijze volwassene manier van omgaan met jezelf en je omgeving. In therapie (en de rest van je leven) leer je steeds beter je eigen wijze, Gezonde Volwassene te zijn.</p> <p>De Gezonde Volwassene is de kant die besloten heeft om in therapie te gaan of om medicatie te gebruiken. Het is ook de Gezonde Volwassene die vaardigheden kan leren om met ADHD om te gaan. Je wijze kant geeft jezelf soms een zetje om even door te zetten, om iets te doen waar je op dat moment geen zin in hebt, om verleidingen te weerstaan. Deze kant doet dat i.t.t. tot de Straffende Ouder niet op een veroordelende manier. De Wijze in jou waardeert wat je al wel goed doet en dat je je best doet, kraakt je niet af, je mag leren van fouten. Deze kant zorgt er ook voor dat je hulp en troost zoekt indien nodig of jezelf geruststelt. De Gezonde volwassene let er op dat je goed voor jezelf zorgt, onder meer door tijdig grenzen te stellen aan anderen of je eigen mening en behoeftes te uiten. Kortom: deze kant staat eigenlijk als wijze regisseur boven alle andere, vaak disfunctionele, modi en helpt je daarmee om je kwaliteiten, die ook inherent zijn aan ADHD, tot hun recht te laten komen.</p>	

ⁱ Deze tekst is van Katrine de Vries. De inhoud is gebaseerd op literatuur over schematherapie en op ervaring met vele mensen met ADHD.