

Wat als het niet zo makkelijk gaat?

Hoe je succes ontwikkelt ondanks je ADHD

Wat je zometeen gaat lezen is een deel van mijn verhaal. Ik heb het geschreven omdat ik een bron van inspiratie wil zijn voor mensen. Speciaal voor de bijzondere ondernemers en bijzondere ondernemers in spe. Ik ben geen psycholoog of arts; ik schrijf puur vanuit mijn eigen ervaringen. Ik schrijf over wat ik zelf heb meegemaakt, over wat ik heb gezien bij andere ondernemers met ADHD, maar vooral over mijn visie en opvattingen.

Het is een kwestie van mindset

Mijn moeder zei altijd: "You can do anything if you set your mind to it", en mensen horen mij dan ook vaak genoeg roepen dat het een kwestie van mindset is. Mijn moeder en haar familie zijn een enorme bron van inspiratie voor mij en ze hebben een grote invloed gehad op wie ik ben geworden als persoon. Mijn familie heeft veel gemaakt. Ik heb gezien en gehoord hoe ze hebben moeten vluchten vanuit Rhodesië, hun vaderland, en hoe ze opnieuw moesten beginnen in onder andere Zuid-Afrika en Amerika. Ik heb meegemaakt dat familieleden alles zijn kwijtgeraakt door President Mugabe en hun complete levenswerk moesten achterlaten. Ze hebben alles opnieuw moeten opbouwen, en dat is ze gelukt. Je kunt je wel voorstellen waarom zij een bron van inspiratie voor mij zijn, hun doorzettingsvermogen en kracht is bewonderingswaardig. Ze leefden in overeenstemming met wat ze geloofden en verkondigden dat echt.

Bij mijn moeder aankomen met een zielig verhaal werkte dan ook totaal niet, zoals je waarschijnlijk niet zal verbazen. Ik kon mezelf behoorlijk zielig vinden, en hoopte dan bij mijn moeder op medelijden en troost. Haar reactie was nooit de reactie waar ik op hoopte. Natuurlijk baalde ik daarvan; ik zag hoe mijn opvoeding anders was dan de opvoeding die de mensen om mij heen kregen. Mijn opvoeding was hard en een pak slaag hoorde daar bijvoorbeeld gewoon bij. Het was in haar ogen en met haar referentiekader de juiste manier om het beste in mij en mijn zusje naar boven te halen en klaar te stomen voor het leven. Dit heeft goed uitgepakt, hoewel het aan de andere kant wel faalangst heeft opgeleverd.

Anders dan de rest

Ik ben op jonge leeftijd naar Nederland verhuisd met mijn ouders en zusje, en daar merkte ik op school al snel dat ik anders was dan anderen. Om te beginnen had ik een taalachterstand, want ik sprak geen Nederlands natuurlijk. Daarnaast was ik snel afgeleid en vond ik veel dingen op school snel saai. Wat de leerkracht uitlegde snapte ik vaak maar voor de helft. Ik was niet dom, maar wat ik zag en hoorde kon ik gewoon niet meteen verwerken. Wel kon ik verhalen die mijn leerkracht vertelde tot in de kleinste details onthouden wanneer ik ze interessant vond.

Al gauw werd ik bestempeld als niet serieus en ongemotiveerd. School dacht dat het er ergens wel inzات, maar het kwam er niet uit. Na de CITOtoets werd het voor school dan ook snel duidelijk dat het niks ging worden met mij. Ik moest naar de lts (lagere technische school), terwijl ik geen spijker recht in hout kon slaan en niets van techniek begreep. Dankzij mijn moeder - die wel

geloofde dat ik meer kon - mocht ik uiteindelijk wel naar de mavo. Ik snap nog steeds niet hoe ze dat voor elkaar heeft gekregen.

Eenmaal op de mavo gooide ik er met de pet naar. Nog steeds merkte ik dat ik anders was dan de rest. Ik was veel onrustiger en constant op zoek naar spanning en avontuur. Ik maakte amper huiswerk en deed eigenlijk maar wat. Mijn houding destijds heeft ervoor gezorgd dat ik in het tweede jaar weer teruggeplaatst werd naar jaar één. In datzelfde jaar kreeg mijn moeder borstkanker en was mijn vader voor een lange tijd in Japan. Mijn vader was zeeman en dus veel van huis. Mijn zusje en ik werden ondergebracht bij kennissen en daar ving ik een gesprek op over de overlevingskans van mijn moeder. Deze was niet hoog en daar schrok ik enorm van. Ik besloot op dat moment dat ik beter mijn best zou gaan doen op school. Met behulp van een aantal leerkrachten die in staat waren om door mijn onrust en gebrek aan motivatie heen te prikken en mij te helpen, heb ik de mavo uiteindelijk makkelijk gehaald. Ik ben ze nog steeds erg dankbaar.

ADHD

Na de mavo ben ik kort de zeevaart ingegaan, om vervolgens allerlei korte baantjes in zowel Nederland en Zuid-Afrika aan te nemen. Je raadt het al, ik was nog steeds onrustig en op zoek naar spanning. Nooit maakte ik iets af en nooit hield ik iets vol. Op een gegeven moment was ik 21 jaar en mijn situatie was niet bepaald rooskleurig. Ik was getrouwd, had een kind en zat weer zonder werk. Toen besloot ik te solliciteren als beroepsmilitair, waar ik werd aangenomen. Na een lange, pittige opleiding werd ik onderofficier bij de Cavalerie. Na zes jaar als beroepsmilitair gewerkt te hebben stopte ik daar ook weer mee en stapte ik over naar de Politie. Acht jaar en een burnout later verliet ik de Politie. Van de psychiater kreeg ik toen te horen dat ik ADHD heb. Dat was zowel een klap in mijn gezicht als een opluchting. In alles wat ik heb gedaan heb ik mezelf volledig gegeven. Hoe zwaar het ook was, ik heb doorgezet omdat ik geloof dat je alles kunt bereiken met de juiste mindset. Maar het heeft me wel heel veel gekost.

De diagnose gaf mij daarom destijds veel duidelijkheid. Eerder vertelde ik al dat ik me altijd anders heb gevoeld dan anderen. Ik reageerde en gedroeg me niet zoals de rest en dat kon behoorlijk irritant zijn voor mijn gezin en omgeving. Vaak was ik druk en aanwezig; ik heb ook vaak aan mezelf getwijfeld.

En toen?

Nu ik terugkijk op de tijd toen ik de diagnose ADHD kreeg, merk ik dat ik wel enorm naar de diagnose ben gaan leven. Alles wat je aandacht geeft, groeit; dat roep ik vaak. Ik gaf mijn diagnose veel aandacht en mijn ADHD verergerde daarom behoorlijk. Ik ben aan de medicatie gegaan, maar dat ging goed mis, dus daar ben ik weer mee gestopt. Daarna heb ik mezelf herpakt en ben ik aan een studie Theologie begonnen. Het was een studie met Hebreeuws, Grieks en alles erop en eraan. Ik heb er zes jaar over gedaan, het was een deeltijd studie en ik deed het naast mijn werk. Voor iemand met een advies om naar het laagste van het laagste niveau te gaan is dit toch wel knap, niet?

Wat ik dus probeer te zeggen is dat alles mogelijk is als je het goede aandacht geeft. Alles kan als je gelooft dat het bij je hoort. Alles is mogelijk als je een einddoel voor ogen hebt. Theologie is niet de laatste studie die ik gevolgd heb, ik heb daarna nog een post-hbo coaching opleiding gedaan en heb daarnaast al bijna zes jaar een eigen onderneming.

Wanneer je naar de statistieken kijkt van mensen met ADHD zie je dat het percentage met een burn-out, scheidingen, drugsproblematiek en werkloosheid enorm hoog is. Dit geldt overigens niet alleen voor mensen met ADHD, maar ook voor mensen met autisme of mensen die lijden aan bijvoorbeeld een depressie. Het maakt alles net even wat moeilijker. Dit zeg ik niet om me erachter te verschuilen, maar het is wel iets waar je rekening mee moet houden.

Stoornis

Niet iedereen is het ermee eens dat ADHD een beperking wordt genoemd. Ik wil hiermee ook niemand voor het hoofd stoten, maar het is nou eenmaal een beperking. Het staat in de psychiatrie vermeld als een stoornis, want het kan mensen in hun dagelijks leven enorm beperken en de gevolgen zijn soms vrij ernstig voor zichzelf, hun relaties en voor de maatschappij. Het klinkt niet leuk inderdaad, een beperking/stoornis, maar het is het helaas wel. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat deze mensen niks kunnen bereiken. De weg ernaartoe is alleen iets zwaarder.

Neem bijvoorbeeld een depressie. Ik heb zelf gelukkig geen last gehad van een langdurige depressie, maar ik heb wel dagen of dat ik enorm neerslachtig kan zijn, tegen het depressieve aan. In die dagen maak ik nauwelijks stappen vooruit in mijn bedrijf of persoonlijk leven. Ik heb wel manieren gevonden om mezelf toch een beetje te laten functioneren, maar man, wat kost het me een moeite. Moet je nagaan hoe dat is als je écht last hebt van een depressie. Soms baal ik er wel van dat als je iets 'onzichtbaars' hebt (want laten we eerlijk zijn, ADHD kan best opvallen) in de ogen van de maatschappij, wordt er snel vergeten dat je het hebt. Ken je dat gevoel dat je alles steeds opnieuw moet uitleggen? Ik wel in ieder geval. Het gevoel van onbegrip van de mensen die het dichtst bij je staan vind ik nog wel het ergst. Het gevoel dat je niet echt jezelf kunt zijn bij die mensen en de angst dat je niet geaccepteerd wordt is vreselijk.

Voor de ADHD'er

Daarom richt ik mij in mijn coaching vooral op ondernemers met ADHD. Voor hen die wel eens het gevoel hebben dat ze teveel last hebben van hun beperking. Voor hen die zich niet altijd geaccepteerd voelen of bang zijn dat hun omgeving ze niet begrijpt.

Ik vind ondernemers geweldige mensen. Ik ervaar het ondernemerschap als iets dat het beste in mij naar boven haalt. Het is nooit saai en het daagt me altijd uit. Soms heb ik momenten dat ik het lastig vind om te ondernemen met ADHD, maar daar heb ik mee om leren gaan. Ik heb geleerd dat ik andere mensen nodig heb om mijn focus te houden en dat ik andere mensen daarentegen ook veel te bieden heb. Soms zijn er juist momenten dat ik de voordelen van ADHD ervaar. Ja, het is een stoornis, maar er zijn voordelen. Met ADHD kun je snel schakelen, goed improviseren en heerlijk impulsief zijn. Dit kan zeker goed uitpakken.

Laatst las ik een leuk stuk in Forbes waarin een geleerde vertelde over ADHD en ondernemerschap. Hij vertelde hoe goed dat samengaat, en dat gaat het ook. Aan de andere kant gaat het ook vaak fout, vooral wanneer ondernemers hun focus niet vast kunnen houden. De geleerde maakte de vergelijking met de tijd van de jagers en verzamelaars en is van mening dat de ADHD'ers de ontdekkers waren. ADHD'ers durfden tijdens het jagen net dat stapje verder te gaan en net een groter dier aan te vallen. Deze mensen leverden een waardevolle bijdrage aan de stam. Je weet natuurlijk niet of dit echt zo is, maar ik geloof het graag.

Het effect van ADHD

Een goede vriend van mij heeft ook ADHD en zijn verhaal is vergelijkbaar met het mijne. We praten veel over wat ons bezighoudt en zijn hier erg open in. ADHD kan soms een verwoestend effect op het leven hebben; we beelden ons wel eens in hoe het zou zijn als onze beperking echt zichtbaar zou zijn. Dan zou het echt opvallen hoe sterk iemand met ADHD is en hoeveel veerkracht zo'n persoon heeft. Want het kost veel kracht en doorzettingsvermogen om op koers te blijven en je leven op de rit te krijgen en te houden. Wat zouden we ontzettend veel respect krijgen, in plaats van de lacherige houding die ze nu tegenover de stoornis hebben. Ik zal eerlijk toegeven dat het me pijn doet hoe er over ADHD wordt gesproken vanuit de maatschappij. Het tegenovergestelde doet ook wat met me overigens, ik snap ook niet dat er mensen zijn die alleen maar het positieve van ADHD benaderen. Optimisme is goed, maar het is nou eenmaal niet altijd leuk en fijn.

Ik heb enorm veel respect voor mensen die het ondanks hun ziekte of stoornis lukt om met een juiste mindset toch iets op te bouwen. Daarom help ik zo graag mensen met ADHD in het opbouwen van hun onderneming. Ik weet hoe het is.

Het belangrijkste is hoe je met jezelf omgaat. Als je lief voor jezelf bent en goed met jezelf omgaat, dan is dat de basis voor een goede mindset. Jarenlang ben ik hard voor mezelf geweest; wat was ik boos op mezelf als ik iets niet voor elkaar kreeg of voor de zoveelste keer was vastgelopen. Uiteindelijk werkt dit niet. Sterker nog, het maakt het alleen maar erger.

Voor succes is mild zijn voor jezelf een absolute must. Mezelf vergeven voor alle fouten en impulsieve acties heeft mij ontzettend geholpen. Wees trots op jezelf! Wees trots op alle dingen die je hebt bereikt en op alles dat goed gaat! Alles wat je aandacht geeft, groeit. Dus focus je op het goede. Wat mij daarnaast ook helpt is het leven vanuit dankbaarheid. Ik tel regelmatig mijn zegeningen letterlijk. Dan ga ik zitten en schrijf ik ze op, zodat dit me kracht en focus geeft om de goede richting waarin ik ga vast te houden. Vroeger keek ik bijvoorbeeld best wel negatief naar mijn CV. Al die verschillende carrières en richtingen voelde voor mij als falen. Het voelde alsof ik gewoon niet lang genoeg iets vast kon houden, alsof ik niet echt goed in iets was.

Dankbaarheid

Nu kijk ik naar mijn CV met trots en dankbaarheid. Ik ben trots dat ik zoveel verschillende dingen heb gedaan en ik ben dankbaar voor al die ervaringen en al die verschillende mensen die ik heb ontmoet. Het is allemaal perfect geweest voor mijn ontwikkeling; ik heb precies de competenties kunnen ontwikkelen die ik nodig heb bij wat ik nu doe. Ik ben blij met wie ik ben en daar profiteren mijn klanten ook weer van.

Men zegt dat een mens leert door het maken van fouten. Dat maakt mij inmiddels wel een expert, want wat heb ik een hoop fouten gemaakt. De lessen die ik ervan geleerd heb maken van mij een rijk mens. Laat de perfectionist in je los, want perfectie bestaat niet. Leef! Natuurlijk gaat dit niet zomaar. Een sterke wil kan je ver brengen, maar wilskracht is als een spier die ook moe en uitgeput kan raken. Voor een ADHD'er in het ondernemerschap is het van belang de meest belangrijke en leuke taken gelijk aan het begin van de dag te doen. Het is ook ontzettend belangrijk om structuur in je leven aan te brengen. Vraag hierbij vooral hulp aan anderen, want alleen is dit erg lastig om te doen. Een paar dagen lukt het je misschien nog wel, maar niet drie maanden. En je hebt echt wel drie maanden nodig om van je nieuwe gedrag onbewust automatisch gedrag te laten worden. Het is niet echt een leuke weg, maar wel écht nodig. Ik ervaar discipline als vrijheid, terwijl je misschien juist denkt dat kwijt te raken als je structuur aanbrengt in je leven. Het geeft rust in je hoofd en dat zorgt voor een vrij gevoel.

Ik geloof dat iedereen alles kan bereiken wat hij/zij wil. Je zult moeten doorzetten! Zeker als ADHD'er, waarbij de zaken wel eens net even wat anders lopen dan de bedoeling is, is doorzetten de sleutel. Ontwikkel naast doorzettingsvermogen ook veerkracht. Dit doe je bijvoorbeeld door op een luchtige manier te kijken naar iets dat misgaat. Heb je een keer een slechte dag, accepteer dat dan en wees mild voor jezelf. Lach erom, maak er desnoods een grapje over. Het accepteren van jezelf en het houden van jezelf is een must om wat van je leven te maken. Zo werkt het voor mij in ieder geval wel.

Heb jij ADHD, zit je in het ASS-spectrum of heb je last van een depressie; weet dan dat het mogelijk is om een succesvol bedrijf of een succesvolle carrière op te bouwen. Er zijn je echt al vele voorgegaan!

William Meister
Mindshift Businesscoach/trainer
Ervaringsdeskundige ADHD
Gespecialiseerd in het begeleiden van ondernemers met ADHD
williammeister.nl