

Recensent: Merthe van der Bruggen

Karin Windt: 'ADD – Onzichtbare Obstakels' Zoeken naar Omwegen. Uitgeverij Levente, Lelystad 2008, herdruk 2012. ISBN: 9789081809306 (ADD/ stoornis in de concentratie met neurobiologische oorzaak/ ED/1) Zie ook: <http://www.levente.nl>

Soort boek/Ziekte/Stijl:

Levendige, informatieve, beschrijving van ADD vol anekdotes aan de hand van ervaringen van de auteur. Geschreven voor jongeren en volwassenen. Dit boek is ook in een Engelstalige versie verkrijgbaar en heet dan : 'ADD – Hidden Obstacles. Navigating the detours.' ADD-vriendelijke lay-out. Boek van 178 pagina's.

Over de schrijfster:

Als jongere leidt Karin Windt (1988) een leven van twaalf ambachten en dertien ongelukken. Op haar 25^e raakte ze voor de zoveelste keer overspannen. Rond 2003 hoort zij voor het eerst over ADD. Ze gaat op zoek naar meer informatie en zet deze met haar eigen ervaringen op een website: www.levente.nl. Er blijkt op dat moment nog geen andere bron op internet te staan, die de ADD beschrijft als een op zichzelf staande aandoening, verschillend van ADHD. Karin ontvangt kort daarop de officiële diagnose ADD.

In 2005 verschijnt de eerste wetenschappelijke informatie over ADD. Windt organiseert een landelijke ontmoetingsdag. Het loopt er storm. Windt's website groeit fors en zij mag haar verhaal vertellen in verschillende media. Tijdens een tweede landelijke ADD-dag maakt de auteur de oprichting van haar Stichting ADD Nederland bekend. Verder ontwikkelt zij zich tot ervaringsdeskundige op het gebied van ADD, ADHD en co-morbiditeit. Van deze auteur verscheen ook: 'Handboek ADD – 200 vragen en antwoorden'. Zie voor meer informatie www.karinwindt.com en www.levente.nl.

Voor meer informatie over Stichting ADD Nederland zie www.sadd.nl

Korte Beschrijving:

Karin Windt beschrijft haar leven met ADD vóór en na de diagnose. Aan de hand van anekdotes, lijstjes en enkele ervaringen van anderen laat ze zien hoe de stoornis doorwerkt in alle aspecten van haar leven. Karin kan niet lang met één en hetzelfde ding bezig te zijn. Ze is extreem snel verveeld en kan zich niet tot taken zetten die ze saai vindt. Verder heeft ze een slecht werkgeheugen, waardoor ze nogal vergeetachtig is. Nu ze open durft te zijn over haar onzichtbare beperking, zoekt ze met anderen naar manieren om de "onzichtbare obstakels" in haar bestaan zoveel mogelijk te omzeilen.

De aandoening heeft voor- en nadelen. ADD-ers zijn meestal zeer veelzijdig, sociaal voelend en creatief. Anderzijds vallen zij vaak ten prooi aan verslaving, financiële problemen, sociale misverstanden, een slecht zelfbeeld en een chaotische leefomgeving. Velen zijn voor dagelijkse zaken aangewezen op hulp van buitenaf.

Is ADD een modeziekte? Een excuus voor luiheid? Is het gewoon een variant op ADHD? Op deze en vele andere vragen geeft Windt antwoord. Ze beschrijft hoe ADD-ers hun aandoening verhullen en welke prijs zij daarvoor betalen. Hoe de diagnose verloopt en hoe een “patiënt” daarmee om kan gaan. Hoe de kenmerken verschillen voor kinderen, jongeren en volwassenen. Welke invloed ADD op een relatie of werk kan hebben. En de stand van het onderzoek naar de aandoening in 2012, het jaar dat de herdruk van het boek het licht zag.

Wat viel op:

Direct bij het openslaan van het boek valt de grote regelaafstand op. Dit zou gemakkelijker lezen voor mensen met ADD.

Het boek is levendig en toegankelijk geschreven. Hoewel Windt persoonlijke ervaringen vertelt, overstijgt het boek haar eigen situatie.

Windt is van mening dat ADD geen vorm van autisme is. Veel kenmerken van ADD zijn tegengesteld aan die van Autisme Spectrum Stoornissen (ASS). Toch zijn overprikkeling, chaos, terugtrekgedrag, hyperfocus en toenemende frustratie zaken die zowel ADD-ers als ASS-ers vaak ervaren. Het zou interessant zijn om (verder) te onderzoeken of ADD, ADHD en ASS misschien toch verschillende verschijningsvormen van dezelfde problematiek zijn.

Zie voor een overzicht van de verschillen en overeenkomsten tussen ADD en ASS:

<http://www.impulsdigitaal.nl/file610.pdf?name=presentatie%2007-04-2010%20-%20adhd%20versus%20ass%20a.k.%20smilde%20&%20a.%20meinsma.pdf>

Wellicht kunnen professionals in maatschappelijke beroepen na het lezen van dit boek begrip meer opbrengen voor cliënten die zij eerder als “moeilijk” beschouwden.

Citaten:

- Pag.16: ‘Tot het moment dat ik er zelf voor het eerst over hoorde heb ik mezelf altijd een beetje als een aansteller gezien. [...] Je gaat ervan uit dat je niets anders bent dan andere mensen en wellicht toch ernstig tekort schiet in je disciplinefactor. [...] Ik heb altijd gevochten om niet onder te doen aan de prestaties van andere mensen.’
- Pag. 19: ‘Een goede planning of overzichtelijke agenda, verandert niets aan het concentratievermogen. [...] Je zegt niet tegen een visueel gehandicapte dat hij beter uit zijn doppen moet kijken. Net zoals je niet tegen een ADDer kunt zeggen dat hij / zij meer discipline moet opbrengen.’
- Pag. 49: ‘Een derde voorbeeld m.b.t. de onzichtbare obstakels van ADD heeft te maken met de mentale voorbereiding die ADDers meestal nodig hebben. Er moet voldoende tijd zijn om te overpeinzen wat voor situatie je mogelijk aan kunt treffen, hoeveel mensen er mogelijk aanwezig zijn, wat voor publiek het is, wat je aan moet trekken, welke dingen je ter sprake zou kunnen brengen, hoe lang het duurt en waarom je bent uitgenodigd. ADDers overpeinzen alles. Na afloop nemen we opnieuw alles door voor een helder totaal beeld. Feitelijk is dit alles angstbestrijding.’
- Pag.60: ‘ADD blijft een obstakel zolang je ervoor kiest om dit te verbergen.’

Recensie / Extra: (<http://addnewbie.com/category/gelezen/>)

Persoonlijk vind ik het boek niet echt prettig lezen. Dat komt omdat het soms als een soort “brain dump op papier” overkomt. Nogmaals het bevat heel veel nuttige informatie, maar alles staat wel erg verspreid door het boek. [...] Deze publicatie heeft mij, als ADD Newbie, heel veel nieuwe inzichten gegeven en ik kan het ook zeker aan iedereen aanraden die zelf ADD heeft of iemand die in zijn of haar omgeving met ADD heeft.