

Recensie: Peter Vermeulen

Remko Iedema en Herman Jansen: 'Succes met je ADHD. Gesprekken met (buiten)gewone mensen met ADHD. Uitgeverij Pepijn, Eindhoven 2011. ISBN: 978 90787091 14 (ADHD/PO/1)
Zie ook: www.uitgeverijpepijn.nl

Soort boek/ziekte/stijl: Zestien portretten van ADHD'ers, aangevuld met de visie van drie deskundigen geven op deze hyperactiviteit stoornis. Aantal pagina's: 184.

Over de auteurs: Remko Iedema studeerde aan de RU Groningen en werkt momenteel bij de gemeente Apeldoorn als manager. Hij heeft zelf ADHD en publiceerde eerder 'Je bent er één of je kent er één; reis door het landschap van ADHD bij volwassenen' (Uitgeverij Pepijn, 2005). In dit boek beschrijft hij hoe hij zijn confrontatie met het medisch circuit uiteindelijk op zichzelf betreft.

Herman Jansen studeerde biologie met belangstelling voor milieu en ruimtelijke ordening. Met een compagnon begon hij in 1993 een congresbureau. Naast het managen van het tot dertien medewerkers uitgegroeide bureau, is hij wetenschapsjournalist. Hij publiceerde onder andere Autipower! (Uitgeverij Pepijn, 2011), waarin hij door middel van gesprekken met ervaringsdeskundigen, andere deskundigen en werkgevers laat zien welke kracht onder de oppervlakte kan liggen bij mensen met een vorm van autisme.

Korte beschrijving: In de bundeling van zestien interviews met volwassen ADHD'ers, die vaak pas op latere leeftijd de diagnose ADHD hebben gekregen, wordt heel open gesproken over hun leven en hoe ze ADHD – al dan niet met behulp van medicatie, sport, aandacht voor voeding of therapie - een plek in hun leven hebben gegeven. Er komen ook drie deskundigen - een neuropsycholoog, neuro feedback therapeut en een NLP-coach - aan het woord met verschillende visies op het fenomeen.

We lezen het verhaal van studenten, ondernemers, een kinderarts, een presentator, werknemers en sporters. Ieder heeft wel een vorm van tegenslag gehad en heeft zich gewend tot de psychiatrie.

'Ik ben vaak nog klaarwakker als ik in bed lig', vertelt Renée. Zo kan de één kan wijzen op maatschappelijk succes, de ander zoekt af en toe hulp, geeft ruimte aan zijn energie, heeft baat bij medicatie of is nog op zoek naar zijn talenten. Het geheim van Hans, succesvol ondernemer, is de 'powernap' – een dutje van ongeveer twintig minuten. Maar Marjolein – ooit de eerste vrouwelijke conducteur in Utrecht – is afgekeurd en werkt niet meer. Daartussenin een heel divers beeld van ADHD'ers die op zoek zijn en blijven naar een evenwicht in hun bestaan. Aan het eind van elk portret wordt kort samengevat wat ADHD met die persoon doet, getiteld 'Hoe werkt het voor ... ?'.

Wat viel op: Sympathieke, authentieke verhalen dat buitenstaanders, niet-ADHD'ers nu eens een ander, positiever beeld geeft van deze groep én met meer potentie dan vaak wordt aangenomen. Geen van allen gaan probleemloos door het leven of zijn eenvoudig gekomen waar ze nu zijn, maar als lezer blijf je niet ongevoelig voor hun poging hun weg te vinden - een hart onder de riem.

Citaten: Pag. 15: "Er zijn ADHD'ers die wij niet als zodanig herkennen omdat ze in de 'stand-by modus' staan", vertelt Hans. "Hun noradrenalineniveau in de hersenen wordt minder gecompenseerd. Ze zijn teruggetrokken, wat dromerig, gedragen zich soms niet sociaal en kunnen zelfs wat autistisch overkomen. De meer herkenbare ADHD'er ontwikkelt juist de hypermodus van het brein, ze zijn ondernemend en zeer actief."

Pag. 45: 'Naar mijn idee is ADHD een enorm voordeel om succesvol te zijn. Als je het goed weet te sturen, dan zijn dit de mensen die heel ver kunnen komen. Maar als ze niet goed ondersteund worden, kunnen ze ook roofoverval plegen op zichzelf.'

Pag. 161: 'Alexander staat op en loopt naar boven om iets te halen. Het is een brief die hij van zijn werkgever heeft gekregen. "Dit is voor het eerst dat ik iets bereikt heb met mijn ADHD", legt hij uit. In de brief geeft zijn werkgever aan veel vertrouwen in hem te hebben. Lovende woorden. De samenwerking met Alexander wordt op prijs gesteld. De nadruk ligt niet alleen op de voordelen voor het bedrijf. Er is ook ruimte voor de ambities van Alexander. Er komt een kenniscentrum waar Alexander een voortrekkersrol krijgt.'

Recensies: M.A.M. Bomhof, neuroloog-psychiater (NBD/Biblion recensie): 'ADHD is omstreden in frequentie, diagnose, behandeling en al dan niet noodzakelijke hulpverlening. Meestal is de toonzetting in deze discussies negatief. Dit boek vormt een positieve tegenhanger. (...) Een positief boek dat aangeeft dat (het etiket) ADHD succes niet in de weg hoeft te staan.'

Links: <http://www.uitgeverij pepijn.nl>