

ADHD Experience

Voor personen met ADHD kosten alledaagse, vanzelfsprekende dingen veel extra inspanning. Zij stuiten hierbij dikwijls op onbegrip. Voor vele personen met ADHD klinkt het volgende vast en zeker bekend in de oren:

- “ADHD bestaat niet.”
- “Iedereen heeft het tegenwoordig.”
- “Je moet gewoon wat beter je best doen.”

En net dat onbegrip leidt vaak tot te weinig hulp en ondersteuning en tot veel negatieve feedback en processen met alle gevolgen van dien, zoals minder motivatie, schaamte, schuld, lager zelfbeeld

...

Informatieoverdracht is belangrijk als eerste stap. Toch leert onze ervaring dat dit niet altijd voldoende is. Daarom is het belangrijk dat zowel de directe als ruime omgeving écht begrijpt welke impact ADHD heeft op het functioneren. Dit kan het best door mensen zelf in de schoenen van iemand met ADHD te plaatsen.

Om de beleving van ADHD voldoende te kunnen meegeven, werden zowel personen met ADHD als uit hun omgeving betrokken bij de uitwerking van deze inleefsessie. De KU Leuven onderzocht de effectiviteit ervan binnen het anti-stigma project.