

STOP ZELFKRITIEK = ONTWIKKEL ZELFCOMPASSIE = KOM OP VOOR JEZELF



Jennifer Kemp en
Monique Mitchelson

WERKBOEK NEURODIVERGENTE VAARDIGHEDEN

VOOR
AUTISME
EN
ADHD



Inhoud

Voorwoord	7
Je reis naar zelfcompassie en zelfacceptatie begint hier	11
1 Jezelf op een nieuwe manier leren kennen	21
2 Zelfacceptatie vinden in een samenleving die jou niet volledig accepteert	47
3 Van chronische burn-out naar een goed leven	71
4 Omgaan met je overweldigende emoties	101
5 Wees niet langer hard voor jezelf, en krijg dingen voor elkaar	125
6 Veilige, steunende relaties ontwikkelen	151
7 Veilig je masker afdoen en uitvinden wie je bent	175
8 Een wereld creëren die het best voor jou werkt	201
Epiloog Verschil maken voor jezelf en anderen	227
Literatuur	229

Voorwoord

Als een meervoudig neurodivergent mens is het mij een groot genoegen om dit boek aan te bevelen en de autistische en ADHD-gemeenschap te verzekeren dat dit een nuttig stuk gereedschap voor onze gereedschapskist is, dat onze neurodivergentie werkelijk bevestigt.

Toen Jennifer en Monique mij vroegen om het voorwoord voor hun nieuwe boek te schrijven, was ik vereerd, want het betekende dat ze mijn stem en mijn ervaringsdeskundigheid waardeerden – iets wat wij neurodivergente mensen niet gewend zijn!

Dat niet alleen, ik was ook onder de indruk van hun vraag omdat ik trots ben op mijn betweterigheid. Wie mij volgt op sociale media weet dat ik tamelijk strenge normen heb als het gaat om iets wat neurodiversiteit bevestigt ofwel affirmeert – en daar heb ik ook goede redenen voor.

Ik kreeg de diagnose autisme en ADHD toen ik klein was, ruim twintig jaar geleden, wat inhield dat ik opgroeide in het tijdperk waarin autisme als een gebrek werd gezien. Ik groeide op met verhalen dat ik een gebrek had, dat ik te veel was, dat ik een last was, dat er iets mis met me was en dat ik gerepareerd moest worden. En ik kan je wel vertellen dat dit mijn leven als kind, tiener en twintiger bepaalde, van depressie tot angst tot zelfhaat tot de overtuiging dat ik geen recht van bestaan had.

Dat geloofde ik tot zes jaar geleden ... toen ik het begrip neurodiversiteit ontdekte en een nieuw narratief aangeboden kreeg. Sindsdien schrijf ik en houd ik praatjes en workshops over neurodiversiteit en neurodivergentie, en daarvoor was

ik al kritisch op het pathologieparadigma en het stoornisetiket. Ik denk dat je wel kunt zeggen dat het mijn passie is om ervoor te zorgen dat niemand anders opgroeit met zelfhaat of een beeld van zichzelf dat die minder is omdat die autistisch is of een ADHD'er.

Ik ben iemand die begrijpt hoe belangrijk het is om te leven met een narratief dat onze verschillen bevestigt, en dit werkboek doet precies dat. Ik denk, en dat is nog belangrijker, dat het onze verschillen en behoeften bevestigt *zonder* onze zeer reële uitdagingen en moeilijkheden weg te wuiven. Als ik dus zeg dat dit werkboek neurodiversiteit bekrachtigt en niet probeert ons autisme of onze ADHD te repareren, dan meen ik dat oprecht.

Een voorbeeld van hoe bevestigend dit werkboek is, is dat Monique en Jennifer instrumenten en strategieën aanbieden om ons te helpen met onze uitdagingen op het gebied van executief functioneren, zonder die gebreken te noemen. Zie je, ik geloof niet dat we gebreken hebben als het gaat om executief functioneren, maar dat we op dat gebied *verschillen*. Als neurotypische mensen niet de standaard zijn voor wat normaal is, hoe kunnen wij dan in hemelsnaam gebreken hebben?

Dat wil niet zeggen dat we onze verschillen wat betreft executief functioneren niet beperkend of kwellend vinden, maar al te vaak focussen bronnen en boeken op het verbeteren van onze executieve functies in plaats van manieren te zoeken om met onze verschillen te werken. Maar voor dit boek geldt dat niet.

Het belangrijkste is denk ik dat dit werkboek autistische mensen en ADHD'ers een kans biedt om hun behoeften en uitdagingen te onderzoeken en te erkennen, zonder dat die worden voorgesteld als een last of gebrek. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe empowerend dat is.

Bij het doornemen van dit werkboek ontdek je strategieën en gereedschappen om je autisme en ADHD te ondersteunen, maar wat echt te gek is, is dat dit werkboek erkent hoe sterk de oneerlijke neuronormatieve idealen en verwachtingen heersen in de hele samenleving – en hoe dit een rol speelt in onze reis naar zelfacceptatie en het ondersteunen van onze neurodivergentie. Ik geloof oprecht dat een belangrijk aspect van het zorgen voor ons welbevinden is dat we kritisch zijn op neuronormativiteit en dat we de verwachtingen en idealen waarmee we onszelf beoordelen gaan herzien. En dit werkboek biedt ons vele mogelijkheden om dat te doen.

Dit maakt dit boek anders dan andere werkboeken voor ons autistische mensen en ADHD'ers. Het ziet in dat we niet in een vacuüm leven en dat het cultiveren van een leven van acceptatie betekent dat we erkennen dat we sterk worden beïnvloed door het leven in een wereld die ons benadeelt en onderdrukt. Ik denk dat dit werkboek autistische mensen en ADHD'ers in staat stelt contact te maken met hun authentieke zelf en een zinvol leven te creëren waarin we kunnen floreren in plaats van altijd alleen maar te overleven.

Je gaat je waarschijnlijk nu op dit werkboek storten, dus ik zeg alleen nog dit: het gaat hier niet om het vinden van licht aan het eind van de tunnel, want eerlijk gezegd komt er nooit een einde aan de tunnel, maar het gaat om het verlichten van die tunnel met zelfacceptatie, nuttige gereedschappen en een ondersteunende gemeenschap.

En namens een autistische ADHD'er en een meervoudig neurodivergent mens, dank jullie wel, Monique en Jennifer, voor jullie door geleefde ervaring bezielde werkboek. Ik weet zeker dat het een prachtig hulpmiddel gaat zijn voor autistische mensen en ADHD'ers over de hele wereld.

Mogen jullie je authentieke zelf blijven tegenover neuronormativiteit.

Sonny Jane Wise

Je reis naar zelfcompassie en zelfacceptatie begint hier

De waarheid is zo zeldzaam, zij is heerlijk om te zeggen.

– Emily Dickinson

Jouw unieke perspectief op de wereld onderscheidt je van anderen op manieren die soms pijnlijk kunnen zijn. Mensen zeggen: ‘doe beter je best’, ‘focus meer’, ‘vat dingen niet zo persoonlijk op’ of ‘breng je zaakjes op orde’, maar wat je ook doet, het lijkt nooit helemaal goed te zijn. Omdat je het gewicht voelt van de teleurstelling van andere mensen, doe je heel erg je best om geen fouten te maken. Na verloop van tijd wordt andermans kritiek de manier waarop je over jezelf praat. Wanneer je bang bent dat mensen je misschien afkeuren omdat je raar of onbeleefd bent, kan het veiliger zijn om te doen alsof je iemand bent die je niet bent en te proberen het iedereen naar de zin te maken. In de loop van dit proces verlies je uit het oog wie je bent.

Dit zijn slechts een paar van de uitdagingen waar je mee te maken krijgt als neurodivergent mens, die andere vaardigheden, voorkeuren, gevoeligheden, talenten en behoeften heeft (Dwyer 2022). *Neurodivergentie* is een paraplueterm, waaronder onder meer autisme, de aandachtsdeficiëntie-/hyperactiviteitsstoornis (ADHD), dyspraxie, dyslexie, dyscalculie, de obsessieve-compulsieve stoornis (OCS), de stoornis van Gilles de la Tourette, de ticstoornis, de bipolaire stoornis en schizofrenie vallen. Dit boek focust op autisme en ADHD, omdat deze typen neurodivergentie, of *neurotypen*, nauw verwant zijn en veel kenmerken en uitdagingen gemeen hebben. Of je nu een formele diagnose hebt of jezelf als autistisch of een ADHD'er identificeert, dit boek biedt een weg naar meer inzicht in jezelf en de ontwikkeling van een leven op een fundament van zelfacceptatie en zelfcompassie.