

## Shine, baby shine!

'Shine, baby shine!' Dat hoor ik mezelf weleens hardop zeggen. Ik weet namelijk dat ik daar goed in ben. Maar het lukt me niet altijd, had daar graag een aan-knop voor. Het is net effe wat gecompliceerder. De reden: ik heb een ADHD-abonnement. En die is voor het leven.

Voor iemand met ADHD voelt het alsof er een soort 24-uurs snelweg in het hoofd zit. Zonder verkeerslichten. Het zorgt voor een soms rete-eigenwijs brein dat op gezette tijden met mij aan de haal gaat. Soms komen alle signalen binnen en kan ik er wat mee. Soms sturen mijn hersenen die weer terug en heb ik pas een paar uur later een aha-ervaring. En er zijn momenten dat ik in een zogeheten hyperfocus schiet. Dan dringt niets meer tot mij door.

Het maakt mij kwetsbaar. Als vrouw, vriendin en als ondernemer. Onzekere gedachten, twijfels, wat minder positieve hersenspinsels die door mijn toch al volle ADHD-hoofdje gaan, brengen mij wel eens uit balans. Gelukkig ben ik na al die jaren zover dat ik weet dat deze gedachten en hersenspinsels niet altijd kloppen. It's only in your mind. En dat ieder mens die onzekerheid kent. Tegelijkertijd is die kwetsbaarheid ook mijn grootste kracht.

Ik ben dus een vrouwelijke ondernemer met ADHD. Niet dat dit nou heel veel zegt over wie ik in de kern ben. Maar het zegt wel iets over hoe het er soms in mijn hoofd aan toegaat. Hoe mijn brein functioneert. Hoe ik me gedraag. Net even anders-dan-anders. Ik noem het zelf ook ADHD: Anders Dan Het Dagelijks Denken.

ADHD is een onderdeel van mijn leven. Want het maakt mij tot wie ik ben. Bovendien biedt het mij grote voordelen. Een onuitputtelijke drive en oerkracht. Veel energie en dus het vermogen om veel meer werk in korte tijd te verzetten. Razendsnel kunnen denken en verbindingen leggen. Buiten de gebaande paden durven lopen. En mede dankzij mijn ADHD ben ik een prettig gestoord en empathisch mens. Daarom ben ik Do en heb ik dat D'tje extra.

Mijn kwetsbaarheid is dus tevens mijn kracht. Dat geef ik andere ondernemers met ADHD mee. Ik coach hen sinds



2013, met ontzettend veel plezier en voldoening. Zeker als ik zie dat ook zij hun kwetsbaarheid als hun kracht gaan beschouwen.

**'VOOR IEMAND MET ADHD  
VOELT HET ALSOF ER EEN SOORT  
24-UURS SNELWEG IN HET HOOFD  
ZIT. ZONDER VERKEERSLICHTEN.'**

"Moet je daar nu wel zo open in zijn? Je schrijft er vaak over, ook op social media. Kun je dit niet beter voor je houden? Het kan mensen afschrikken." Dat hoor ik wel eens. Mijn antwoord is dat iedereen ADHD heeft. Alleen heet het dan anders en zijn er andere voor- en nadelen. Ik zou willen dat iedereen uitkomt voor zijn 'ADHD', daar een positieve draai aan geeft en er een kracht van maakt.

Zoals ik. Want mij is het gelukt. Die bevestiging krijg ik vaak als ik in de spiegel kijk. Dan zeg ik tegen mezelf: *'Oh baby, you shine!'*

Doriene van Luttervelt

**DORIENE  
VAN LUTTERVELT**

Als Haagse watervrouw geboren in 1967. Vanaf 1973 woon- en werkzaam in Alphen aan den Rijn. Coacht ondernemers met ADHD en motiveert hen van hun 'beperking' hun kracht te maken. Oplossings- en resultaatgericht, praktisch en persoonlijk. Beelddenker en mapmaker. Heeft passie voor dans en goede wijnen. Voor meer informatie: [www.adhdd.nl](http://www.adhdd.nl). Direct reageren: [happy@adhdd.nl](mailto:happy@adhdd.nl) of 06-34161897.

Tekst Doriene van Luttervelt | Fotografie DeBeeldredacteur.nl/Michel ter Wolbeek

Reageren? [happy@adhdd.nl](mailto:happy@adhdd.nl)