



Diagnose adhd

Het was lang iets van kinderen, nu gaan ook meer volwassenen op zoek naar een verklaring voor de drukte in hun hoofd of hun overprikkeld raken.

Tekst: Fenna Riethof Foto's: Shody Careman

Geworstel op werk, relationele conflicten, drank- of drugsgebruik om tot rust te komen, het komt in de beste families voor. Pas de laatste jaren wordt vaker verband gelegd met een stoornis die vooral bekend is bij kinderen: adhd.

In 2002 gingen ongeveer tweeduizend volwassenen naar hun huisarts met klachten die wezen op de aandachts-, concentratie- en hyperactiviteitsstoornis. Tien jaar later waren dat er vier keer zoveel.

Het is niet zo dat de stoornis vaker voorkomt, wel wordt hij beter herkend. Het CBS gaat ervan uit dat 3 of 4 procent van de volwassen Nederlanders adhd heeft, bijna een half miljoen.

Van hen heeft slechts 20 procent een diagnose. Terwijl een diagnose kan voelen als een bevrijding: 'Dus dát is er aan de hand, dáárom heb ik telkens problemen.' En dan kunnen ze medicijnen gebruiken die orde in de geestelijke chaos scheppen, zoals Concerta en Ritalin. Die verminderen gedurende een paar uur de prikkels in de hersenen en zorgen voor een betere focus, maar daarmee zijn ze er nog niet. Volgens Cathelijne Wildervanck, oprichter en

directeur van ADHD-centrum Nederland, hebben haar cliënten soms meer last van de 'gevolg schade' dan van de stoornis zelf. 'Adhd krijg je niet, daar word je mee geboren. Als het pas wordt ontdekt wanneer iemand volwassen is, heeft die persoon zich al zijn hele leven aangepast, altijd geprobeerd te voldoen aan verwachtingen en nooit nagedacht over zijn eigen behoeften.'

Wildervanck vergelijkt haar cliënten met gekooide tijgers. 'Ze barsten van de energie. Adhd'ers verwerken die door druk te doen, add'ers keren zich naar binnen, maar hun omgeving probeert ze te temmen. Ze moeten stilzitten, of juist minder dromen... opletten, op tijd zijn, presteren. Ze proberen het, maar falen keer op keer. De onzekerheden en frustraties die daarop volgen, stapelen zich op en kunnen leiden tot depressies, burn-outs en relatieproblemen.'

De directrice vermoedt dat ze zelf add heeft. Verslagen krijgt ze nooit op tijd af en ze raakt van alles kwijt. Toch gaat ze niet op zoek naar een diagnose; geen behoefte aan. 'Als je om je volle hoofd kunt lachen, zoals ik, is er niets aan de hand. Het wordt pas een probleem als je er last van hebt.'



'Voor het eerst hoorde ik de stilte'

Het is dat hij vader werd, anders had Gijs de Koning (39) zich waarschijnlijk nooit op adhd laten testen. Hij had het weleens overwogen, maar ondernam pas actie toen hij hoorde dat de stoornis erfelijk kon zijn.

Bij zijn zoontje ziet hij nog niets dat hem zorgen baart. „Ja, hij kan niet stilzitten, maar welke 4-jarige kan dat wel?”

De Koning: „Een kind moet je niet onderzoeken voor het 6 jaar is. We ondernemen pas actie in het geval hij vastloopt op school.”

Zoals bij hemzelf gebeurde, vroeger. „In mijn rapporten stond elke keer: 'Het zit erin, maar het komt er niet uit'. Of: 'Hij kan het wel, als-ie maar wil.' Met mij ging het nooit heel slecht, maar ik zat ook nooit echt lekker in mijn vel. Ook niet toen ik volwassen werd. Steeds dezelfde dingen liepen in de soep. Op het werk miste ik bijvoorbeeld deadlines en raakte ik het overzicht kwijt. Dat maakte me onzeker, want als je in de 30 bent en een goed stel hersens hebt, dan moeten die dingen toch niet zo moeilijk zijn?”

Persoonlijke administratie was ook een crime. „Ik liet mijn post ongeopend liggen, de stapels werden hoger en hoger. Mijn zondagen bracht ik door met nadenken over wat ik zou moeten doen, aan het eind van de dag had ik niets gedaan. Voor ik het wist had ik vier maanden m'n rekeningen niet betaald.”

Toen hij vader ging worden en zich liet testen, verwachtte hij een milde vorm van add; hij vond het met zijn problemen wel meevallen. Maar de psycholoog was stellig met de uitslag: geen twijfel aan, adhd, de gemengde vorm.

De Koning: „Ik was vooral verbaasd, want ik zag mezelf niet als hyper.” Tot iemand hem zei dat hij altijd zit te friemelen en te bewegen. Ik vond het confron-

terend om op die 'h' gewezen te worden.”

In overleg met een arts besloot hij medicatie te proberen: Ritalin, ook wel methylfenidaat. „Ik had niet het idee dat het nou zo druk was in mijn hoofd, maar wilde weleens weten wat het effect was. Het was bizar; voor het eerst hoorde ik de stilte, en dacht: zo voelt het om normaal te zijn.”

Hij experimenteerde eens wat. Nam er twee tegelijk. „Te veel, het blijven drugs, maar het was heel nuttig. In drie uur ben ik door een stapel post van vier maanden gegaan.”

'ALS DINGEN NIET LUKTEN, BLEEF IK MAAR PROBEREN, DENKEND DAT IK LUI WAS, OF DOM'

Tegenwoordig neemt hij alleen een pilletje als hij zich een paar uur op werk moet concentreren. „Liever fiets of longboard ik 's ochtends hard naar mijn werk. Dan voel ik me de rest van de dag goed.”

Dat is verklaarbaar: net als Ritalin stimuleert fysieke inspanning de aanmaak van dopamine, het stofje in de hersenen dat een geluksgevoel oplevert. Een tekort veroorzaakt concentratie- en aandachtsproblemen.

Sinds de diagnose is De Koning gelukkiger dan ooit. „Als dingen niet lukten, bleef ik altijd maar proberen, denkend dat ik lui was, of niet slim genoeg. Nu denk ik: fuck it, hier liggen mijn zwaktes. Zo ben ik. Heel bevrijdend.”

Achteraf gezien had hij beter jaren eerder naar de huisarts kunnen gaan. „Ik zie het als een voordeel dat ik slecht gedrag nooit heb kunnen afschuiven op de adhd. Maar de afgelopen twintig jaar overdoen met mijn gevoel van nu? Ik zou ervoor tekenen.”



'Ik kon het niet uitleggen'

Vanaf het balkon blaft de hond. „Even binnenlaten.” Elisabeth Vroegh (47) staat op van tafel en loopt de woonkamer uit. Even later sloft rottweiler Roma de kamer in. Vanuit de keuken roept Vroegh: „Ik zet koffie!”

Op tafel begint haar mobiel te trillen. Als een wervelwind komt ze binnen, neemt op en verdwijnt weer. Uit het gesmoorde gesprek klinken de woorden 'interview' en 'bel zo terug'. Als de koffie er staat, zegt ze: „Een telefoontje kan ik nu helemaal niet gebruiken, ik moet mijn hoofd erbij houden.” Maar daarvoor lijkt het al te laat: „Terwijl jij je voicerecorder aanzet kan ik nog wel even een sigaret roken, toch?”

En dan te bedenken dat Vroegh zichzelf tegenwoordig rustig vindt. Ze heeft nog maar vijf gedachten tegelijk in plaats van veertig. „Ik struikelde over mijn gedachten en anderen ook. In gesprekken liep ik dertig stappen vooruit, mensen begrepen me niet.”

De jeugdzorgwerkster begon aan een onder-



3 soorten adhd

In de hoeden van adhd- en add'ers gebeurt hetzelfde: een tekort aan neurotransmitters, zoals dopamine, maakt het moeilijker de aandacht erbij te houden, overzicht te houden en impulsen te onderdrukken. Het verschil: adhd'ers worden hyperactief, add'ers keren naar binnen en gaan dromen. Er zijn drie subtypes.

► **Type 1:** beter bekend als add, attention deficit disorder. Add'ers houden maar moeilijk hun aandacht bij de les, het werk of gesprekken. Dit type adhd wordt minder vaak en meestal later geconstateerd dan de andere types, omdat de kenmerken minder opvallen; add'ers keren in zichzelf.

► **Type 2:** voor deze mensen is de kop erbij houden geen probleem, stilzitten wel. Ze stuteren, wiebelen of friemelen (of allemaal) en nemen impulsieve beslissingen.

► **Type 3:** dit gecombineerde type heeft alle kenmerken van adhd type 1 en 2: hyperactiviteit en impulsiviteit gaan gepaard met aandachtsproblemen.

zoektraject bij GGZ-instelling PsyQ. De uitslag kwam in februari vorig jaar: adhd type 3, de gemengde vorm: concentratieproblemen, druk hoofd, hyperactiviteit. Ze deed basistrainingen om de stoornis te leren kennen. Daarna ging ze op vaardigheids-training om zichzelf te leren kennen. En ze ging aan de medicatie.

„Voor het eerst zag ik een rode draad in mijn verdriet. Het speelt op als ik me ondergewaardeerd voel, of onbegrepen. Vooral op mijn werk. Ik wil daar zo graag gehoord en gezien worden. Als collega's kritiek hadden op mij of op mijn ideeën, klapte ik dicht. Ik moest bijvoorbeeld stukken inleveren bij een behandelcoördinator, maar was altijd te laat. Ik wilde wel, maar het ging niet. De coördinator liet haar irritatie blij-

ken. Ik voelde een vreselijke onmacht. Ik kon het niet uitleggen.”

Ook thuis voelde Vroegh zich onbegrepen, bij haar vriend, inmiddels ex. „In de paar jaar dat ik de opleiding 'management in de zorg' deed, ging het goed. Als iets me interesseert, kan ik me erop storten, dus thuis zat ik rustig te studeren. Maar toen ik mijn diploma had, was ik die focus kwijt. Ik verveelde me, we zaten elkaar in de weg. Het schuurde bij kleine dingen; hij begreep bijvoorbeeld niet dat ik na een kwartier lezen alweer opsprong. Maar ik had energie en moest die kwijt. Daardoor kon ik ook heel explosief zijn.”

Het huishouden was ook een knelpunt. Van uitstel kwam afstel, met als gevolg: een gevoel van falen. Op de vaardigheids-

training leerde Vroegh de lat minder hoog te leggen. „Ik hoef van mezelf op een dag maar één huishoudelijk klusje te doen. Dat lukt,

'VAAK MERK IK PAS DAT IK ONRUSTIG BEN ALS DE HOND VERVELEND IS, OF ONGEHOORZAAM'

dus stel ik mezelf niet teleur. Vandaag stof ik alle spiegels af.”

Liefdevol aait ze de kop van de hond. „Over spiegels gesproken... Vaak merk ik pas dat ik onrustig ben als Roma vervelend is, of ongehoorzaam. Dan weet ik dat ik moet ontspannen.”

Het meest waardevolle dat Vroegh heeft geleerd op de trainingen: ze moet uitspreken



hoe ze zich voelt. „Daardoor gaat het nu geweldig met me. Als ik me op het werk rot voel, leg ik dat uit aan mijn collega's. Ik krijg altijd begrip. En de coördinator heeft gezegd: als dat beter gaat, schrijf je die stukken maar thuis. Het verbaast me hoe makkelijk het leven kan zijn.” →



**'OP HET
TOILET
HEB IK
STAAN
JANKEN
ALS EEN
KIND'**

'Ik dacht steeds: hoe kom ik over'

Zijn diagnose is bijvangst. Rob Tijmense (54) gaat in 2014 met huwelijksproblemen naar een psycholoog en komt terug met de boodschap dat hij add heeft. „Ik was toen 52, terwijl ik er als kind al last van had”, vertelt hij. „Ik was verlegen, angstig. Als ik op school de beurt kreeg, kwam er niet meer uit dan een onheilspeklend gegorgel. Op mijn 18de ging ik naar de huisarts, want ik wilde niet voor altijd zo onzeker zijn. Die zei alleen 'het komt wel goed met jou' en stuurde me naar huis. Met zelfhulpboeken over verlegenheid en zelfvertrouwen heb ik me een houding aangemeten.”

Hij wordt projectontwikkelaar, een ideale werknemer en collega. Hij werkt hard, klaagt niet, houdt rekening met anderen, zegt nooit 'nee' en wordt niet snel kwaad. Dat hij 'in de vlekken schiet' als hij moet presteren en het tijdens presentaties bloedheet krijgt, merkt bijna niemand. „Ik vertelde een verhaal, maar dacht steeds: wat vinden ze ervan, hoe kom ik over? Het maakte me alleen nog maar onzekerder.”

Hij laat zijn emoties alleen de vrije loop als er niemand in de buurt is. „Tien jaar geleden moesten er op een cursus met collega's werkgroepjes worden ge-

vormd. Je moest je goed voelen bij de samenstelling. Geen probleem, tot iemand me zei: 'Ik wil niet bij jou, ik voel geen klik'. Het was of ik werd neergeknald. Op het toilet heb ik staan janken.”

Anderhalf jaar geleden barstte de bom; furieus loopt Tijmense het kantoor uit. „Ik werkte alleen maar, ook thuis. Mijn vrouw zat in het buitenland, er was niemand om te zeggen dat ik misschien eens moest gaan slapen. 's Nachts lag ik wakker. Die dag was één probleempje de druppel die de emmer deed overlopen; jaren van frustratie kwamen boven.”

Achteraf herkent hij een cyclus: „Elke vijf jaar liep ik tegen zo'n muur op.”

Na de explosie komt er een gesprek met zijn leidinggevende. „Voor het eerst heb ik gezegd wat ik wilde. Add-coaching was een van die dingen.” Door de trainingen heeft hij leren loslaten. „Ik trek me minder aan van wat anderen van me vinden en voel me niet meer verantwoordelijk voor alle problemen op werk.”

Het loslaten heeft ook een scheiding tot gevolg: „We realiseerden ons dat we genoeg hadden aan onszelf; zij heeft haar problemen, ik de mijne. Altijd als het mis dreigde te gaan, deden we water bij de wijn. Dat hadden we weer kunnen doen, maar nu dachten we allebei: wat is het beste voor mij? Het is verdrietig, maar beter zo.”

Hij haalt zijn motorrijbewijs en koopt meteen een motor. „Ik wilde dat al m'n hele leven. Sommige mensen zullen zeggen dat ik een midlife crisis heb. Maar wat anderen denken, is nou net datgene wat me niets meer kan schelen. Ik kan verder met het leven.” ■