

OOK EEN ECHTE JAGER? OF HEB JE GEWOON

ADHD

Je kent hem wel. Die ene collega die nooit stil kan zitten, steeds met zijn vingers op de tafel drumt en zo snel praat dat je het nauwelijks kunt volgen. Of ben jij zelf de druktemaker van het bedrijf? Drukke mannen lopen tegen een boel problemen op, dat hoeft niet: van een kwaal kun je een kracht maken!

door Marjolein Schurink

Waar denk je aan bij ADHD? Drukke neurotische kinderen met agressieproblemen die de hele dag door het huis rennen en de boel kapot maken?

Mensen hebben vaak een stereotype beeld in hun hoofd over ADHD'ers. Natuurlijk zijn er kinderen met ADHD die door het huis rennen en de ene na de andere vaas omver gooien, maar niet elke ADHD'er is zo. Bovendien hebben niet alleen kinderen ADHD, want in minimaal 70 procent van de gevallen heeft het kind het geërfd. Juist, van jou. Volgens Psychiater Jan Willem Waterreus van het Centrum ADHD Volwassenen van Altrecht GGZ in

Utrecht werd ADHD in de jaren zeventig bekend en sinds 1999 kwam er in Utrecht pas aandacht voor de diagnose van volwassenen. 'De mannen die toen kind waren, kregen vaak een stempeltje dat ze onhandelbaar of ongemotiveerd waren. ADHD werd niet als zodanig herkend omdat er gewoonweg geen kennis en aandacht was voor deze stoornis in de prikkelgeleiding (zie kader). Deze mannen groeiden dus op met ADHD zonder dat ze het wisten.' Mark Mattens, een 44-jarige financieel adviseur met ADHD frons bij het woord stoornis: 'Ik voel mezelf niet ziek, de maatschappij zegt dat ik ziek ben. ADHD'ers zijn gewoon jagers. Een paar eeuwen geleden hadden we het hele-

maal gemaakt. Elk ritseltje in het bosje hadden wij al gehoord.' Jurgen Gudde, een 45-jarige ICT-coördinator met ADHD veert over: 'Precies! Ik denk anders, ik leef anders en mijn tempo is anders. Mensen begrijpen dat gewoon niet.'

VASTLOPEN IN JE WERK

Veel mannen weten volgens Waterreus pas dat ze ADHD hebben als één van hun kinderen ook gediagnosticeerd wordt: 'Ze herkennen zichzelf dan in hun kind.' Maar ook mannen met een burn-out komen er vaak achter dat ADHD de veroorzaker was. Waterreus: 'Ze hebben moeite met concentreren en planningstaken op het werk. Deze man-

DE CIJFERS:

1-3%

Percentage volwassenen met ADHD

22

Aantal dagen per jaar dat mensen met ADHD minder werken dan collega's zonder ADHD. Dit resultaat komt naar voren uit een studie die in 10 verschillende landen werd uitgevoerd in het kader van de *WHO World Mental Health Survey Initiative*. ADHD'ers blijken minder kwantiteit te leveren, maar nauwelijks minder kwaliteit.

50-40-30

Uit een onderzoek van psychiater Sandra Kooij onder 54 volwassen ADHD'ers blijkt dat 50% onder opleidingsniveau werkt. Ook wisselen ze vaak van baan of worden ontslagen. Zo heeft ruim 40% meer dan 9 banen versleten en is 30% zelfs meer dan vier keer ontslagen.

ADHD in je hersenen

ADHD staat voor *Attention-Deficit-Hyperactivity Disorder*: een aandachts-tekort en hyperactiviteitsstoornis waarbij je hersenen niet het vermogen hebben om onbelangrijke prikkels te filteren. Neurotransmitters brengen boodschappen tussen hersencellen over. Bij een ADHD'er is de verhouding van de boodschappers dopamine en noradrenaline verstoord, waardoor berichten niet goed overkomen. Hierdoor ontstaat er onrust, impulsiviteit en verliest de ADHD'er zijn concentratie als er teveel prikkels binnenkomen. Een felle lamp, achtergrondmuziek of een tikkende klok kunnen al hinderlijke prikkels zijn.

ADHD is een aandoening die je je hele leven meedraagt. Wel lijken de symptomen te verminderen naarmate je ouder wordt. Dit komt omdat kinderen met ADHD vaak geen controle hebben over hun impulsen en onrust. Als je volwassen wordt, leer je hiermee omgaan, omdat je weet dat het sociaal niet wenselijk is om je zo druk te gedragen. Maar hierdoor gaat ADHD niet over. Je blijft onrust en impulsiviteit voelen, het verplaatst zich dan vaak naar binnen.

nen nemen altijd teveel hooi op de vork, zijn dynamisch en doen alles tegelijk. Langzaam raken ze oververmoeid en branden ze letterlijk op.'

Gudde en Mattens zijn beiden pas op latere leeftijd gediagnosticeerd met ADHD. Ze konden de problemen op hun werk niet verklaren. 'Voor mij is ADHD een reis die al een aantal decennia duurt,' vertelt Gudde. 'Op mijn werk had ik het ene conflict na het andere en mijn relatie liep op de klippen. Ik was verdorie een volwassen man en kon mijn leven niet eens op de rit krijgen!' Ook Mattens liep vast tijdens zijn vorige baan bij een reclamebureau: 'Ik heb naast ADHD ook dyslexie en dat is niet handig als je bij een reclamebureau werkt en visitekaartjes moet maken. De mijne stonden vol spelfouten. Ook raakte ik gefrustreerd van het DTP-werk. Doormailen, computers, cijfertjes, al die shit. Dat kon mijn hoofd gewoon niet aan.'

Loopbaancoach Jeanine Speckman van ADHD & Werk begeleidt mensen met ADHD in hun werk en ziet de problemen van Mattens en Gudde bij meer mannen. 'De meeste mannen komen bij me langs omdat ze hoogopgeleid zijn, maar door hun ADHD blijven steken in een te lage functie. Of ze zijn laagopgeleid, maar kunnen veel meer. Ze voelen dat ze niet op de juiste plek zitten, hebben geen uitdaging en raken uit balans. Ook kunnen veel ADHD'ers zich moeilijk aanpassen als de structuur op het werk niet overeenkomt met hun eigen structuur.'

OVERWELDIGENDE ENTHOUSIASME

Gudde en Mattens deden beiden een grafische opleiding en merkten dat ze anders waren in doen en denken. 'Ik was een buitenbeentje en werd gepest, omdat ik op een heel ander denkniveau werkte dan de rest. Klasgenoten begrepen me niet, ik kon nooit mijn mond houden en wilde altijd haantje de voorste zijn,' vertelt Mattens.

Dit hyperactieve gedrag is kenmerkend voor de ADHD'er. Ze zijn vaak chaotisch en ontzettend impulsief. Op het werk is dit goed te merken. 'Ik heb klanten gehad die zeiden: 'Ho, stop eens even, je gaat me veel te snel,' vertelt Mattens. 'Ik overwelddig mensen zo met mijn overtuigingskracht en wals met een vaart over ze heen. De drive die ik heb tijdens een gesprek is gigantisch. De kick die ik ervan krijg, wauw! Er was een tijd dat ik de ene 'natural high' na de ander had van: yes ik heb gescoord!' Mattens merkt dat zijn enthousiasme anderen

soms te ver gaat. 'Ik zit op een ander level qua spraakniveau. En dan denken mensen dat ik boos ben en ruzie zoek. Nou, ik hou absoluut niet van ruzie, maar die agressie zit blijkbaar wel in me. Collega's denken vaak: 'die is gauw over de zeik en opgefokt'. Ik zie het gewoon als drive.'

ADHD'ers denken snel en hebben vaak allerlei ideeën die ze moeilijk aan anderen kunnen verwoorden. Ook Gudde heeft hier last van: 'Ik realiseer me vaak niet dat collega's niet begrijpen in welk tempo ik werk. Soms denk ik dan bij mezelf: snapt een ander dat dan niet? Maar daarnaast ben ik zelf ook heel goed in inefficiënt werken. Ik hyperfocus veel; dat is tijdrovend en niet slim als ze op het werk een hoog rendement van je verwachten.'

Speckman vertelt haar klanten om vooral naar de positieve kanten van ADHD te kijken: 'ADHD is meer dan alleen hyperactiviteit en aandachtsproblemen. ADHD'ers zijn enorm creatief, gevoelig en lopen met honderden goede ideeën en oplossingen rond. Dat wordt nog wel eens vergeten.' Mattens is er ook van overtuigd dat zijn ADHD niet alleen een nadeel is, maar ook een groot voordeel tijdens het werk: 'Mijn enthousiasme werkt aanstekelijk, ik vang alles op en heb een groot inlevingsvermogen. Daardoor ben ik goed in het aftasten en prikkelen van de klant.'

EEN LEVENSLANGE RACE

'ADHD is niet te genezen,' vertelt Waterreus, 'het zit nu eenmaal in je aanleg. Je erft het van één van je ouders of het ontstaat door hersenletsel zoals zuurstoftekort tijdens de bevalling.' (Zie kader) Sommige artsen schrijven medicijnen voor bij volwassenen tegen de chaos in het hoofd, zoals Ritalin, Strattera of Concerta. Maar hierbij geldt dat het geen geneesmiddel is, alleen een manier om de chaos te onderdrukken. Waterreus: 'Als je stopt komen de klachten weer terug.' Mattens slikt medicijnen, maar voelt zich er niet prettig bij. Gudde weigert medicijnen te slikken: 'Chemicaliën wil ik niet in mijn leven en lichaam. Ik mag er toch zijn zoals ik ben?'

Je kunt met ADHD wel leren omgaan. Ook in je werk: 'Het is over als je er geen last meer van hebt,' meent Speckman. 'Dus vraag je af: wat wil ik kwijt en welke eigenschappen wil ik behouden? Mensen met ADHD willen zo veel, maar weten niet waar ze heen moeten. Ik help ze om de beren op hun weg kleiner te

'Ik realiseer me vaak niet dat collega's niet begrijpen in welk tempo ik werk. Dan denk ik: snapt een ander dat dan niet?'

naken. Dit doe ik vooral door te praten en vragen te stellen over hun motivatie, op welke gronden ze keuzes maken en welke doelen ze hebben in hun werk.' De loopbaanbegeleiding bij ADHD & Werk heeft Guddie veel geholpen bij het omgaan met zijn ADHD. 'Ik heb geaccepteerd dat ik anders ben en geleerd hoe ik moet omgaan met problemen. Het gaat nu steeds makelijker. Ik loop nog steeds vast in mijn werk. Absoluut, maar kom er ook weer sneller over heen.' ■

LEER VAN JE DRUKKE COLLEGA

Je hoeft geen ADHD'er te zijn om last te hebben van stress en drukte op de werkvloer. 'Dat zijn symptomen die voortkomen uit chaotisch denken,' legt loopbaancoach Jeanine Speckman van ADHD & Werk uit. 'En als je met dat denken bezig gaat, kun je een hele boel veranderen.' Haar tips helpen jou uit chaotische, drukke en concentratieloze situaties.

Overprikkelde?

'Tijdens een afscheidsreceptie stond ik met 150 man in een benauwde ruimte,' vertelt Mark Mattens. 'Als je me gek wil hebben, moet je dat doen. Ik kan niet tegen al die drukte en het geroezemoes. Ik word nerveus en mijn aandacht wordt van links naar rechts getrokken.'

Zoek rust: 'Overprikkelde zijn, heeft te maken met geen overzicht en grip hebben,' legt Speckman uit. 'Maak daarom een symbool dat staat voor rust. Dat kan bij iedereen wat anders zijn. Een waaierende boom, de eenden in de gracht of een foto van je gezin op je bureau. Stap even met je werk en loop naar buiten om naar waaierende bomen te kijken. Deze voorstelling kan zich ook in je hoofd afspelen.'

Geen concentratie?

Tijdens een vergadering vliegt er een lieveheersbeestje door de ruimte. Wat doet hij hier? Je volgt zijn bewegingen en bemerkt dat zijn rode kleur mooi afsteekt tegen de witte blouse van de notulist. Lieveheersbeestjes komen oorspronkelijk uit Azië toch? Opeens vraagt je baas wat

jij van zijn voorstel vindt. Het zweet breekt je uit. Welk voorstel?

Zoek overzicht: Volgens Speckman is er geen concentratie als er geen overzicht is: 'Ga dus op een plek zitten waar je het minst wordt afgeleid. Als je toch je concentratie verliest, vraag je dan af waarom het gebeurt? Licht het aan mij of dwaalt de rest ook af? Als de afdwaling geen nut heeft, schakel hem dan zo snel mogelijk uit. Benoem in dit geval het lieveheersbeestje als de reden voor het concentratieverlies. In elke vergelijkbare situatie is dat een herinnering om niet meer af te dwalen.'

Vergeetachtig?

'Je pakt het ene ding op en laat het andere weer liggen. Soms sta ik met iets in mijn handen en heb ik geen idee waarom ik het vasthoud,' vertelt Mattens. 'Waar heb ik mijn sleutels neergelegd, waar is mijn USB-stick, heb ik dat mailtje al verstuurd?'

Schep orde: Als ergens chaos heerst, worden dingen vergeten. Creëer dus orde. Speckman: 'Soms werkt het om een stappenplan te maken. Telkens vind je van het lijstje af wat je hebt gedaan. Maar dit heeft niet altijd zin, want ADHD'ers kunnen zelfs het lijstje vergeten te maken. Het beste kun je alles in gedachten visualiseren. Als je je volgende stappen indenkt, ga je automatisch naar die gedachten handelen.'

Lage frustratiedrempel?

Op de parkeerplaats begint het gedonder al. Iemand snijdt jou de bocht af en parkeert zijn auto op het plekje dat jij in gedachten had. Een scheldkanonnade volgt. In de kantine sta je in een lange rij voor de kassa en je dreuntelt van je ene been op het ander. Wat haat je wachten!

Relativeer: Het kan lekker zijn om in een negatief gevoel te hangen en jezelf als slachtoffer te zien, maar kom daar uit. Je kan het volgens Speckman ook omdraaien naar iets positiefs: 'Vraag je af: waarom word ik hier zo onrustig van? Ga vervolgens relativeren: ik heb honger en wil nu afrekenen, maar sta in de file dus dat kan niet. Klaar. Dan kun je wel baas worden, maar daar schiet je niets mee op. Kijk eens naar andere mensen. Staan er nog leuke vrouwen in de rij? Plaats de frustratie buiten jezelf. En zoek even vermaak.'

Hyperfocus?

Je gaat helemaal op in datgene wat je aan het doen bent. Je vingers blijven doortypen en met grote ogen staar je naar je beeldscherm. Je werkt in een roes, zoekt alles uit en gaat steeds dieper in de opdracht. Aan het einde van de dag zit je met je handen in het haar. Je hebt zoveel informatie en zoveel dingen in je hoofd verzameld dat het nauwelijks te ordenen valt.

Neem afstand: 'Als je je kaken stevig op elkaar klemt en een krampachtige houding aanneemt, ga je al te ver,' meent Speckman. 'Houd jezelf een spiegel voor. Is dit nog wel normaal? Als je overfocust bent, is de wetenschap dat je aan het overfocussen bent al genoeg. Vraag jezelf af of je nog gepast bezig bent met je werk: verlies ik mezelf niet in details en is dit nog wel relevant voor de opdracht?'



Meer info:

- Zelftest: psyq.nl/programma/ADHD-bij-volwassenen/adhd-zelftest
- Centrum ADHD Volwassenen van Altrecht GGZ in Utrecht: www.altrecht.nl
- Moeite met je ADHD op het werk? adhd-en-werk.nl
- Vereniging voor volwassenen met ADHD: www.impulsdigitaal.nl
- Kijk ook op deze website voor een ADHD-café bij jou in de buurt om andere mannen met ADHD ontmoeten.