

ADHD: een klein defect met grote gevolgen

Ervaringen van een jonge, ervaren coach

Door Marian van Geest

Bron: Nieuwsbrief Kenniscentrum ADHD bij volwassenen, jaargang 9, nummer 2, oktober 2007

Is er verschil in de behandeling van patiënten met ADHD en die met andere psychiatrische stoornissen?

Na een jaar werken bij Programma ADHD bij volwassenen van PsyQ, kan ik deze vraag met "ja" beantwoorden. Ik was al eens *socio-therapeut*, en heet nu *coach*. Ik moest wennen aan dit woord, ik associeerde het met trainers in de sportwereld. Het dekte voor mij in eerste instantie onvoldoende de lading van wat ik allemaal deed als hulpverlener.

Mijn vorige werkplek was er een met patiënten met diverse stoornissen, veel sociale problemen, en gezinnen die regelmatig in crisis waren. De ADHD problematiek leek mij aanvankelijk "aan de lichte kant". In plaats van "ik wil dood" hoorde ik nu "ik kan me niet ontspannen" of "hoe moet ik mijn huis opruimen". Vrij vaak zijn ADHD mensen intelligent, met een baan, niet bepaald aan de onderkant van samenleving. Het duurde even voordat ik de lijdensdruk zag, die er wel degelijk bleek te zijn. Regelmatig kwam ik sprankelende humoristische mensen met ADHD tegen die mij aan het lachen maakten. Deze *typische ADHD houding* wierp echter een flink rookgordijn over de *toch ernstige problemen* zoals: relatieproblemen, moeite de kinderen op te voeden, de zoveelste baan verloren of ernstige schulden. Kortom, disfunctioneren in alle belangrijke maatschappelijke rollen. Om zich staande te houden had men zich vaak *destructieve* of *belemmerende* coping mechanismen eigen gemaakt. Middelenmisbruik als zelfmedicatie, of dwanghandelingen om overzicht en controle te houden over de chaos bleken vaak het gevolg. Prikkelhonger en impulsiviteit brachten patiënten soms op het verkeerde pad, met alle gevolgen van dien. Als mensen al vanaf hun kinderjaren worstelen met mislukkingen, onderpresteren op school, zich anders voelen en vaker negatieve feedback krijgen, laat dat zijn sporen na, bijvoorbeeld in de vorm van een negatief zelfbeeld, of als faalangst of perfectionisme om grip te houden op de chaos.

Dus toch een sport coach

Daar waar ik bij mijn vorige patiënten vooral achterover leunde, zodat zij zelf actief werden in het vinden van hun eigen oplossingen, moest ik dit bij ADHD patiënten vooral *afleren*. Ik moet de agenda en structuur in het gesprek bepalen, om niet meegesleurd te worden in de impulsieve gedachtestroom, om uiteindelijk bij concrete afspraken en huiswerk opdrachten te komen. De patiënt blijkt het prettig te vinden als ik hem onderbreek en terughaal naar het hoofdonderwerp.

Veel dingen zijn voor ons vanzelfsprekend, maar bij ADHD patiënten moet je veel invullen en aanreiken op het gebied van praktische vaardigheden. Hoe intelligent men ook is, vaak ontbreekt overzicht en gevoel voor prioriteit. Men weet niet waar te beginnen en het tijdsbesef hoelang iets duurt is vaak afwezig. Hier komt het echte coachwerk om de hoek kijken. Dus toch net als de "sport coach" leer je patiënten nieuwe vaardigheden, maar dat is nog lang niet alles. Eerst maak je een grondige analyse van de situatie. Belangrijke vragen hierbij zijn: *wat kan iemand al en wat nog niet? Wat kan en wil men leren?* Dit om zicht te krijgen op het competentie niveau en de motivatie.

In het begin zag ik coachen vooral als patiënten helpen met structuur en leren omgaan met een agenda. Wel belangrijk, maar het begint bij *acceptatie van de diagnose* en het

inschatten waar iemand zit in dit proces. Hier zijn vaardigheden als “aansluiten” en “invoeegen” van cruciaal belang. Bied je te snel “*jouw superhandige tips voor administratie en huishouden*” aan, terwijl de patiënt nog moet wennen aan de diagnose ADHD, dan heb je waarschijnlijk je kruis te vroeg verschoten !

Vaak moet je wel zo snel mogelijk aan de slag met praktische dingen of de aanpak van urgente sociale problemen zoals schulden of dakloosheid. Als co-morbiditeit op de voorgrond staat moet die vaak eerst behandeld worden, bijvoorbeeld middelenmisbruik of depressie. Dan ligt het voor de hand waar je begint als coach en hoe de aanpak moet zijn.

Coachen voor gevorderden

Moeilijker wordt het met de patiënt die *niets doet* met de tips die je geeft om de administratie of het huishouden beter te stroomlijnen. Hij geeft een paar keer aan “*ik weet het allemaal wel maar ..., op de een of andere manier doe ik het niet*” en hij komt vervolgens steeds minder op afspraken. Wat gebeurt er hier? Is dit gebrek aan motivatie, schaamte? Of belemmeren faalangst en negatief zelfbeeld de behandeling? Soms moet faalangst eerst uit de weg geruimd worden voordat je kan beginnen met de vaardigheidstraining. Anders leg je de vinger op een *te pijnlijke plek* waardoor de patiënt kan afhaken.

Coachen van ADHD patiënten kent nog een heel specifiek onderdeel, de *begeleiding tijdens het instellen op medicatie*. Naast uitgebreide psycho-educatie en handvatten om de medicijnen goed in te nemen is er nog een belangrijk aspect. Door de snelle werking van de medicijnen ervaren patiënten vaak een snel en soms ingrijpend veranderingsproces. Ook al is het ten goede, toch kan dit patiënten onzeker en angstig maken. Soms ook wat somber doordat ze nu *alles scherper waarnemen*, ook de misère! De coach speelt tijdens dit proces een belangrijke rol door steun en informatie te geven, ter voorkoming van afhaken halverwege de behandeling. Snelle verandering is bijna altijd moeilijk, ook voor ADHD patiënten!

Tenslotte hebben ADHD patiënten naast klachten en symptomen vaak ook sterke kanten en kwaliteiten zoals *“creativiteit, optimisme, spontaniteit en snel kunnen denken”*. *Positieve bekrachtiging van sterke kanten* werkt bij ADHD patiënten dan heel goed.

Mijn conclusie luidt: coaching van ADHD patiënten is **specialistische hulpverlening in ontwikkeling** en dit krijgt steeds meer concrete vormen. Structuur en psycho-educatie zijn belangrijke onderdelen, maar er komt ook veel inlevingsvermogen bij kijken om de interventies op het juiste moment in te zetten. Kennis over ADHD en de gevolgen bij volwassenen zijn hierbij noodzakelijk.