

DRUK
DRUK
DRUK
DRUK
DRUK
DRUK

Caroline heeft ADHD

Snel afgeleid, veel piekeren, impulsief, rusteloos, gevoelig voor verslavingen... Nadat haar dochter de diagnose AD(H)D had gekregen, ontdekte journalist Caroline Griep dat ze zelf ook aan vrijwel alle symptomen voldeed.

Tekst CAROLINE GRIEP

Ik liet me testen en er was geen twijfel mogelijk: ADHD. Voor mijn kind bleek medicatie een uitkomst, maar zelf deed ik niets met de diagnose. Ik vond het vooral prettig dat ik onze gebruiksaanwijzingen iets beter begreep. Toen ik me daarin verdiepte, kwam ik er bijvoorbeeld achter dat je helemaal geen drukke stuiterbal hoeft te zijn zoals ik, maar ook een dromerig type kunt zijn zoals mijn dochter, die uren in haar eentje in een fantasiewereld kan doorbrengen.

“Dat komt omdat er twee types zijn van deze aandachtstekortstoornis: met een H en zonder”, zegt psychiater Sandra Kooij. Zij werkt bij PsyQ en is onder andere oprichter van het Kenniscentrum ADHD bij volwassenen, waar ze wetenschappelijk onderzoek doet. Met H – de hypervariant – komt het meest voor, zonder H in één op de tien gevallen. ADD zien we twee keer zo veel bij vrouwen, maar het blijft een minderheid die minder goed wordt herkend. Als je superdruk door de gangen rent en overlast bezorgt omdat je de hele tijd praat, val je als kind al op en krijg je eerder hulp. Maar mensen die de H niet hebben, kunnen heel lang doortobben omdat eigenlijk niemand het herkent. >

JE HOEFT GEEN STUTTERBAL TE ZIJN: ADHD IS ER OOK IN EEN DROMERIGE VARIANT

“Na de geboorte van mijn dochter liep ik vast, ik was gespannen en sliep slecht”

Annemarieke (43): “Als kind was ik dromerig, maar op school was dat geen probleem. Ik woonde aan de rand van een bos en was, waar ik mijn fantasie de vrije loop kon laten. Pas na de geboorte van mijn dochter liep ik vast. Mijn zwangerschap verliep prima, maar daarna lukte het me niet meer om te ontspannen en ik sliep slecht. Via de GGZ kreeg ik de diagnose en heb ik medicatie geprobeerd, maar ik vond het niet prettig wat dat met mijn lichaam deed. Acht jaar geleden kwam ik bij Cathelijne van ADHD-centrum Nederland terecht. De manier waarop ik daar leerde omgaan met mijn ADD, was zo’n schot in de roos dat ik nu zelf coach ben. Ik geef workshops om het uit de taboesfeer te halen, om mensen te helpen die moeite hebben om er op hun werk over te praten. Als zelfstandig ondernemer heb ik de vrijheid om alles zelf in te plannen. Niemand bepaalt wat ik moet doen, daardoor gaat alles in mijn leven makkelijker.”

“Ik begreep er niets van dat ik instortte, ik had het zo naar mijn zin op mijn werk!”

Charlotte (36): “Toen ik twee jaar geleden met een burn-out thuis kwam te zitten, begreep ik daar helemaal niets van. Ik had het geweldig naar mijn zin in mijn werk als bedrijfsleidster in een modezaak, dus daar lag het niet aan. Mijn nieuwe huisarts vond me echter wel erg druk voor iemand met een burn-out en vroeg of ik misschien ADHD of ADD had. Door zijn kinderen bleek hij er aardig wat vanaf te weten en tijdens ons gesprek viel bij mij het kwartje. Hij verwees me door naar PsyQ en daar ben ik uitgebreid onderzocht. De diagnose maakte me eerst wel onzeker, want mijn zelfbeeld stond ineens op zijn kop. Het was ook even zoeken naar de juiste medicatie, maar nu ben ik zo opgelucht! En ik weet zeker dat het me heeft geholpen om sneller uit de burn-out te komen.”

ALTIJD ‘AAN’ STAAN

Sandra Kooij: “Vrouwen met ADHD en ADD werken hard om te bereiken wat vrouwen zonder aandachtsproblemen met hetzelfde intelligentieniveau kunnen. Daar word je doodmoe van omdat het nooit ophoudt. ADD en ADHD zijn chronische problemen, dat betekent dat het er altijd is. Maar als je dat niet weet – wat in veel gevallen zo is – loop je het risico op een burn-out. Dertig tot veertig procent van de mensen met een burn-out of chronische vermoeidheid heeft ADHD of ADD.” Directeur van ADHD Nederland Cathelijne Wildervanck beaamt dit: “Cijfers heb ik niet, maar er zitten veel vrouwen met een burn-out thuis die niet weten dat ze ADHD of ADD hebben.”

In haar centrum stelt ze geen diagnoses, maar begeleidt en coacht ze mensen met ADHD en ADD om er op een positieve manier mee om te gaan. “Het gaat vaak om slimme, creatieve vrouwen die het als kind goed deden op school, waardoor hun ouders geen reden hadden zich zorgen te

nig rustige momenten en dat kan chaos in je hoofd veroorzaken. Gelukkig is het niet nodig om eronder te lijden of steeds maar te blijven afzien, want we kunnen het goed behandelen.”

MOMENTEN WAAROP IK OVERKOOKTE

De burn-out puzzelstukjes van mijn leven vallen op hun plek. Mijn als grap vermomde constatering dat het soms lijkt alsof ik een burn-out abonnement heb, is helemaal niet zo vreemd, mijn opbrandfactor is gewoon hoger dan bij anderen. Als ik terugkijk, zie ik duidelijk op welke momenten ik ‘overkookte’, namelijk steeds als er in mijn leven iets ingrijpends veranderde: tijdens mijn zwangerschap, na de geboorte van mijn dochter, na mijn scheiding, de dood van mijn vader, door verhuizingen en na mijn borstkankerbehandeling. Wat zou het een verschil hebben gemaakt als ik toen had geweten dat ik ADHD heb.

“Circa 35% van de mensen met een burn-out heeft ADHD”

maken. Daarna kregen ze een leuke, maar drukke baan en zolang ze alleen voor zichzelf hoefden te zorgen, reddden ze het. Maar als er een relatie en misschien ook kinderen bij komen, verandert er iets omdat ze altijd ‘aan’ staan om alles voor elkaar te krijgen. Dat zorgt voor steeds meer chaos in hun hoofd en dan gaat het ineens niet meer en krijgen ze vaak de diagnose burn-out. Helaas blijft het daar in veel gevallen bij en dat is jammer, want als blijkt dat ADHD of ADD de oorzaak van hun klachten is, kan ook meteen naar een oplossing worden gezocht.” Sandra Kooij: “Vrouwen houden sowieso al veel ballen in de lucht en zorgen voor iedereen om zich heen, maar als je ADHD of ADD hebt, is dat nog zwaarder. Als een man het heeft, zet hij gewoon zijn tunnelvisie aan en delegeert hij naar zijn vrouw of secretaresse. Een vrouw is daar minder goed in. Het is heel moeilijk om met ADHD niet alleen alles voor jezelf te regelen, maar ook voor de rest van het gezin. Verjaardagen, cadeautjes, sportdagen; als je kinderen hebt, zijn er maar wei-

DE JUISTE DIAGNOSE

“Als vrouwen zelf niet weten waar ze op moeten letten, kunnen ze ook geen hulp vragen”, zegt Sandra Kooij. “En als ze wel een idee hebben, maar de huis- of bedrijfsarts niet, dan komen ze ook niet verder.” Vaak moet je dus zélf de juiste hulp gaan zoeken. Cathelijne Wildervanck: “Bij een burn-out zonder duidelijke oorzaak is het verstandig eens terug te kijken op je leven. Vrouwen met AD(H)D hebben dit namelijk al vanaf de kleuterschool, ze weten niet beter. Ze denken snel, ze voelen veel en hebben vaak – vooral op de momenten dat het ze te veel wordt – van kinds af aan al het gevoel dat ze raar of anders zijn. Er wordt ook vaak van ze verlangd dat ze zich aanpassen aan de rest. Voor vrouwen die dit herkennen, zou AD(H)D veel kunnen verklaren.” Om erachter te komen of nadere diagnostiek nodig zou kunnen zijn, ontwikkelde Sandra Kooij de Ultrakorte Vragenlijst voor AD(H)D bij volwassenen (zie kader). Over het belang ervan zegt ze: “Een diagnose is alleen maar een ticket

“MET MEDICATIE KUNNEN BEPAALDE SYMPTOMEN WORDEN VERMINDERD”

naar de beste behandeling. Laat het onderzoeken, want je kunt geholpen worden. Bij PsyQ delen en verspreiden we onze kennis zodat er in heel Nederland goede behandelingen kunnen worden geboden. Samen met de patiënt leggen we alles vast en bepalen we de volgorde van de behandeling. Mensen staan soms huiverig tegenover medicatie door negatieve verhalen die ze horen, maar dat is niet nodig: wij begeleiden iedereen zorgvuldig. Medicatie zet de rem erop, zodat de symptomen van AD(H)D minder worden, zoals hyperactiviteit, gebrek aan focus, stemmingswisselingen, woede-uitbarstingen en impulsiviteit. Het gaat erom dat je meer regie over je leven krijgt, dat kan je zo enorm helpen.” Cathelijne Wildervanck: “Als vrouwen die net hebben ontdekt dat ze ADHD of ADD hebben bij ons komen, zijn ze meestal hoopvol en kijken ze ernaar uit om die leuke vrouw die ze gaandeweg zijn kwijtgeraakt weer te ontdekken. In onze workshops en coaching leren we ze hun positieve kanten te zien, maar ook dat ze niet alles hoeven te zijn. We vergelijken onszelf zo met anderen en hebben altijd het idee dat we het beter moeten doen, dat is funest – zeker voor vrouwen met ADHD of ADD, die hiervoor vaak een hoge prijs betalen in de vorm van een burn-out.”

Zo. Toeval bestaat niet, want tijdens het schrijven van dit verhaal voel ik mezelf weer van de rails schieten. Dit keer door de zorgen om mijn snel dementerende moeder en haar verhuizing naar een verzorgingshuis. Gelukkig besef ik nu waarom dat bij mij zo heftig binnenkomt dat ik me nauwelijks nog op mijn werk kan concentreren. In overleg met mijn psychiater slik ik nu sinds een paar weken ADHD-medicatie en het voelt alsof het licht in mijn hoofd is aangegaan. Voor het eerst in 55 jaar. □

Ultrakorte vragenlijst HEB IK AD(H)D?

Om te kunnen inschatten of verdere AD(H)D-screening nodig is, stelde Sandra Kooij deze Ultrakorte Vragenlijst voor ADHD bij volwassenen op:

1

Voelt u zich doorgaans onrustig? (bijvoorbeeld: gejaagd, moeite met stilzitten, friemelen, veel sporten of beweeglijk zijn)

JA NEE

2

Hebt u doorgaans de neiging eerst te doen en dan pas na te denken? (bijvoorbeeld: dingen eruit flappen, te veel geld uitgeven of ongeduldig zijn)

JA NEE

3

Hebt u doorgaans concentratieproblemen? (bijvoorbeeld: snel afgeleid zijn, dingen niet afmaken, snel verveeld, vergeetachtig of chaotisch zijn)

JA NEE

4

Hebt u dit altijd gehad? (zolang u zich kunt herinneren, of bent u het grootste deel van uw leven zo geweest?)

JA NEE

Als het antwoord op een of meer van de drie vragen ‘ja’ is en ook vraag 4 met ja wordt beantwoord, overweeg dan verdere diagnostiek.

WAT IS EEN BURN-OUT?

Burn-out is een psychologische term voor het gevoel opgebrand te zijn en geen energie en motivatie meer te hebben voor de dagelijkse bezigheden. Een burn-out is te herkennen aan:

- Een gevoel van sterke vermoeidheid.
- Het gevoel afstand te willen nemen van (het werk en/of de) mensen.
- Het gevoel minder goed te presteren, onzekerheid over eigen capaciteiten.
- Neerslachtige en/of emotionele buien.

Bron: burnoutpoli.com

MEER WETEN?

- *Hyper Sapiens* – praktische gids voor mensen met ADHD, Sandra Kooij & Suzanne Otten-Pablos € 20,- (*Uitgeverij Spectrum*).
- *ADHD, hoe haal je het uit je hoofd?* Cathelijne Wildervanck € 29,- (*Scriptum Psychologie*).
- *Gids voor vrouwen met ADHD*, Terry Matlen € 25,- (*Hogrefe Uitgevers*).
- *psyq.nl*, gespecialiseerd in AD(H)D bij volwassenen, diagnostiek en behandeling.
- *adhd-nederland.nl*, voor begeleiding bij ADD en ADHD.