

7

Na de diagnose

Opluchting, verdriet en nieuwe kansen

Stel je bent 40 en net gediagnosticeerd met ADHD. Wat betekent dat voor jezelf, je relatie, je werk, je visie op de toekomst en je begrip van het verleden? Alles gaat op z'n kop...

Door J.J. Sandra Kooij

Stel, je bent een man van 40 jaar die sinds zes maanden 'overspannen' thuis zit. Er waren teveel veranderingen en conflicten op het werk en bovendien kwam er een nieuwe baas met wie het niet goed liep. Thuis ligt er ook genoeg, bijvoorbeeld de verbouwing waar je ooit enthousiast aan begon, maar die al 15 jaar duurt en waarvan het eind nog niet in zicht is.

Je vrouw trekt het zo langzamerhand niet meer en dreigt weg te gaan, mede nu duidelijk is geworden dat jullie kind dezelfde kenmerken van ADHD vertoont als jijzelf. Eigenlijk heeft iedereen tegelijk hulp nodig, maar het kost teveel energie en moeite om het allemaal voor elkaar te krijgen. Temidden van deze zee van problemen gebeurt er een heleboel met jezelf...

De opluchting

Als je de diagnose ADHD krijgt, kan dat een enorme opluchting zijn. Je problemen blijken te maken te hebben met een stoornis die je al je hele leven hebt. Die niet veroorzaakt zijn doordat je niet deugt, lui bent of dom, zoals je in het verleden vaak te horen hebt gekregen. Door de stoornis lukt het vaak slecht om goed te luisteren, handel je impulsief en ben je snel prikkelbaar, wat tot veel sociale problemen heeft geleid. De diagnose is een keerpunt: het einde van de onmachtige situatie waarin je altijd kritiek kreeg en niet wist wat je fout deed, noch wat je eraan kon doen. Er is een reden voor het mislukken van opleidingen, voor de conflicten met mensen en het verbreken van relaties. Het beestje heeft nu een naam en er is ook een behandeling voor. De diagnose betekent vaak erkenning voor moeilijkheden die een levenslang patroon vormen en waardoor je niet meer verder kon. Door de informatie over ADHD kan je de problemen in een kader plaatsen, er wat afstand van nemen en jezelf beter begrijpen.

Verdriet en woede

Tegelijkertijd, of soms wat later, ontstaan verdriet en woede over alles wat is misgegaan in je leven. Als je eerder had geweten dat het ADHD was, als je daar begrip en hulp bij had gehad, dan had je misschien wél die opleiding kunnen afmaken, dan was die relatie nu misschien nog intact, dan... En nu je terugkijkt ontdek je steeds meer pijnlijke zaken die je had weggestopt, maar die op de een of andere manier wel met dit patroon van omgaan met jezelf en anderen te maken moeten hebben. Toen je nog geen behandeling had, zag je de problemen wel, maar lukte het makkelijker om de omgeving de schuld te geven. 'Het komt door m'n ouders, door m'n opvoeding, het komt door m'n baas, het komt doordat onze karakters botsen, het komt door de menstruatie, het komt door...', noem maar op. Het zich herhalende patroon in de problemen werd door jou niet herkend

en dat had soms z'n voordelen. Zo kon je het 'bij de boom leggen' en denken: morgen weer een dag, morgen nieuwe kansen!

Nieuwe kansen

Die komen na de diagnose vooral door het anders naar jezelf kijken. Als de behandeling met medicatie effectief is, ontstaan ook nieuwe en vaak andere mogelijkheden dan tevoren.

Er komt ruimte voor verandering. De behandeling met het eerste-keus-middel Ritalin doet de symptomen afnemen bij een grote groep mensen met ADHD. Hierdoor is het soms mogelijk die cursus - waar je eerder maar niet meer aan begon omdat je ervoor moest lezen, dus stilzitten en concentreren - wel te volgen. Je kunt misschien ander werk zoeken dat beter bij je mogelijkheden past. Bijvoorbeeld geen kantoorbaan proberen vol te houden tegen beter weten in, maar iets doen waarbij je kunt bewegen of een functie met afwisselende werkzaamheden. Je kunt misschien nu wel relatiegesprekken aangaan omdat het je beter lukt je aandacht bij de therapie en bij de afspraken te houden. Dingen die voorheen onmogelijk leken, moet je leren opnieuw te beoordelen op hun waarde. Hierdoor ga je andere keuzes maken.

Verlies van illusies

Diagnose en behandeling leiden tot meer overzicht, waardoor je het zich herhalende patroon van problemen helder in beeld krijgt. Hierdoor verlies je de illusie dat het om een tijdelijk probleem gaat, dat alleen met een bepaald persoon of in een bepaalde situatie optreedt. Het brengt je akelig dicht bij de bron van de problemen: jezelf... Dat valt niet mee, en het is veel tegelijk wat je te zien krijgt. Je verlangt soms terug naar de relatieve zorgeloosheid van de vergetelheid van ADHD: 'dat zien we dan wel weer'. Soms ervaar je de diagnose als een veroordeling, alsof een pijnlijk tekort publiekelijk is aangewezen. Dan kan je maar beter nooit van ADHD gehoord hebben, of de problemen ergens anders proberen onder te brengen. Je twijfelt over de juistheid van de diagnose. Je zoekt verklaringen die buiten jezelf zijn gelegen. Je beseft tegelijkertijd dat dit 'oud gedrag' is, waarvan de nadelen groot zijn. Want de problemen en hun gevolgen hebben je op een kwade dag toch ingehaald, en toen ben je grandioos ingestort.

Het verleden herinterpreteren

Wat is er eigenlijk allemaal in mijn leven gebeurd? Het is je intussen opgevallen dat je in jouw familie niet de enige met ADHD-kenmerken bent. En nu beginnen de puzzelstukjes helemaal op hun plaats te vallen. 'Dus daarom had ik altijd zo'n ruzie met m'n vader, dus daarom structureerde mijn moeder mij tot in het oneindige (waar ik mij weer tegen verzette), dus daarom is mijn broer aan de drank en aan zijn zoveelste relatie...?' Alles verandert dus tegelijk. Je visie op jezelf en op je situatie nu, je visie op het verleden en de vragen over en mogelijkheden voor de toekomst.

Het heden het hoofd bieden

Ga er maar aan staan:

- begrijpen wat het hele complex van symptomen van ADHD en de bijkomende stoornissen inhoudt
- hoe die jou beïnvloed hebben

(3)

- wat die te maken hebben met je werkproblemen (ontslag genomen of gekregen, kritiek, slordigheid, te laat komen, geen initiatief nemen)
- en je relatieperikelen (geen verantwoordelijkheid nemen, woedebuien, drugs/alcoholgebruik, afspraken niet nakomen)
- welke symptomen je niet hebt, waardoor je weer twijfelt over de diagnose
- onderscheiden wat bij ADHD hoort en wat niet
- hoe het zit met de subtypes van ADHD
- hoe het zit met je familieleden die mogelijk ook symptomen hebben
- hoe de ADHD symptomen de onderlinge verhoudingen kleuren (irritaties, ruzie, verbroken contact) en hebben gekleurd

Intussen lees je alles wat los en vast zit over ADHD.

Het verleden herinterpreteren

Hoe het kwam:

- dat je huiswerk een ramp was
- en dat je altijd buiten wilde zijn
- dat je je altijd anders voelde dan anderen
- dat je soms heel veel kon en soms niets
- dat je het gevoel had het nooit goed te kunnen doen
- dat je als kind al negatief dacht over jezelf
- en jezelf niet echt durfde te laten zien aan anderen
- dat je bleef zitten ondanks dat je het wel moest kunnen
- dat je onderpresteerde in vele banen en functies
- dat je soms zo prikkelbaar was en daardoor mensen afstootte
- dat je altijd zo laat naar bed ging
- dat je je snel verveelde in relaties en er heel wat hebt versleten
- dat je kansen hebt gemist of laten lopen

Je moet je toekomstbeeld bijstellen

Hoe zal het gaan nu je weet dat het om ADHD gaat:

- met je werkgever
- met je familie
- met je partner en kinderen
- met je huisarts en bedrijfsarts
- zullen zij het accepteren en geloven?

En:

- hoe zal de medicatie werken?
- wat als het niet werkt?
- wat zijn de kansen voor je carrière als je opeens veel beter functioneert en minder chaotisch en prikkelbaar bent?
- kan je die cursus nu wél afmaken, of die hogere functie wél aan?
- maar: ben je dan nog wel jezelf, ken je jezelf nog terug?
- en je partner, kiest die nog wel voor een georganiseerd persoon zonder de wilde uitpattingen van vroeger?

- of zal hij of zij moeite krijgen de complementaire, structurerende rol die vroeger nodig was, los te laten?

Acceptatie

Het gaat allemaal over dingen een plek geven, over begrijpen en aanvaarden. Dit gaat met onmacht, woede en verdriet gepaard. Het kost wel een jaar of wat. Je kunt het niet alleen en het hoeft ook niet alleen, maar je moet wel leren hulp te vragen. Je bent niet de enige, minimaal 1% van de bevolking tobt hiermee, vaak zonder te weten dat het ADHD is. Steeds meer van hen zoeken ook hulp en steun. Daarom zijn verenigingen als Balans en Impuls zo belangrijk: zij bieden informatie en steun, zij weten wat het is om ADHD te hebben of hoe ermee om te moeten gaan. En daarom is het soms zo confronterend om lid van een patiëntenvereniging te worden, dan hoor je er ook bij, dan beken je kleur. Toch is dat het begin van verbetering. Pas als je het aanvaardt kun je ook gericht hulp zoeken en krijgen. Het gaat om een nieuw evenwicht, op alle levensterreinen tegelijk. Ik geef het je te doen!

Veel emoties

Het proces na de diagnose is als het ware een emotionele aardverschuiving. Niets blijft op z'n plaats, alles gaat op z'n kop. Maar je komt er weer uit, vroeger of later, met hopelijk steun van familie, lotgenoten en behandelaar. Ook de partner wordt hierin meegesleurd, of hij of zij wil of niet. De term 'ADHD als excuus' valt nogal eens in de relatie, tot groot verdriet en onmacht van beiden. Wat kan je nu wel en wat (nog) niet? De partner heeft vaak zolang geduld gehad.

Als de diagnose wordt gesteld lijkt het voor hem of haar soms helemaal op. Toch gaan dergelijke processen niet sneller. Het kost tijd de dingen te verwerken en een plek te geven. Daarna kunnen de veranderingen pas beginnen. De vraag is vaak: zijn er dingen die je nu makkelijker kunt leren en vasthouden? Blijft informatie beter hangen?

Dan is het tijd voor training!

- training van omgaan met tijd (agenda leren gebruiken, weekplanning met partner, horloge gebruiken met timer voor de medicatie)
- training van doelen voor jezelf opstellen, doelen plannen en halen (en afstrepen!)
- training van sociale vaardigheden als luisteren, op de beurt wachten, samenvatten wat een ander heeft gezegd, dingen opschrijven om ze niet te vergeten
- training om huis en administratie op orde te brengen en te houden
- training voor het omgaan met elkaar, leren luisteren, leren afspraken na te komen en te evalueren, leren onderhandelen, iets waar je vroeger nooit aan toekwam
- maar ook cursussen op het gebied van werk en carrière maken meer kans ook afgerond te worden

Soms betekent het beëindigen van een ongunstige situatie een verbetering. Bijvoorbeeld het stoppen met een baan met veel administratie en chaos, een relatie waar geen muziek meer in zit. Kiezen voor jezelf, voor een baan waarin je je kunt ontwikkelen, waarin je meer op je plaats bent. Of waarin je je onrust en behoefte aan afwisseling kwijt kunt. Of grenzen stellen aan mensen die veel van je vragen en nooit eens iets teruggeven. Bewuste



keuzes maken voor de dingen die jij wilt, in plaats van het maar laten gebeuren en je laten leven.

Het overzicht over je eigen functioneren en je eigen situatie is pure winst, maar de chaos onder ogen zien is zwaar en pijnlijk. De oplossing is niet altijd direct voor handen. Toch is overzicht een noodzakelijke voorwaarde om iets te kunnen veranderen. Anders zie je niet eens waar je staat en hoe je je situatie kunt verbeteren. Met de tijd komen ook de oplossingen en de hulp, als je erom durft te vragen.

[kader]

Boek 'ADHD bij volwassenen'

ADHD bij volwassenen
Inleiding in diagnostiek en behandeling

Auteur: J.J. Sandra Kooij.
Uitgeverij Swets & Zeitlinger, Lisse (2002).
ISBN: 90 265 1722 x.
160 Pagina's. E 24,00.

Dit is een boek waar iedereen al jaren op zat te wachten. Als er iemand een boek moest schrijven over diagnostiek en behandeling van ADHD bij volwassenen was het natuurlijk psychiater Sandra Kooij. Zij was immers de pionier op dit gebied in Nederland, heeft met grote ijver een netwerk van deskundigen op dit gebied opgebouwd en vanaf het begin de samenwerking met de patiëntenorganisatie hoog in het vaandel gehad. Sandra Kooij is daardoor voor de volwassenen met ADHD een symbool van hoop geworden.

Het is een zeer compleet boek, een mooi verzorgde uitgave waarbij de auteur ook weer (net als bij het boekje In kort bestek¹) zelf het ontwerp voor de kaft heeft geschilderd.

In de bijlagen instrumenten voor diagnostiek en behandeling en een Draaiboek cursus Coaching 'Omgaan met ADHD'.

Een eerdere versie van dit boek kwam tot stand in samenwerking met de 'Werkgroep Zorgprogramma ADHD bij volwassenen' van GGz Delfland in Delft. Inmiddels is Kooij overgestapt naar Parnassia, psycho-medisch centrum in Den Haag waar zij hard bezig is een kenniscentrum voor ADHD bij volwassenen op te bouwen.

1) In kort bestek. ADHD bij volwassenen, door Sandra Kooij en Arga Paternotte. Uitgave van de vereniging Balans te Bilthoven, 2001, 47 pagina's. ISBN 90-806674-1-2.
(Dit boek krijgt u cadeau bij een abonnement op Impulsief)