

ADD-ers dan anderen (Yes)

Door sanne op 25 april 2010 | [19 reacties](#)



Iedereen weet wat ADHD is, maar ADD? Over dit 'rustige zusje' van de bekende aandachtsstoornis lees je bijna niks. Yes-columniste Sanne (25) hoorde op haar 23e dat ze het heeft en daar is ze eigenlijk heel blij om.

Sanne: "Vroeger smulde ik van de 'heftige' persoonlijke verhalen in Yes. Ik genoot als Zaza vertelde dat ze een relatie had met een getrouwde vent. Maar kwam iemand met ADHD aan het woord, dan was ik een beetje teleurgesteld. 'Dat is toch geen ziekte?' vond ik. 'Ik ben ook druk in mijn hoofd. En chaotisch. Wie niet?'

Alles veranderde toen ik een verhaal moest schrijven over ADHD en ik mijn vriendin Wendel daarover interviewde. Op haar zolderkamertje vroeg ze: "Herken jij je niet een beetje in mij?"

Bij ADHD dacht ik aan Johnny van de basisschool. Hij gooide met zijn schriften en mocht geen snoepjes met kleurstof. Ik was alleen maar druk met mijn eigen gedachten. Destijds had niemand daar last van. Want op zulke momenten staarde ik uit het raam of ik maakte werkstukken over mijn katten van 50 pagina's - exclusief de tekeningen. Meester Ties vond mijn werkstukken mooi. Hij beloofde ze met een poezenstickertje. Mijn klasgenootjes vonden me wel wat maf. Op de middelbare school waren mijn docenten niet meer enthousiast. Ik keek nog steeds graag door het raam. Meestal naar sportende jongens op het grasveld. Op de dag dat we een luistertoets Frans hadden voetbalden ze. Ik was bij vraag acht toen ik ontdekte dat het bandje was afgelopen. Buiten scoorde klas 5A net het tweede doelpunt. Ik haalde ook een twee.

Toen ik voor de tiende keer mijn werkboek vergat besloot de Franse lerares dat ik niet meer welkom was in haar klas. Ook andere lessen skipte ik. Als de docent te lang praatte, of als ik zelfstandig opdrachten moest maken, werd ik wiebelig. Dan vluchtte ik naar de wc. Kwam vervolgens een bekende tegen, wisselde de laatste roddels uit, liep even mee naar het kopieerapparaat en vergat vervolgens dat ik terugmoest naar het klaslokaal.

Soms rookte ik met de alto's jointjes op het grasveld voor de school. Daar werd ik rustig van. Op een dag verfde ik mijn haren rood. Zomaar. Twee maanden later liet ik een knopje in mijn neus schieten. Na een dagje kermis kwam ik thuis met een piercing in mijn tong. 's Avonds belde ik mijn toenmalige vriendje. Ik zei dat het uit was. We maakten de hele nacht ruzie tot het weer 'aanging'. Hij zat de volgende ochtend uitgeput in de klas. Ik kwam gewoon niet. Mijn ouders moesten op school komen praten over 'wat ze met mij aanmoesten'.

Altijd teleurgesteld

Voor de docenten was het duidelijk: ik was een etterige pubermeid. Maar zo voelde ik me van binnen niet. Ik wilde juist uitblinken en tieners halen. Al twee uur voor de tekenles begon, stond ik in het lokaal te schilderen. En ik hield op mijn manier ook van mijn vriendje. Ik regelde verrassingsweekendjes en nam gekke cadeautjes voor hem mee. Alleen af en toe leek het of er iets jeukte van binnen. Hoe graag ik dingen ook goed wilde doen: ik kon mijn gedrag gewoon niet beheersen op zulke momenten. Net zoals ik mezelf er niet toe kon zetten om te leren. Ik haatte mezelf daarom. Gek genoeg ging de dag voor mijn eindexamens een knop om. Ik raakte in een soort superconcentratiemodus en slaagde met zevens en achten op mijn eindlijst. "Ik wist wel dat je het kon", reageerde de lerares Frans.

Inmiddels weet ik dat die concentratiemodus bij ADD hoort. Hyperfocus' noemen psychiaters het. Ik stort me compleet op een activiteit als die me enorm interesseert. Gek genoeg is dat ook wat ADD zo frustrerend maakt: het ene moment presteer ik geweldig. Maar ik kan die hyperfocus niet zelf aan- of uitzetten. Daarom dachten mijn vrienden en docenten dat ik mijn best niet deed. En dat terwijl het voelde alsof ik de hele dag op mijn tenen liep!

Begrip voor mezelf

Sinds ik weet dat ik ADD heb, ben ik minder boos op mezelf. Ik kan mijn vriend uitleggen dat ik het dopje niet expres naast de tandpasta laat liggen, maar dat het komt omdat ik me in mijn hoofd vast afvraag welke onderbroek ik aantrek. Ook probeer ik bewust tot tien te tellen voor ik iets doe. Sindsdien bleven mijn haren blond en maak ik minder ruzie.

Ik kreeg mijn 'stempeltje' niet zomaar. In eerste instantie riep de dokter: "Jij studeert! En je hebt een relatie! Je presteert te goed om ADD-er te zijn." Bij de meeste volwassenen wordt de stoornis namelijk ontdekt als ze voor de tiende keer ontslagen zijn, enorme schulden hebben of zich aanmelden bij een verslavingscentrum. Ik moest vragenlijsten invullen, verhaaltjes afmaken, een olifant puzzelen en bomen tekenen (een gewone, een droomboom en een fantasieboom). De conclusie? Ik lag met mezelf overhoop, knoeide in het huishouden en met mijn financiën en ik ben gevoelig voor verslavingen. Ja, ik heb ADD. Ik weet hoe ik me moet gedragen als ik wil dat anderen niets merken. Maar na een uurtje 'normaal' doen ben ik bekaf.

Terwijl ik dit typ heb ik een koptelefoon op en luister ik blije liedjes. Dan kan niemand me afleiden. En vanmorgen schreef ik een To-Do-lijstje. Ik moest vandaag boodschappen halen, Wendel mailen en dit artikel afkrijgen. Nadat ik gewinkeld had schreef ik mijn vriendin dat ze nog eventjes op haar mail moest wachten. Ik beantwoordde meteen even alle andere binnengekomen berichten. En nu heb ik nog vijf minuten voor dit verhaal bij Yes moet zijn.

Oké, helemaal geordend ben ik dus nog niet. Maar dankzij mijn diagnose snap ik dat ik niet hetzelfde hoeft te zijn als de rest van de wereld. Ik realiseer ik me nu dat mijn stoornis geen 'onzin' is en bovendien leuke kanten heeft. Doordat mijn gedachten tolleren, ontstaan er allerlei spontane ideeën. Ik bekijk alles van veel kanten, waardoor ik me goed in mensen kan inleven en creatieve oplossingen vind voor problemen. En ja, soms ben ik lastig en vermoeiend. Maar saai? Dat nooit!"

DE ERVARINGSDESKUNDIGEN

Karin Windt (Oprichtster van de Stichting ADD Nederland en schrijfster van twee boeken over de stoornis): “Ik vind het belangrijk dat er meer aandacht komt voor ADD. ADD-ers hebben veel positieve eigenschappen. Ze zijn creatief, ambitieus en perfectionistisch. Maar door de combinatie van deze karaktertrekken met beperkingen als administratieve problemen, gebrek aan concentratie, het chaotisch zijn en verslavingsgevoeligheid, kan ADD een serieuze handicap worden. Veel meisjes zijn pleasers. Ze leren al jong hoe ze zich horen te gedragen en weten hun ADD te verhullen. Ze lopen op hun tenen. Toch horen zulke meiden vaak dat ze lui zijn. Of dat ze beter hun best moeten doen. Daar word je toch onzeker en ongelukkig van?”

Als je dankzij een diagnose weet dat je hersenen anders werken, kun je daarmee leren omgaan. En beter functioneren in de maatschappij. Ik denk dat ADD dan juist een recept voor succes kan zijn. Het duurt lang voor je je plekje hebt gevonden. Maar als je ergens echt interesse voor hebt, vindt een gedaanteverandering plaats. De missende prikkels vindt de ADD-er dan ineens op het werk of bij het beoefenen van een hobby! Helaas is de zoektocht vaak eenzaam. En hoeveel applaus ADD-ers ook krijgen, ze hebben bijna altijd het gevoel dat hun prestatie beter kon. Gelukkig motiveert dat ze om nÃ³g meer te leren en nÃ³g beter hun best te doen. Daardoor kunnen we het met een beetje administratieve hulp superver schoppen!”

Lianne (29, secretaresse): “Ik heb fantasie en ik kan heerlijk dromen. Maar ik vind het ook leuk om nieuwe dingen te ontdekken. Wie besluit er nou dat ‘ie naar Thailand wil en zit een week later daadwerkelijk in het vliegtuig? Ik gooi alles eruit wat ik wil vragen. Vaak vinden mensen dat ontwapenend. Maar die impulsiviteit heeft ook nadelen. Ik kom ontevreden over, maar ben dan rusteloos. Altijd is er die drang naar ontwikkeling, verandering en uitdaging. Soms raakt mijn hoofd daar zo vol van dat ik simpele dingen niet kan. Dan ben ik te druk met het ordenen van al mijn gedachten. Ik zou graag willen dat mensen zouden zien dat ik intelligent ben. Het komt er alleen niet altijd uit...”

Judith (20, student): “Ik zit niet bij een studentenvereniging. Dat is bewust. Ik voel me niet op mijn gemak in groepen. Ik wil alle gesprekken horen, luister tegelijk naar de muziek en ik check wie er binnenkomt. Na afloop van zo’n avond ben ik bekaft. Ik wil dat iedereen me aardig vindt maar het lukt me in de kroeg niet om me op een gesprek te concentreren. Pas als ik mensen echt heel lang ken kan ik me in hun gezelschap ontspannen. Of als ik weet dat ik ze nooit meer zie. Dan maakt het namelijk niet uit wat voor indruk ik achterlaat.”

Marte (23, zoekt werk): “Het lukt me tegenwoordig om de was te doen voor al mijn kleren vies zijn. Maar ik moet wel bekennen dat de was van vorige week nog aan het droogrek hangt. En ik heb de routebeschrijving naar het bedrijf waar ik deze week ga solliciteren mee gewassen. Ik durf niet om een nieuwe te vragen, want als ze weten dat ik zo’n chaoot ben krijg ik die baan vast niet!”