

Suzan en haar kinderen hebben ADHD

Als haar zesjarige zoontje ADHD blijkt te hebben, laat Suzan (41) meteen ook zichzelf testen. Al sinds haar jeugd heeft ze namelijk te horen gekregen hoe druk, onrustig en wispelturig ze is... "Het was best een opluchting om te ontdekken dat ik geen slecht mens was, maar een psychiatrische stoomis had."

Tekst: **Vivianne van Bijsterveld** - Foto: **Corbis**

Volgens mijn moeder kwam ik 'druk' op de wereld. Ik was een onrustige, beweeglijke baby. Niet altijd even makkelijk voor mijn moeder, zeker niet toen ze er twee jaar na mijn geboorte alleen voor kwam te staan. Ze had haar handen vol aan mij. Ook als peuter en kleuter was ik een ongeleid projectiel. Ik schoot alle kanten op en luisterde heel slecht. Mijn drukke gedrag werd echter pas op de lagere school echt een probleem. De leraren en leraressen wisten niet goed wat ze met me aan moesten. Standaardopmerkingen op mijn rapport waren: *Suzan wil niet, Suzan luistert niet* en *Ze kan zich slecht concentreren*. Ze vonden me slordig en druk. Tijdens een gesprek bij een hulpverlener werd geopperd dat ik misschien wel MBD had: *minimal brain dysfunction*. Die term werd toentertijd nog gebruikt voor ADHD. Ze vonden dat ik alle kenmerken had. Ik kon me immers niet goed concentreren, was erg beweeglijk en reageerde op elke prikkel. Het werd besproken, maar daar bleef het bij. Zelf had ik niet zo veel last van mijn 'probleem'. Ik had wel altijd het gevoel dat ik anders was dan anderen. Eerlijk gezegd voelde ik me slimmer dan mijn leeftijdgenootjes, al was mijn cijferlijst gemiddeld.

In mijn hoofd vlogen de gedachten echter in het rond en ik was in de klas juist degene met de leukste creatieve ideeën. Met handvaardigheid bedacht ik leuke knutselprojecten. Ik kreeg ze alleen niet zelf uitgewerkt, want mijn motoriek was niet zo goed. Ook met gym kwam dat naar voren. Ik was altijd degene die als laatste werd gekozen. Niet leuk, maar ik maakte er verder geen probleem van. Ik had op school en daarbuiten genoeg vriendjes en vriendinnetjes om mee te spelen. Bovendien was ik net zo lief alleen. Soms vond ik het ronduit vervelend om veel mensen om me heen te hebben. Het zorgde ervoor dat het druk werd in mijn hoofd. Ik trok me dan terug in mijn kamer en dagdroomde daar urenlang over het leven. Er was nog zo veel te zien en te beleven, daar was ik van overtuigd. Jammer dat ik naar school moest! De lessen op school konden me niet boeien. Er was geen enkel vak dat me echt aansprak. Geschiedenis, aardrijkskunde, rekenen - ik vond het allemaal even saai. Pas in groep acht werd het iets interessanter voor

me. Met taalles mochten we zo nu en dan een opstel schrijven en dát vond ik fantastisch! Schrijven was niet mijn sterkste kant - mijn handschrift was slecht - maar in die verhalen kon ik mijn creatieve ei kwijt. Taal was het enige wat ik leuk bleef vinden, ook toen ik naar de middelbare school ging. De andere vakken vond ik oersaai. Ik was opstandig en werd van school getrapt. Omdat ik op dat moment nog steeds leerplichtig was, moest ik naar het speciaal onderwijs. Ik heb een jaar op die school gezeten. Met tegenzin, maar gelukkig lukte het me nu wel om enigszins in het gareel te lopen. Daarom mocht ik een jaar later weer terug naar het reguliere onderwijs. Na mijn eindexamen - waar ik voor zakte - ging ik het huis uit. Niet omdat ik dat zelf zo graag wilde, maar omdat mijn moeder me buitenzette. Zestien jaar was ik toen. Iedereen dacht dat ik helemaal

happy was in mijn eigen huisje, maar dat was ik niet. Voor de buitenwereld speelde ik de stoere, jonge meid, die het allemaal wel alleen kon. Ik was echter nog lang niet oud en wijs genoeg om op mezelf te kunnen wonen. Ik voelde me alleen en vond het leven maar zwaar. Ik besloot aan een opleiding bloemschikken te beginnen, want het leek me wel wat om bloemist te worden. Na een paar maanden stopte ik echter al met de opleiding. De uitdaging was er vanaf en ik wilde iets anders gaan doen. Vervolgens kreeg ik het in mijn hoofd om een zorgopleiding te gaan volgen. Zo rommelde ik jaren maar wat aan. Niets kon me echt lang boeien. Ik spijbelde steeds vaker en begon al snel uit verveling te blowen. Ik maakte geen huiswerk en bleef daag weg van school.

Ook met mijn vriendjes liep het niet lekker. Ik was heel trouw en verwachtte heel veel van een relatie. Toch ging het steeds weer mis. Mijn vriendjes vonden me veel te wispelturig en te druk en maakten het steeds na een paar weken of maanden uit. Het was een ongelukkige tijd. Waarom lukte het me nou niet om iets vol te houden? Waarom hield niemand het met mij vol? Het leek wel alsof de hele wereld tegen me was.

UNIEK

Ik was twintig jaar toen ik beseftte dat ik moest veranderen. Ik besloot nu écht mijn best te gaan doen en eindelijk iets van mijn leven te gaan maken. Want als ik zo zou doorgaan, zou ik in de goot belanden. Ik besloot de hbo-opleiding maatschappelijk werk en dienstverlening te gaan volgen. Mijn familie en vrienden hadden er niet al te veel vertrouwen in. Ik maakte immers nooit iets af en dit niveau was véél te hoog gegrepen voor mij.

Op mijn eenentwintigste slaagde ik echter voor het toelatingsexamen en ik mocht aan de studie beginnen. Deze keer gaf ik niet op. Sterker nog: ik vond het zelfs heerlijk om te studeren! Ik was intussen al wat ouder en wijzer en alle 'bagage' die ik in de jaren daarvoor had opgedaan, kon ik gebruiken in mijn studie en later ook in mijn werk. Tijdens mijn studie leerde ik mijn man kennen. Ik was op dat moment drieëntwintig jaar en woonde in een studentenhuus. Zijn beste vriend was verliefd op een huisgenootje van me en hij liep ook regelmatig binnen. Ik vond hem gezellig, vriendelijk en aantrekkelijk. We werden verliefd op elkaar en voor het eerst hield mijn relatie stand! Hij nam me zoals ik was. "Lekker druk, maar heel uniek", zoals hij het liefkozend zei. Op school ging het ook goed met me. Ik slaagde met vlag en wimpel en ging op zoek naar een baan. Om op te vallen ►



Lange tijd heb ik gedacht dat de problemen die ik ondervond aan mijn 'moeilijke' karakter te wijten waren

schreef ik mijn sollicitatiebrieven op felgekleurd papier: paars, rood, groen... Dat werkte, want ik mocht overal op gesprek komen. Ik werd aangenomen op een gesloten behandelgroep voor jonge, delinquente meisjes. Dat was zwaar werk en na twee jaar hield ik het voor gezien. Ik was helemaal klaar met het bureaucratische gedoe dat erbij kwam kijken.

In die tijd woonden mijn man en ik al een tijd samen en we hadden het regelmatig over het stichten van een gezinnetje. Ik raakte al snel zwanger. Mijn zoon werd in februari 2001 geboren en mijn dochter in augustus 2004. Het moederschap beviel me goed, al was het niet altijd even makkelijk. Wat mij vooral in de weg zat, was mijn perfectionistische inslag. Alles moest goed georganiseerd zijn. Als het plannen of opruimen even niet lekker liep, of als ik dingen vergat of verkeerd aanpakte, dan voelde ik me onrustig en opgefokt.

De positieve kant van het moederschap vond ik dat ik iets van mezelf terugzag in mijn kinderen. Vooral in mijn zoon. Hij was een beweeglijke, onrustige baby en ook als peuter en kleuter leek hij op mij: druk, maar ook erg vrolijk, enthousiast, humorvol en creatief.

Net zoals mijn moeder vroeger werd aangesproken op mijn gedrag, zo werd ik aangesproken op het doen en laten van mijn zoon. Het begon op de peuterspeelzaal. Hij was een heel fysiek kind en wilde graag aan andere kinderen zitten. Bovendien luisterde hij slecht. Op de kleuterschool kreeg ik te horen dat hij zó druk was, hij kon gewoon niet stilzitten. Het positieve was dat hij een groot voorstellingsvermogen en een rijke fantasie had. Heel herkenbaar! Wel had mijn zoon moeite om aan dingen te beginnen. En als hij aan iets begon, dan maakte hij het vaak niet af. Alles wat hij deed, eindigde zodoende met stress en dat uitte zich in boosheid en frustratie.

"Is het niet verstandig om hem eens te laten onderzoeken?" vroeg de juf me op een dag.

Mijn eerste reactie was: "Echt niet. Er is niks met mijn kind aan de hand." Ik wilde er niets over horen, ik zat niet op een labeltje te wachten. Wat dat betreft zat ik toen echt nog in de ontkenningfase.

DIAGNOSE

Omdat mijn zoon op de basisschool vast dreigde te lopen, besloot ik toch actie te gaan ondernemen. Hij gedroeg zich zo anders dat hij niet meer door de groep werd geaccepteerd. Hij had - net als ik vroeger - aandachts- en concentratieproblemen, was hyperactief en impulsief en had last van stemmingswisselingen. Hij was in zijn klas de vreemde eend in de bijt. Steeds vaker werd hij gepest en kwam hij doodongelukkig thuis. Mijn zoon was zes jaar toen ik besloot dat er iets moest gebeuren en ik liet hem onderzoeken.

Na een gesprek en het invullen van een ellenlange vragenlijst, was het voor de arts overduidelijk: onze zoon had ADHD. Tijdens het onderzoek werden mijn man en ik geëvalueerd en ook de thuissituatie werd besproken. Heel eerlijk vertelde ik in het kort over mijn leven en over de problemen waar ik vroeger en nu tegenaan liep. De arts merkte op dat ik, gezien mijn voorgeschiedenis, misschien ook wel ADHD had. Dat onrustige, het niets afmaken, het slecht tegen geluid en rommel kunnen... Het was geen verrassing, maar toch wel even slikken toen ik inderdaad ook ADHD bleek te hebben. Net als bij mijn zoon werken mijn 'filters' anders of zijn ze zelfs afwezig. Er komt bij ons van alles binnen, terwijl het grootste struikelblok informatieverwerking is. We zagen door de bomen het bos niet meer, omdat we de takken ook als bomen zagen.

De puzzelstukjes vielen op hun plaats. Lange tijd had ik gedacht dat de problemen die ik ondervond aan mijn 'moeilijke karakter' te wijten waren. Ik heb me vaak een slecht persoon gevoeld, want ik had immers van jongs af aan te horen gekregen dat ik niet mee kon komen, slecht luisterde en te druk was. Het was best een opluchting om te ontdekken dat ik geen slecht mens was, maar een psychiatrische stoornis had. Een informatieverwerkingsstoornis waarmee je naar de gezondheidszorg kunt stappen, waar je goede hulp kunt krijgen, eventueel in de vorm van medicijnen.

Dankzij die medicijnen ging er een wereld voor me open. Ik bleek ineens een tijdje achter elkaar te kunnen lezen en een poos van muziek te kunnen genieten. Al wandelend door het bos zag ik details die ik vroeger nooit had gezien, zoals bladeren aan de bomen. Voor het eerst beleefde ik dat ik in een bos wás. Dat was een heerlijk gevoel. In de supermarkt of op straat kreeg ik alles wat er om me heen gebeurde mee. Best een hoop drukte. Vroeger was ik daar heel druk of moe van geworden en had ik me ervoor willen afsluiten, maar nu bleef ik rustig vanbinnen. De diagnose ADHD betekende een positief keerpunt in mijn leven en in dat van mijn zoon. Ik merk dat ik nu

minder moeite heb met het afwerken van details. Ook het vervelende gevoel dat ik kreeg bij drukte en geroezemoes is verdwenen. Ik ben geduldiger en rustiger geworden en dat geldt ook voor mijn zoon. We hebben allebei geleerd om consequenter te reageren en duidelijk onze grenzen aan te geven.

ZELFVERTROUWEN

Had mijn leven er anders uitgezien als ik eerder had geweten dat ik ADHD heb? Misschien wel, maar dat is een vraag waar ik niet te lang bij stil wil staan. Want het verleden verandert toch niet. En mijn leven is echt geen aaneenschakeling van ellende geweest. Wel vind ik het belangrijk om mijn verhaal te vertellen. Dat ook volwassenen ADHD kunnen hebben, is nog niet zo lang wetenschappelijk onderkend. Toch heeft drie tot vijf procent van de volwassenen in Nederland deze aandoening.

Via de website www.adhdnetwerk.nl leerde ik psychiater Sandra Kooij kennen en op een gegeven moment besloten we samen een boek te schrijven: *Hyper Sapiens, praktische gids voor mensen met ADHD*. Met dit boek willen we mensen handvatten aanreiken waarmee ze ondanks - of dankzij - ADHD prima kunnen functioneren in de maatschappij.

We hopen dat dit boek mensen zelfvertrouwen geeft. Ik denk dat veel mensen met ADHD zich, net als ik, van lieverlee een slechter mens zijn gaan voelen. Niet zo gek, als je vanaf je kindertijd te horen krijgt dat je te druk bent en niet luistert. We willen ADHD'ers helpen de aandoening te begrijpen, zelfvertrouwen op te bouwen en nieuwe wegen in te slaan.

Naast het boek heb ik samen met een aantal mensen recent een glossy uitgebracht, de *SUZAN!j*. Ook dit blad draait volledig om ADHD. Ook hierin wil ik duidelijk maken: je bent nooit te oud om ADHD te laten behandelen.

Mijn zoon is nu twaalf en mijn dochter negen - ook zij heeft ADHD. Het gaat goed met hen en we zijn gelukkig. Mijn kinderen en ik functioneren nu veel beter in de maatschappij. We voelen veel beter aan wanneer iets ons teveel wordt. Als je je eigen grenzen gewoon niet voelt omdat je steeds maar door raast, dan kun je ze ook niet aangeven. Dat kunnen we nu wel.

Ik ben dankbaar voor het feit dat ik mensen met ADHD mag laten zien dat er wat aan hun problemen te doen is. Het is fijn om te zien dat ze daarna wél hun doelen kunnen bereiken. Je hoeft niet nodeloos te blijven worstelen met de gevolgen van ADHD! ■

Wil je reageren op dit verhaal? Mail o.v.v. '1406 Suzan' naar redactie@mijngeheim.nl. Je kunt ook je eigen verhaal vertellen op www.mijngeheim.nl.

ADHD?

De ene volwassene met ADHD is natuurlijk de andere niet. Opvallend zijn echter aandachts- en concentratieproblemen, hyperactiviteit of beweeglijkheid, impulsiviteit, stemmingswisselingen, woedebuien, soms ook overconcentratie en het zoeken naar spanning en sensatie.

De vereniging Impuls

De vereniging Impuls is er voor volwassenen en jongvolwassenen met ADHD/ADD en aanverwante stoornissen. Naar schatting 3% van de volwassen bevolking heeft ADHD/ADD. De vereniging is gericht op voorlichting, belangenbehartiging en lotgenotencontact en focust niet alleen op de problematische, maar ook op de positieve kant van ADHD/ADD.

Meer info op: www.impulsdigitaal.nl

Kijktip

Impuls heeft een voorlichtingsfilm van 20 minuten uitgegeven, *Op z'n ADHD-Déés*, waarin drie volwassenen met ADHD en twee professionals aan het woord komen.

De dvd kun je kopen in de webwinkel van Balans: www.balansdigitaal.nl

Steunpunt ADHD

Suzanne attendeert ouders van kinderen met ADHD op de website www.steunpuntadhd.nl. Deze website is van Balans, de landelijke vereniging voor ouders van kinderen met een leer- en/of gedragsstoornis, zoals ADHD. Hier vind je onder meer veel informatie over ADHD, relevant nieuws en nuttige links naar andere websites. Ook is er de mogelijkheid om ervaringen uit te wisselen via chat en het forum.

WIN NU!
één van deze 3
pakketten

Mijn Geheim mag 3 pakketten weggeven van het magazine *Suzan!j* en het boek *Hyper Sapiens, praktische gids voor mensen met ADHD*. Wil je daar kans op maken? Mail dan vóór 1 april 2014 naar acties@mijngeheim.nl. Vermeld in de onderwerpregel 'MG1406 ADHD-pakket'. En vergeet ook niet je adresgegevens te vermelden in de mail.

