

ADHD bij volwassenen

Plots begrepen we waarom we het als kind zo moeilijk hadden

TEKST Frederika Hostens /// FOTO'S: Stef Dehantschutter

Pat Van Hoorebeke kreeg de diagnose ADHD toen hij 55 jaar was. “Ik was opgelucht dat ik eindelijk snapte waarom het er in mijn hoofd en leven zo chaotisch aan toeging”, vertelt hij tien jaar later. Ook Ester Moons kreeg pas op volwassen leeftijd te horen dat ze ADHD heeft. “Ik ben me sindsdien scherper bewust van wat me moeite kost en wat me helpt.”



Pat Van Hoorebeke: “Mijn schooltijd had er waarschijnlijk anders uitgezien hadden mijn ouders, leerkrachten en ik geweten dat ik ADHD had.”

De ‘chaos’ uitte zich bij Pat pas toen hij na een carrière in het leger met pensioen ging. “Het leger bood me een duidelijke structuur. Thuis viel die structuur weg. Ik maakte een zootje van mijn planning, vergat afspraken, vergat wat ik aan het doen was en begon aan iets anders ... Kortom, het was een en al chaos. Dat leidde tot serieuze conflicten met mijn vrouw. Ze hoorde een vriendin vertellen over gelijkaardige problemen bij haar kinderen. Bij hen waren die het gevolg van ADHD (zie kader). Mijn vrouw begon zich af te vragen of dat bij mij misschien ook meespeelde.”

Van infosessie tot diagnose

Pats vrouw las een artikel over ADHD en zocht informatie op het internet. Op de website van centrum ZitStil, het Vlaams expertisecentrum ADHD zag ze een aankondiging voor een infosessie over ADHD. “We zijn er samen naartoe gegaan”, vertelt Pat. “Daar viel plots veel op zijn plaats. Ik herkende me sterk in de kenmerken die werden op-

gesomd en was blij te horen dat er manieren zijn om er minder 'hinder' van te ondervinden."

Na de infosessie wilde Pat weten of zijn vermoeden klopte en zo ja, hoe hij beter kon leren omgaan met zijn 'anders zijn'. Hij ging op consultatie bij een psychiater. "Die viel bijna van zijn stoel toen hij me zag binnenkomen", lacht Pat. "Hij was het blijkbaar niet gewoon dat een volwassene kwam vragen om zich te laten testen op ADHD. Hij verwees me door naar een centrum voor diagnose, behandeling en begeleiding van kinderen en volwassenen met ADHD. De resultaten van de vragenlijsten en testen wezen inderdaad op ADHD."

Vaste schema's

Vond Pat het niet vreemd om plots een 'label' opgeplakt te krijgen dat vooral geassocieerd wordt met kinderen en jongeren? "Ik voelde vooral een grote opluchting", antwoordt hij. "Ik begreep plots beter waarom bepaalde dingen in mijn leven gelopen waren zoals ze waren gelopen. Ik voelde ook wel spijt om de gemiste kansen. Mijn schooltijd had er waarschijnlijk anders uitgezien als mijn ouders, leerkrachten en ikzelf hadden geweten dat ik ADHD had. Voor vakken die me interesseerden en leraars die hun vak op de gepaste manier konden aanbrengen, kon ik me goed focussen, maar in andere situaties haakte ik volledig af. Dat leidde tot heel wisselvallige resultaten en hevige conflicten thuis en op school."

"Aan de Koninklijke Militaire School (militaire instelling van universitair onderwijs, red.) had ik gelijkaardige conflicten,

maar die hebben mijn toekomst bij het leger gelukkig niet gedwarsboomd. Ik heb het geluk gehad dat ik in het leger vaste programma's en schema's had om me aan te houden en toffe ondergeschikten en chefs die me afspraken en deadlines hielden herinneren als ik ze dreigde te vergeten."

Druk en lastig

Ook bij Ester (41) waren al in haar kindertijd signalen dat iets haar parten speelde, maar niemand legde toen de link met ADHD. "Ik had de naam een druk, moeilijk, lastig en stout kind te zijn. 'Je zou beter nadenken voor je iets zegt', kreeg ik vaak te horen

of 'wees eens wat minder aanwezig'. Ik leerde me in bepaalde situaties in te houden en me te beheersen, maar dat kostte me tonnen energie. Eens aan het werk, bleef ik dezelfde problemen ondervinden. Ik begon telkens met heel veel enthousiasme aan iets nieuws maar was mijn job of taak heel snel beu. Ik had ook moeite om hoofd- en bijzaken te onderscheiden. Voor mij is alles belangrijk. Intussen bleef ik maar op alles ja zeggen."

In september 2015 liep Ester tegen een burn-out aan. "Het is het slechtste maar misschien ook wel het beste wat me is overkomen. Mijn lijf heeft stop gezegd

ADHD?

- ADHD komt voor bij 5 tot 8 % van de schoolgaande jeugd en 2,5 tot 4,4 % van de volwassenen.
- ADHD is de afkorting van een Engelstalige term: 'Attention Deficit Hyperactivity Disorder'. In het Nederlands spreken we van een 'aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit'. Bij mensen met ADHD functioneren de hersenen anders dan bij mensen zonder ADHD. Dit 'anders functioneren' uit zich via het gedrag. De belangrijkste gedragskenmerken van ADHD zijn onoplettendheid, hyperactiviteit en impulsiviteit.
- Er bestaan verschillende vormen van ADHD. Sommige mensen met ADHD zijn vooral onoplettend (vroeger werd deze vorm ADD genoemd), andere zijn vooral hyperactief of impulsief en nog andere hebben last van zowel onoplettendheid als van impulsiviteit en hyperactief gedrag. Ook de mate waarin iemand 'hinder' ondervindt van ADHD kan van persoon tot persoon en van moment tot moment sterk verschillen.
- ADHD is voor 60 tot 80 % genetisch bepaald en dus grotendeels aangeboren. Het is dus niet verwonderlijk dat je vaak hoort dat ADHD 'in de familie' zit. Er wordt volop onderzocht welke andere factoren het ontstaan van ADHD mee beïnvloeden. Vast staat dat ook de omgeving een belangrijke rol speelt. Bepaalde factoren in het gezin, op school, in de werkomgeving, in de vriendenkring ... kunnen de aanwezige aanleg versterken. Andere factoren kunnen die aanleg verzwakken.

Meer info: www.geestelijkgezondvlaanderen.be/adhd

en me verplicht om bij een aantal zaken stil te staan. In diezelfde periode werd bij mijn oudste zoon de diagnose ADHD gesteld. Ik herkende in zijn traject veel van mezelf en vertelde aan mijn jongste zus dat ik als kind waarschijnlijk ook ADHD had. Als leerkracht heeft ze een goed beeld van wat ADHD met iemand doet. Ze antwoordde: 'Ester, je had geen ADHD, je hébt nog altijd ADHD'. Volgens haar had ik mijn gedrag leren aanpassen aan bepaalde situaties, maar was de ADHD niet weg."

Net als Pat wilde Ester weten of ze inderdaad ADHD had. "Ik wilde ook weten of er niets anders meespeelde. Het centrum waar ik terecht kwam, nodigde mijn man en ouders ook uit op een apart gesprek. Ik vond het positief dat er naar hun input werd gevraagd voor de diagnose werd gesteld. Zij weten beter dan wie ook hoe ik functioneer."

Intussen blijken de twee andere kinderen van Ester ook ADHD te hebben. "Mijn man en ik proberen onze kinderen te ondersteunen door ze een zo duidelijk mogelijke structuur en planning aan te bieden. Door mijn eigen diagnose ben ik me veel scherper bewust van wat moeite kost voor iemand met ADHD en wat ondersteunend is. Dat inzicht helpt me om samen met mijn man een vangnet te zijn voor onze kinderen. We steken ook heel veel op in de oudertrainingen die we volgen bij centrum ZitStil en hebben veel aan de tips en ervaringen die we er uitwisselen met andere ouders."



Ester Moons: "Bij ADHD horen ook positieve eigenschappen. Het is belangrijk om die ook te benoemen."

Ondersteuning

Centrum ZitStil informeert, vormt, traint en onderneemt maatschappelijke actie om iedereen die met ADHD te maken krijgt, vooruit te helpen in het leven. Het organiseert op verschillende plaatsen in Vlaanderen infosessies, psycho-educatie en workshops voor ouders van kinderen met ADHD, voor jongeren met ADHD en voor (jong)volwassenen met ADHD en hun partners. Centrum ZitStil heeft ook een aanbod voor professionals die in contact komen met mensen met ADHD (bijv. leerkrachten, jeugdmonitoren, studentenbegeleiders, werkgevers ...) Het geeft ook een driemaandelijks magazine uit.

Info

www.zitstil.be

www.facebook.com/centrumZitStil

ADHD-consultatielijn op 070 222 135

(elke donderdag van 9.15 tot 12.15 uur).

Positieve eigenschappen

Als ik Ester vraag wat ze zeker nog wil ter sprake brengen, antwoordt ze prompt dat ze het er moeilijk mee heeft dat sommige mensen in vraag stellen of ADHD wel bestaat en dat anderen opmerken dat het blijkbaar 'in' is om in deze tijden een label te hebben. "Als die mensen twee uur in ons gezin zouden komen meedraaien, zouden ze snel inzien dat het wel degelijk een grote impact heeft op je leven. Het is niet een kwestie van niet willen, het is een kwestie van niet kunnen. Het valt me ook op dat als er over ADHD wordt gesproken, meestal alleen maar negatieve kenmerken ter sprake komen. Centrum ZitStil organiseert ook infosessies voor partners van volwassenen met ADHD. Mijn man en ik hebben zo'n sessie bijgewoond. We kregen er twee slides te zien met de kwaliteiten en talenten van mensen met ADHD: creatief, voortrekker, oplossingsgericht, enthousiast, energiek ... Ik ben begonnen wenen toen ik die lijst zag en krijg nog altijd tranen in de ogen als ik terugdenk aan dat moment. Het was de eerste keer in mijn leven dat ik verwoord zag welke positieve eigenschappen ik te danken heb aan mijn ADHD. Ik probeer die eigenschappen nu ook regelmatig bij mijn kinderen te benoemen omdat ik uit ervaring weet hoe belangrijk dat is voor hun zelfbeeld en hun welzijn." ●●