

Diagnose ADD

TEXT: STERRE HURVE ILLUSTRATIE: TJA DAMEN

Evenals ADHD behoort ADD bij de aandachtsafkortstoornissen. Concentratieproblemen, snel afgemid en chaotisch zijn enkele overeenkomsten, maar er zijn ook tal van verschillen die ADD niet iets anders maken dan ADHD. Iemand met ADD is vooral dromerig en afwezig, kan zich helemaal terugtrekken in zijn of haar eigen wereld en blijft graag op de achtergrond. Zij stellen zichzelf vaak op de laatste plaats, kunnen moeilijk 'nee' zeggen en hebben een sterk inlevingsvermogen. Voor de buitenwereld lijkt ADD minder invloed te hebben dan ADHD, vooral ook doordat omstanders niet worden beïnvloed door druk gedrag, snel praten of voortdurend op-en-neer wabbelen van handen, armen, vingers of benen. Toch heeft ADD een enorme impact op je leven, werkt ook al ziet niemand de onrust in je scharen, het is er absoluut wel. Een voortdurende stroom van gedachten rollen als ongeoorloofde knikkers door je hoofd, om je telkens weer te herinneren aan iets dat je nog moet doen, wilt doen, had moeten doen of eerst te doen.

Patty, Ingo en Christine hebben alle drie de diagnose ADD. Zij worden dagelijks herinnerd aan de mogelijke en onmogelijke uitdagingen die samenbrengt.

'ik kan mij ergens echt in verliezen'

Toen ik de diagnose ADD te horen kreeg, voelde dat als een opklimming. Eindelijk weet ik wat er met mij aan de hand was. Ik had altijd al veel vage klachten die ik niet echt kon benoemen. Zaken afronden is heel onmogelijk, uitbellen kan ik als de beste en mijn hoofd loopt constant vol. Ik leg tegen zo veel dingen aan, zelfs tegen mijzelf. Na een aantal depressies belandde ik in een burn out. Nu ik weet dat het samenhangt met mijn ADD heb ik er mee leren omgaan. Sommige dingen heb ik geaccepteerd zoals ze zijn en voor andere zaken heb ik trucjes verzinnen.

In de afgelopen jaren heb ik al heel wat overwonnen. Ik voel veel beter aan wanneer er te veel gebeurt, zich te veel in mijn hoofd ophoopt. Maar met kleine hulpmiddelen zoals notities in mijn telefoon lukt het steeds beter om orde aan te brengen in de constante chaos in mijn hoofd.

ADD betekent voor mij dat ik mij echt volledig ergens in kan verliezen. Ik activer graag en ik kan daar kan ik echt helemaal in opgaan. Mijn katten heb ik tot in het kleinste detail geschikerd en ik moet zeggen dat ik behoorlijk trots ben op het resultaat.

Patty Hermkens

[42 jaar] heeft sinds tien jaar de officiële diagnose ADD

Mijn werk heeft er ook flink onder geleden. Vijf jaar lang heb ik niet kunnen werken. Gelukkig voel ik mij nu weer sterk genoeg om een been op te pakken. Ik heb de afwisseling en de sociale contacten met mensen gewoon nodig. Het moet is dat als ik iets heel graag wil, ik er ook echt 100% voor ga. Het zoals deze twee. Vriendinnen zijn wel eens jaloers, zij solliciteren wekelijks, zonder resultaat. Ik heb een keer gesolliciteerd, ben er volledig voor gegaan en ben direct aangenomen. Dat voelt heerlijk.



'impulsiviteit hield onze relatie leuk'

Mijn vrouw vindt dat ik te veel chaos creëerde voor onze dochter (klassiek autisme), ik was niet consequent in het werken met Foto's en de voorgestelde begeleiding. De gaf problemen in onze relatie. Gelukkig zagen haar begeleiders veel overeenkomsten met ADD en stelde een onderzoek voor. Het was best confronterend, maar toen ik de kenmerken van ADD eenmaal begreep, werd veel duidelijk. Ook voor mijn vrouw. De uiteindelijke diagnose was dan ook geen verrassing, maar een verademing.

Als puber had ik vaak het gevoel 'anders' te zijn. Ik deed veel dingen niet, iets anders en dacht anders. Mijn omgeving vond mij een typosch en soms zelfs vreemd. Hierin werd ik heel onzeker en die onzekerheid en de twijfels hebben een grote impact op mijn leven. Nog steeds heb ik veel moeite om voor mijzelf op te komen, ik staal mijzelf vaak op de laatste plaats. Dit zorgt ervoor dat het mij soms te veel wordt en dan heb ik veel depressieve gedachten. Het leeft wil ik dan even helemaal niks voelen en niets anders dan rust.

Voordat er kinderen waren was mijn impulsieve gedrag een pluspunt, het hield onze relatie leuk en spannend. Nu wij een gezin zijn, is er meer rust en regelmaat nodig, waardoor ik mijn impulsiviteit voortdurend probeer te onderdrukken.

Ik ben constant op zoek naar hulpmiddelen om dingen maar niet te vergeten. Ik stuur mailtjes naar mezelf, mijn telefoon staat vol met reminders.

Ingo de Haan

(39 jaar) heeft zich in juni 2014 laten testen op ADD

ders, zelfs reminders van reminders en er hangen overal briefjes. Als ik dit niet doe, vergeet ik heel veel taken, afspraken en mail. Het overzicht kwijt, ik ben snel afgeleid, vooral op vlucht vlak. Zo, als ik iets zeg, gaat mijn focus daar naar toe en luister ik nog maar naar de gesproken woorden. Maar er staan ook positieve kanten aan. Zo zie ik heel snel verbanden tussen dingen en een probleem oplossen kan ik als de beste.

Nu ik weet wat mijn valkuilen zijn kan ik er aan werken. Uiteindelijk heeft de diagnose mij kennis gegeven over mezelf, mijn verleden en daardoor meer vertrouwen voor de toekomst gegeven.



'ik legde de lat heel hoog'

Ik had verschillende diagnoses op mijn naam staan, maar geen enkele was 'passend' voor mij. Jarenlang ben ik opzoek geweest naar mijzelf en zo kwam ik ook meer te weten over ADD. Eindelijk vielen alle puzzelstukjes op hun plek. In januari heb ik mijn af meer een nieuwe test geleid. De diagnose - ADD - was voor mij totaal geen verrassing.

In de afgelopen twintig jaar ben ik behandeld en begeleid voor verkeerde diagnoses. Dit is zo jammer en had zeker niet gehoeven. Persoonlijk maakt het geen verschil welke term er op het papertje staat, maar een passende behandeling is wel heel belangrijk. Daar kan ik nu eindelijk aan gaan werken.

Lange tijd heb ik mij verborgen versut schuwde. Ik had veel last van het onbegrip en de stigma's versut mijn omgeving en ik legde de lat erg hoog voor mijzelf. Ik ben een voorstander van rekening houden met ADD-kinderen. Het is veel beter voor hun ontwikkeling en zelfvertrouwen.

Als kind was ik behoorlijk dromerig en lette ik slecht op. Mijn schoolprestaties waren onder de maat, gewoon omdat het mij niet interesseerde. Tijdens mijn studie was er een duidelijk verschil tussen de vakken die mij boeide en die vakken waar ik echt niets aan vond. Huiswerk werd stelselmatig uitgesteld tot op het laatste moment. Uitzonderlijk stak mijn impulsiviteit stak zijn kop op. De studie brak ik af en ben in de horeca gaan werken. Een leuke en leerzame tijd.

Ik ben mij nu wel bewust van de effecten van ADD op mijn dagelijkse leven. Ik ben vaak met meerdere dingen tegelijk bezig en maak zelden alles af. Stel dingen zoveel mogelijk uit. Ik ben snel afgewisseld.

Christine van de Logt

[50 jaar] kreeg de diagnose ADD in januari 2015, na een lange zoektocht.

Behoorlijk chaotisch en heb voortdurend mijn spullen kwijt. Mijn gedachten slaan soms alle kanten uit en mijn korte termijngeheugen laat het bijzonder vaak afweten. Ik word snel overprikkeld, waardoor ik heel veel ruimte voor mijzelf nodig heb. Vroeger ging dat ook. Ik was moeder, echtgenote en had mijn werk. Toen was ik mij daar niet bewust van en ik ging daar aan onderdoor. Ik verloor mijzelf en werd zek. Ik was de burn-out allang voorbij.

Het is een hele opgave om het verleden los te laten en te accepteren, maar nu ik de juiste diagnose heb, kan ik gericht werken aan mijn toekomst. Ik weet nu dat ik het beste functioneer als ik alleen werk. In een groep voel ik mij totaal niet thuis en van autoriteit word ik heel onzeker. Ik heb mijn eigen ruimte nodig, waar ik creatief bezig kan zijn. Ik ben dol op fotograferen. En ik heb nog heel veel prachtige ideeën voor de toekomst. ●

