

Sterre (38) is getrouwd met Remco en moeder van Victor (10), Hugo (8) en Sam (3). Drie jaar geleden werd bij haar oudste zoon, Victor, Asperger vastgesteld. Hoewel daarmee veel puzzelstukjes op hun plaats vielen, werd de wereld van Sterre en haar gezin daardoor ook op zijn kop gezet. Dat werd nog erger toen, niet al te lang erna, ook echtgenoot Remco en zoon Hugo een diagnose kregen: ADD. Sterre startte een zoektocht naar informatie. Wat betekent ADD eigenlijk? En hoe moet je ermee omgaan? Ze heeft veel zelf uitgevonden. En er een boek over geschreven: 'Leven met ADD'. Elver, zoon van Balans Magazines hoofdredacteur Yolande, heeft zélf ADD. Hij las het boek en ging samen met zijn moeder op bezoek bij Sterre.

Tekst Yolande de Best. Foto Marjon Wijdeven Fotografie

Sterre (moeder van Victor, Hugo en Sam) schreef een boek over ADD



'Door die stoornissen ben ik een andere moeder'



Sterre: "Victor is behoorlijk door de molen gegaan. Toen eenmaal duidelijk was dat hij Asperger heeft, vond ik dat eerst moeilijk, toen wel een opluchting. Eindelijk begreep ik waarom het bij ons zo anders ging dan bij anderen. Vervolgens gingen we kritisch naar Hugo kijken. Diep in mijn hart wist ik best dat ook hij geen standaard-kind is. Hij is altijd aan het dromen, niet altijd makkelijk aanspreekbaar... Verder is hij snel afgeleid en heeft hij een korte spanningsboog. Een lekker rustig mannetje, maar eigenlijk té rustig. Soms moet ik hem echt 'terughalen'... Ik voelde al snel dat er iets aan de hand was. De term ADD viel. Eerlijk gezegd wist ik niet wat het was. Ik ging meteen op zoek naar meer informatie. Maar die was heel moeilijk te vinden. Over ADHD wél, maar daarin herken ik Hugo helemaal niet.

'Ik voelde al snel dat er iets aan de hand was'

In mijn zoektocht stuitte ik op een boek over ADD. Ik las het en realiseerde me... dit gaat over Remco, mijn man... En tegelijkertijd: dat is erg voor 'm, hoe ga ik dat vertellen. Ik wees hem op het boek en hij had het binnen twee dagen uit: heel bijzonder voor hem, hij is niet zo'n lezer. Ook voor hem was het een feest der herkenning. Dus heeft hij zich laten testen en kreeg vervolgens de diagnose. Dat ook Hugo ADD blijkt te hebben, was dus niet zo'n verrassing. Het is tenslotte erfelijk.

'Normaal' is anders

Voor mij was het niet makkelijk. In het begin wuifde ik het weg, als moeder zit je niet te wachten op zulke etiketten. Later heb ik ze geaccepteerd... ik moest wel. Toen we de diagnose van zowel Victor als Hugo kregen, was ik zwanger van Sam. En ik heb me wel eens afgevraagd: zou ik aan een derde kind zijn begonnen als ik alles toen al geweten had...? Ik denk het niet: moeder zijn van kinderen met een speciale gebruiksaanwijzing, een man met ADD... het is best zwaar.

Ik ben al doende steeds wijzer geworden. Hugo is zo snel afgeleid dat het lastig voor 'm is om lang met hetzelfde bezig te zijn. Als ik hem de

kans geef is na een half uur al het speelgoed tevoorschijn gehaald en vindt hij niks meer leuk. Aanvankelijk dacht ik bij zulke dingen: het zal wel normaal zijn. Totdat ik bij andere gezinnen zag dat 'normaal' heel anders was. Inmiddels heb ik geleerd dat ik de zaken voor Hugo moet ordenen. Maar ook dan sla ik de plank nog wel eens mis. Zo heb ik eens alle speelgoed per groep in transparante kisten gedaan. Kan hij zien wat hij heeft en meteen kiezen wat ie wil... dacht ik. Maar dat was juist helemaal fout: hij wist nu helemaal niet meer wat hij moest kiezen. Nu zit alles in dichte, afgesloten kisten. Ik heb alles gesorteerd en geordend. Dat geeft Hugo overzicht. Als hij met het ene speelt, wordt hij niet afgeleid door het andere.

Hij wil winnen

Hugo is ook klunzig in zijn bewegen. Hij struikelt voortdurend, over elk hobbeltje in de tegels. Fietsen was ook heel moeilijk. Nu nog trouwens. Hij stapt rechts af, maar kan alleen links weer opstappen. Bij een stoplicht moet hij dus altijd even omlopen.'

Elver knikt begrijpend. 'Ook ik vond fietsen moeilijk. Ik weet nog dat mijn opa met me oefende, met eindeloos geduld, maar dat ik meerdere keren met fiets en al in de bosjes ben beland. Aan de andere kant: ik ben heel goed geworden in sport. Ik heb zelfs in de Nederlandse jeugd roeiploeg gezeten en WK gevaren...'

Sterre: "Als Hugo iets vaak doet, gaat het steeds beter. Op vakantie wilde hij bijvoorbeeld badmintonnen. De eerste dagen was het een ramp. Maar hij zette door en tegen het eind van de vakantie ging het prima. Hij is namelijk wel heel competitief, hij wil winnen! Als hij ergens voor gaat, dan wordt hij heel fanatiek." Elver: 'Dat

'Hugo is heel competitief, hij wil winnen!'

herken ik. Ik ging helemaal voor het roeien. Elke dag trainen, steeds tot het gaatje gaan. Juist dat ongelooflijke, bijna grenzeloze trainen zorgde ervoor dat mijn kop leeg werd. Dat gaf rust. Later ben ik een periode minder gaan sporten en werd het meteen onrustiger in mijn hoofd.'

Sterre: "Ik ken ook niemand die zich zo goed kan focussen als Remco. In zijn geval niet op sport,

maar op zijn werk. Ik moet hem soms afremmen, omdat hij totaal geen oog meer heeft voor andere dingen. 'Hallo, het is weekend', zeg ik wel eens. Anders vergeet hij dat gewoon."

Een andere moeder

Sterre: "Door de stoornissen van Victor en Hugo ben ik een andere moeder dan ik geweest zou zijn als er niets aan de hand was geweest. Ik pas mijn gedrag aan. Zo plan ik alles heel ruim: Hugo moet ik altijd goed voorbereiden en hem de tijd geven. Tegen Victor ben ik juist heel strikt en direct. Dat komt in de ogen van anderen soms heel autoritair over. 'Doe dit, doe dat'... klinkt niet gezellig, maar dan begrijpt Victor het. Bij Hugo is het juist andersom.

'Op woensdagmiddag, in de weekenden en tijdens vakanties gebruikt hij geen Ritalin'

Voor mij was het heerlijk om na Victor Hugo te krijgen. Hij houdt van aandacht, aanraken, schouderklopjes. Vindt Victor juist helemaal niet fijn, die wordt heel snel boos om niks. De eerste jaren ging al mijn aandacht daarom naar Victor, dat drukte best een zware stempel op het gezin. Hij wist ook de sfeer in huis binnen vijf minuten te verpesten. Hugo kon daar niet tegen en verdween meteen naar zijn kamer. Het blijft ingewikkeld, moeder zijn van deze combinatie.

Geen medicatie in de vakantie

Hugo doet het aardig op school. Hij gebruikt Ritalin en dat helpt om zich beter te concentreren. We zijn heel selectief: anders dan bij een kind met ADHD is het niet nodig om ook medicatie te gebruiken als hij thuis is. Dus op woensdagmiddag, in de weekenden en tijdens vakanties gebruikt hij het niet.

In de klas is hij een rustig kind dat weinig aandacht vraagt. De leerkrachten weten dat hij ADD heeft, maar passen zich weinig aan. Hoeft ook niet, ik vind niet dat je je bij alle problemen achter je stoornis moet verschuilen. Natuurlijk blijft het soms lastig voor 'm, zeker als er

Wat is ADD?

Sterre omschrijft in haar boek wat zij onder ADD verstaat. Haar informatie is vooral gestoeld op informatie die ze zelf van de artsen en uit boeken heeft verzameld. Op onze website omschrijven wij het als volgt:

De term ADD wordt gebruikt voor een vorm van ADHD, waarbij hyperactiviteit ontbreekt. Bij kinderen die niet hyperactief zijn, wordt vaak gesproken van ADD. De officiële diagnose luidt echter: ADHD type 1. Amerikaans ADHD-deskundige prof.dr. Russell Barkley pleit ervoor ADD onder te verdelen in twee soorten aandachtsproblemen. Aan de ene kant het type dat is ontstaan uit het gecombineerde type: vroeger was er wel hyperactiviteit, maar alleen de aandachtsproblemen zijn overgebleven. Aan de andere kant het type ADD met de langzame informatieverwerking met bijvoorbeeld dagdromen, geringe motorische activiteit en het snel in de war zijn. Dit laatste type zou ook andere behandelvormen vereisen: minder effect van medicatie, meer voordeel van cognitieve therapie of sociale vaardigheidstraining. De diagnose AD(H)D behoort gesteld te worden door een (kinder)psychiater of kinderarts. ADD (ADHD van het overwegend onoplettende type: type 1) lijkt bij meisjes vaker voor te komen.

meerde boodschappen tegelijk worden gegeven. Het helpt om hem een lijstje te laten afwerken. Anders wil hij de kluts weleens kwijtraken. Maar als het mis gaat, oordeel ik niet te hard. Ik weet dat hij zijn best doet en probeert mee te doen.

Diezelfde houding heb ik ook bij Remco. Hij gebruikt ook Ritalin en functioneert daardoor stukken beter dan vroeger. Hij kan zich veel beter concentreren en is minder chaotisch. Toch moet ik me blijven aanpassen. Ik maak bijvoorbeeld lijstjes voor hem waarop de klusjes staan die hij moet doen in huis. Maar hoe logisch ook: er zal nooit één klusje worden gedaan dat ik niet heb opgeschreven. Soms wel frustrerend. Aan de andere kant, juist die ADD maakt Remco tot een creatieve vrije geest waar ik ooit op viel." •

Het boek van Sterre Hunvie is te bestellen via www.kirjaboek.nl ISBN 978-94-6008-169-9

Meer over ADD op onze site www.balansdigitaal.nl