

# ADHD bij volwassenen wel degelijk te behandelen

Steeds meer volwassenen kampen met klachten die met ADHD verklaard kunnen worden. Toch duurt het gemiddeld bijna 12 jaar voordat die diagnose gesteld is! ADHD is volgens de traditionele psychiatrische zienswijze een aangeboren afwijking die niet te genezen is en kennelijk lastig op te sporen. De uiteindelijke behandeling bestaat uit medicatie en gedragstherapie maar vaak is er dan al veel leed geleden. Is het tijd voor een frisse en nieuwe aanpak die de zware psychiatrie links passeert en de oppervlakkige praktische coaching rechts laat liggen? Cathelijne Wildervanck van het ADHD-centrum Nederland en van ADHD & Werk geeft haar mening:

TEKST: Cathelijne Wildervanck  
BEELD: Maria Well

Vorige week ben ik bij een symposium geweest over ADHD en reïntegratie. De doelgroep bestond vooral uit volwassenen met ADHD of ADD. Wat mij opviel, was dat ik bijzonder veel draagvlak heb ervaren voor de visie zoals we die met ons centrum voorstaan. Veel begeleiding van AD(H)D'ers gaat er vanuit dat er problemen zijn die opgelost moeten worden, en vooral dat iemand steun moet krijgen om allerlei praktische zaken te regelen omdat hij dat zelf niet kan. Voor veel mensen is het een gegeven dat ADHD'ers problemen ervaren bij praktische zaken en vaak ook tijden aan wat ik noem gevolgschade. Onder gevolgschade versta ik oneerbiedig gezegd: alle sociaal-emotionele shit die het gevolg is van niet functioneren of niet passen binnen de gestelde norm. Immers als je maar vaak genoeg hoort dat je niet kan leren, niet kan stilstaan, niet oplettend bent, of lastig, moeilijk, anders bent etc., wen je vanzelf af om jezelf op waarde te schatten!

Gebaseerd op deze twee uitgangspunten - er is een probleem met praktische zaken en iemand heeft emotionele gevolgschade - richt de gebruikelijke aanpak zich op medicatie en praktische steun. Wat mij betreft is dat echter hetzelfde als bij een gebroken been er direct een metalen pen in zeten zonder te kijken wat het been zelf kan herstellen. Bij ADHD gaat die metafoor zeker op. Er is nog weinig gedaan aan begeleiding die zich baseert op het zelfherstellend vermogen.

## De wipwap

Bij constatering van zand in de motor is men meestal geneigd om op het probleem te focussen, op vragen als: "Hoe is het probleem ontstaan?", "Waar is het misgegaan?". Als je veel focus op problemen wordt het probleem misschien wel duidelijker, maar dat biedt vaak geen ingang voor een oplossing. Onze visie: als iets of iemand uit balans is geraakt, focussen we zo min mogelijk op het probleem dat dit veroorzaakt heeft. Hoewel het effect van focussen op het probleem zou kunnen zijn dat het kleiner wordt (meestal niet) blijft de onbalans in stand. Vergelijk het met figuur 1: Als de omvang van het probleem kleiner wordt, zal er geen kanteling plaatsvinden.

Stel dat je in plaats daarvan tegenwicht gaat bieden dan kan de wipwap enigszins doorslaan. We bedoelen daarmee dat we doorgaans eerst moeten versterken wat er wel (positief) aanwezig is (figuur 2)

Als je daarna aan de kant van het probleem gaat werken, dan heeft verkleining en verlichting daarvan werkelijk een doorslaggevend effect. Zie hier toe figuur 3.

maar waar je daarvoor niet bewust mee bezig was. Waar onze visie op ADHD en ADD voor een groot deel om draait is: Het bewuste heeft het te druk, is met veel dingen bezig, waardoor er geen ruimte is voor 'hier en nu'-informatie. De harde schijf is als het ware niet kleiner dan die van anderen maar al gedeeltelijk gevuld. Dat is wat iemand als drukke in zijn hoofd ervaart. Waar heeft 'het' hoofd dan zo 'druk' mee? In de praktijk merken we dat dit terug te voeren is op de volgende basis-tyologie:

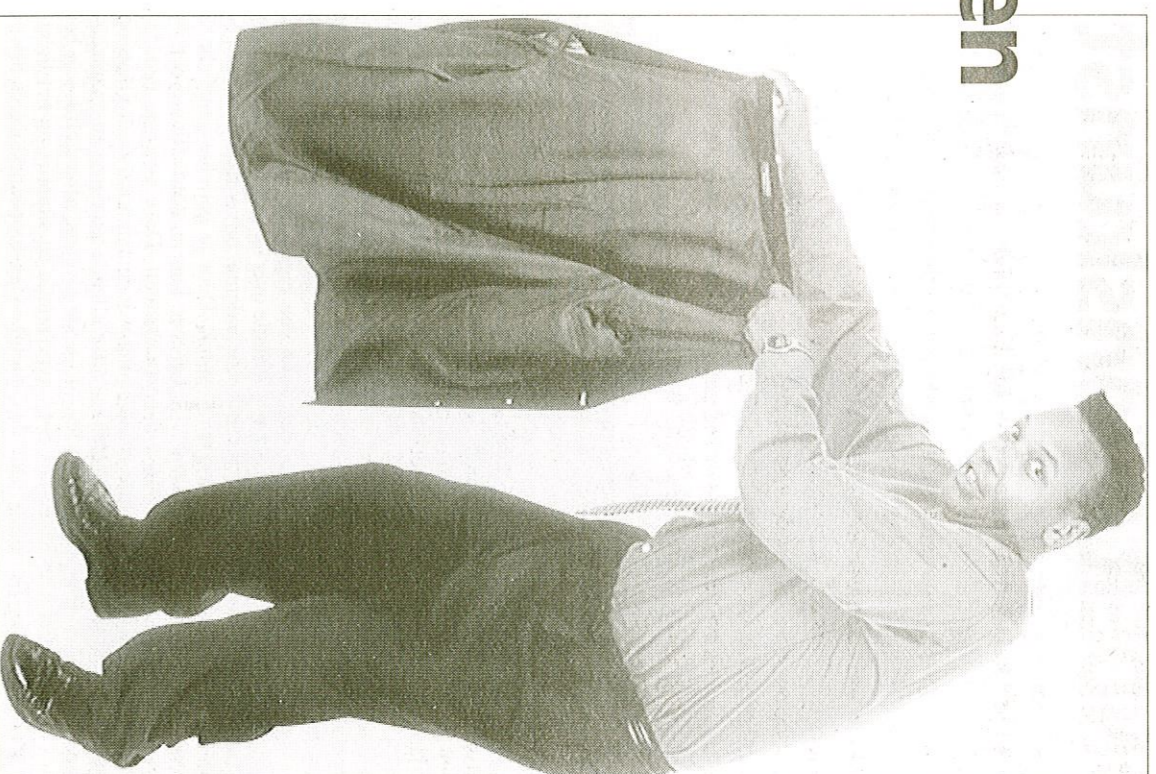
1. "Het is zo druk in mijn hoofd want ik heb zoveel gedachten!" Er wordt te weinig aan externe prikkels gefiltreerd/ weggelaten. Dit is de metafoor van het verjaardagsfeestje: sommige mensen kunnen na een verjaardagsfeestje nog uren 'nappaten' in hun hoofd terwijl anderen bij het verlaten van het feestje ook direct hun hoofd weer leeg hebben. Bij dit type ADHD gaat het in eerste instantie om een bewustwordingsproces van waar al die gedachten vandaan komen, hoe die gestuurd worden. Hiervoor gebruiken we vooral denk-benaderingen zoals NLP, RET en oplossingsgericht werken.

2. "Het is zo druk in mijn hoofd want ik zit zo bomvol emoties." Er wordt als het ware teveel gegeneraliseerd, dus alles wat binnen komt, refereert aan de kern-emoties (schuld, boosheid, verdriet, onmacht etc.). De aanpak hierbij richt zich meer op het herstellen van de balans tussen denken en voelen, op basis van de hierna bescreven theorie.

3. Veel mensen in onze praktijk aan wie we dit model voorleggen herkennen zich in beide types en voelen zich trokken tussen een teveel aan gedachten en een teveel aan emoties. Dit type pendelt tussen één en twee, of bevindt zich in één om twee te vermijden. De aanpak werkt hierbij van beide kanten uit, veelal starten we zo als bij de aanpak van type 1 omschreven is.

## Wetenschappelijke basis

De wetenschappelijke basis voor deze visie ontleent zich aan de neuro-



nog tekenen de meeste mensen graag voor deze aanpak.

## Andere aanpak

Als je altijd doet wat je altijd deed, zul je steeds weer hetzelfde resultaat krijgen. Binnen de bestaande aanpak van de meeste ADHD-specialisten, is 'leren functioneren met' het belangrijkste uitgangspunt. Wij streven naar meer, en zien mensen gelukkiger, tevreden, georganiseerd worden en weer verbonden met hun mogelijkheden en doelen. Om het maar eens metaforisch te stellen: er was een tijd dat auto's amper sneller konden dan 50 km/u. Men was er toen stellig van overtuigd dat als auto's sneller zouden gaan dan 80 km/u, de inzittende mens zou ontploffen! Toen de eerste auto's sneller gingen dan 80 km/u werd de theorie hervazen in die zin dat de mens dan weliswaar niet bij 80 km/u zou ontploffen maar zeker wel bij 100 km/u. Toen ook dat niet waar bleek werd het langzaam aan tijd om te twijfelen, en ook toen heeft het nog een tijd geduurd eer het algemeen geaccepteerd werd dat je hoofd gewoon heel blijft, zelfs bij snelheden boven de 200 km/u. Verder denkend in deze metafoor zou je kunnen zeggen dat de psychiatrie haast doet alsof de ADHD'er zal ontploffen als we hem gaan beschouwen als een normaal denkend mens. Ik denk dat het tijd is om daar verandering in te brengen.

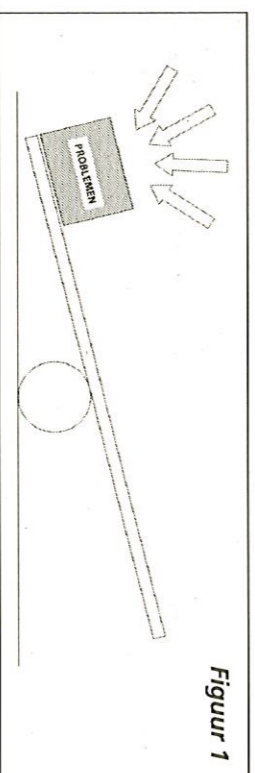
www.wildervanck.nl

## ADVERTENTIE

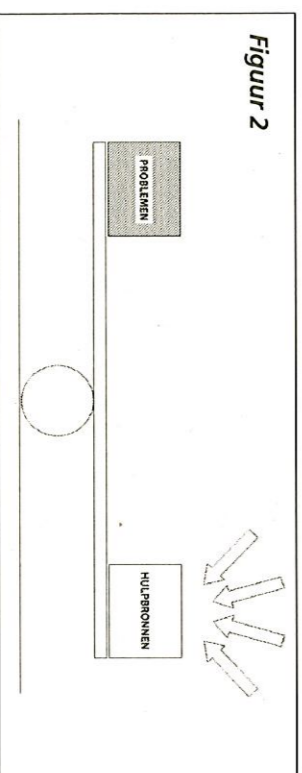
Weet u de weg in  
Woerden?

Help dan een  
vluchteling op weg!

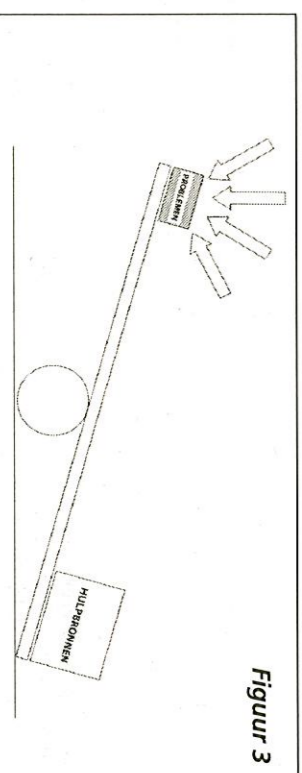
Bel 0900 - 1000800 of ga naar  
www.vluchtelingenwerk.nl



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3