

HYPER. DRIE MAAL DAAGS RITALIN HELPT MICK BOSKAMP DE AH DOOR.

'E MERKT NIET AAN ME DAT IK IN PANIEK BEN'

Op pad met een ADHD'er

3 tot misschien zelfs 20 procent van de wereldbevolking heeft het: ADHD. Jij ook? Ga met 'ervaringsdeskundige' Mick Boskamp mee naar de supermarkt en ontdek of je iets van zijn 'gekte' herkent.

Om maar meteen een misverstand voor altijd uit de weg te ruimen: ADHD is geen kinderziekte die over gaat. Het is een lichte hersenbeschadiging, waarmee iemand zijn leven lang moet zien te dealen. Door dat misverstand lopen er beduidend meer volwassen ADHD'ers rond dan wordt gedacht. De Amerikaanse schrijvers van het standaardwerk over ADHD bij volwassenen (zie kader), Kate Kelly en Peggy Ramundo, denken zelfs aan 10 tot 20 procent van de wereldbevolking. Ook ik wist van niets. Pas op mijn 54ste kwam ik er per toeval achter dat ik het had. Mijn vriendin en ik lazen in de wachtkamer van een ziekenhuis dezelfde brochure over ADHD bij volwassenen. Op hetzelfde moment keken we elkaar aan. En dat was geen toeval. Genoeg geouwehoerd. We gaan boodschappen doen. Want straks, als we in de AH zijn, wordt het interessant. Daar kun je je klok op gelijkzettingen.

DWALENDE GEEST

We staan bij de boodschappenwagentjes. Ik weet nu dat mijn sleutelbos in mijn linkerzak zit, want dat heb ik gecontroleerd toen ik thuis de deur uitstapte. Aan die sleutelbos zit een

AH-sleutelhanger, met daaraan een munt die in het slot van het winkelwagentje past.

Thuis heb ik heel secuur een nette boodschappenlijst gemaakt en die zit in de rechterzak van mijn jas. Altijd. Straks kom ik nog uitvoerig terug op de paradoxale aspecten van ADHD, maar dit is er al één: ADHD'ers hebben ook sterke autistische trekjes. Met dit verschil dat de autist niet anders kan dan binnen vastgestelde kaders opereren en ik van de dag zomaar een chaos weet te maken.

We zijn door het poortje. Het boodschappen doen kan beginnen. Naast ons staat een vrouw die me vriendelijk groet, maar die ik niet kan thuisbrengen. Zou ik met haar op de lagere school hebben gezeten? Mijn gedachten gaan naar mijn schooltijd, naar de muziek die ik toen mooi vond, naar de eerste aftershave die ik gebruikte, naar de appels die ik uit de tuin van de pastoor jatte. Zelfs de oranje draaistoelen in mijn jongenskamer zie ik voor me. ADHD'ers hebben op z'n zachtst gezegd een dwalende geest.

Als we vervolgens voor het rek met groenten en kant-en-klaarmaaltijden staan, begint de vrouw tegen me te praten. In de komende minuten zal wat ze zegt volledig aan me voorbijgaan. Ik zie geen groenten. Ik zie zuivelproducten. Eens in de zoveel tijd staat alles opeens anders bij de grootgrutter. AH doet dat onaangekondigd, want anders zouden

mensen zoals ik maar wegblijven en dat is niet goed voor de omzet.

HYPER ÉN COMATEUS

Pas als je me heel, heel goed zou kennen, zou je misschien merken dat ik in paniek ben. Want ADHD'ers ontwikkelen in de loop der tijd uit zelfbescherming een meesterlijk talent voor doen alsof er niets aan de hand is.

Dat is ook de reden waarom de vrouw in de AH nog steeds tegen me aan loopt te tetteren. Ik veins dat ik een rustige, aandachtige luisteraar ben, terwijl ik ondertussen hard gillend zou willen wegrekken, richting uitgang. Nee zeggen kunnen we niet. Als je weet dat je anders bent, kun je maar beter zo aardig mogelijk doen tegen iedereen. Dan trekken ze je misschien nog.

Vriendelijk en ronduit bot. Hyper en relaxed. Niet kunnen luisteren, maar ontploffen als er niet wordt geluisterd. Autistische trekjes en chaotisch gedrag. ADHD lijkt een verzamelnaam te zijn voor een groot aantal paradoxale afwijkingen. Zo bezitten we ook een langzame en een snelle geest: langzaam voor dagelijkse verplichtingen als plannen, opruimen en administratie doen, en snel – haast supersonisch – voor creatieve oplossingen.

Maar de opmerkelijkste paradox is dat we zowel hyperactief kunnen zijn als nagenoeg comateus. Sommige

LUI, STOM OF GEK

KATE KELLY EN PEGGY RAMUNDO SCHREVEN IN 1993 HET EERSTE ZELFHULPBOEK VOOR VOLWASSENEN MET ADHD. NOG STEEDS IS *YOU MEAN I'M NOT LAZY, STUPID OR CRAZY?!*, DAT IN 2006 EEN AANZIENLIJKE UPDATE KREEG, EEN STANDAARDWERK OVER HET ONDERWERP KELLY EN RAMUNDO HEBBEN BEIDEN ADHD. WAT MAAR WEER BEWIJST DAT ADHD'ERS INDERDAAD NIET LUI, STOM OF GEK ZIJN. ONDER ANDERE TE BESTELLEN OP BOL.COM

onderzoekers beweren dat ADHD'ers zo druk zijn om zichzelf wakker te houden.

SENGANG VAN DIE SPEED

'Leuk je gezien te hebben,' hoor je me tegen de vrouw zeggen, 'maar ik moet zo meteen onze kleine meid van school halen.' Daarna maken we ons uit de voeten en beginnen een zoektocht naar de groente.

Onderweg komen we een moeder tegen van een meisje dat bij onze dochter in de klas zit en ze vraagt hoe het met me gaat. Toch al van de leg door de 'alles-staat-andersdag' bij AH begin ik aan een razende monoloog waar de eerstvolgende vijf minuten geen speld tussen te krijgen is.

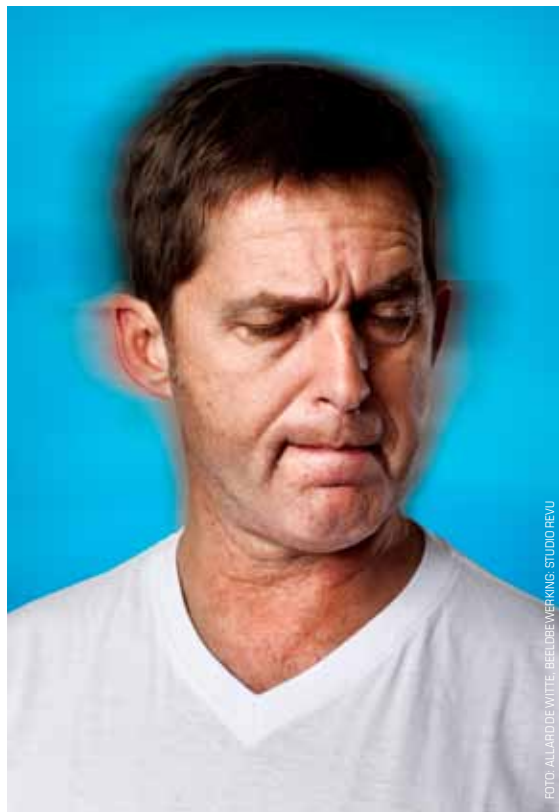
Het ergste is dat ik tussendoor zaken vertel die volstrekt privé zijn. Even later kan ik mezelf wel voor mijn kop slaan. Waarom heb ik dat in hemelsnaam allemaal verteld? Elke keer neem ik mezelf voor om eerst te denken en dan te handelen, maar op de een of andere manier lijkt het er bij een ADHD'er ingestampt dat het andersom werkt. Met alle vervelende gevolgen van dien.

Wat een domme, gênante dingen heb ik gedaan in mijn leven. Terugkijkend begon het al toen ik op mijn 16de de gebruikte condooms vanuit het raam van mijn jongenskamertje in de dakgoot gooide. Je bent jong en je neukt wat. Op een zeker moment moest er een loodgieter komen om de verstopte regenpijp te repareren. Toen ben ik maar een straatje om gegaan.

We zijn een half uur verder en er liggen al wat boodschappen in ons karretje. Dat half uur voelt niet als zodanig. Het kunnen ook drie minuten zijn geweest.

Voor ADHD'ers is tijd een rekbaar begrip. Mijn moeder zei vroeger altijd tegen me: 'Waarom kijk je zo vaak op de klok?' Dat deed ik om me ervan te kunnen vergewissen op welk moment van de dag we waren beland. Vandaar dat plannen ook ondoenlijk is voor me. Hoe kun je in hemelsnaam plannen als je niet weet hoelang een bezigheid gaat duren? Zeker niet op een dag als deze.

Uit mijn ooghoeken zie ik naast de Pepsi Max de Red Bull staan. Ik heb trek in een sigaret. Maar meer trek heb ik in een kingsize blikje Red Bull. Op dat moment realiseer ik me dat ik vergeten ben om mijn medicijnen in te nemen.



TESTING 1, 2, 3...

Op internet kun je veel ADHD-tests vinden, maar die van PsyQ (een samenwerkingsverband van vier GGZ-instellingen in Nederland) lijkt me de beste keuze. Want daar werkt Dr. Sandra Kooij (als hoofd van het gespecialiseerde programma 'ADHD bij Volwassenen' in Den Haag) en zij is internationaal gezien een pionier en autoriteit op het gebied van Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Ga naar psyq.nl/programma/adhd-bij-volwassenen en doe de test. Staat er bij de uitslag 'op basis van de door u gegeven antwoorden ontstaat het vermoeden dat uw klachten verband houden met ADHD'? Dan kun je jezelf op diezelfde pagina opgeven bij een PsyQ-instelling voor een onderzoek en een behandeling (die vergoed worden door de verzekering).

WORD JE
RUSTIG VAN
COCAÏNE,
DAN ZOU IK
METEEN EEN
AFSPRAAK
MAKEN MET
DE ADHD-
SPECIALIST

Driemaal daags slik ik ritalin, een middel dat tot de groep van amfetamines behoort. En het gekke is dat ik compleet seneng word van die speed.

Weer een opvallende tegenstelling. Komt hierdoor: ieder mens heeft een filter in het centraal zenuwstelsel dat ervoor zorgt dat inkomende en uitgaande informatie wordt gerangschikt op wat belangrijk, minder belangrijk en niet belangrijk is. Bij ADHD'ers is dat filter in diepe rust. Alle informatie komt naar binnen en gaat weer naar buiten. Doorlopend. Kortom: door een stortvloed aan info die erin en eruit kolkt, kunnen we van schrik de rem niet vinden. De ritalin zorgt ervoor dat

het filter wordt geprikkeld en weer gaat werken zoals het moet.

Vandaar ook waarschijnlijk dat we zo gevoelig zijn voor verslavingen. Het klinkt als een slap excuus, maar het drugsgebruik uit mijn verleden viel achteraf gezien onder de noemer 'zelf-medicatie'.

Hier volgt een test die ik niemand mag aanraden, maar die wel de ultieme lakmoesproef is. Neem een paar snuiven cocaïne en voel wat er gebeurt. Word je net zo spraakzaam en ego-gericht als iedereen, dan is er niks aan de hand. Maar als je het gevoel krijgt alsof de mist in je hoofd optrekt en je in een staat van aangename rust komt, dan zou ik als ik jou was direct een afspraak maken met een ADHD-specialist.

LANGUIT OP DE GROND

Gelukkig staat het potje andijvie-stamppot voor onze kleine meid nog wel waar het altijd stond. Alleen is de voorraad op. Eerst ga ik op mijn knieën zitten om de potjes één voor één weg te halen, want misschien staat er nog ergens een verdwaalde stamppot, en als ik niet bij het laatste potje kan, ga ik languit op de grond liggen.

Er wordt een boodschappenmandje naast me neergezet en ik kijk omhoog. Ik zie het verbaasde gezicht van de vrouw die bij binnenkomst tegen me aan stond te kletsen en die ik vertelde dat ik haast had. Snel kom ik omhoog, waarbij mijn hoofd hard tegen haar kin stoot.

ADHD'ers zijn buitengewoon onhandig. Vraag me niet om te gaan klussen in huis, want daar komen alleen maar ongelukken van. Tel daar ons talent voor zo normaal mogelijk doen bij op en het leven verandert niet zelden in een Pink Panther-film, waarin inspecteur Clouseau met een flegmatieke blik in de ogen alles in het honderd laat lopen. Gelukkig blijft het bij die kopstoot en staan we op een goed moment weer buiten. Ik heb de boodschappen. Ongeveer.

Ik moet je iets vertellen. Er bestaat ook nog zoiets als karakter en persoonlijkheid. Misschien was ik zonder ADHD wel net zo gestoord geweest. Wie zal het zeggen? Maar stel dat je in mijn doen en laten iets van jezelf hebt herkend. Dan is het misschien raadzaam om de online test te doen (zie kader).

Prettige wedstrijd. **05**