

Ik heb ADHD en daar komen ze nu pas mee

Ik heb

ADHD

en daar
komen ze nu
pas mee

Hoe een late ADHD-diagnose als
vrouw alles op zijn kop zet

Nele Reymen

P E L C K M A N S

‘You just did it for
the dopamine.

You didn’t mean
to leave me so
fucked up.’

Dopamine – Sum 41

Disclaimer

In dit boek deel ik mijn persoonlijke ervaring toen ik de diagnose ADHD kreeg. Herken jij jezelf of iemand in je omgeving in mijn verhaal? Weet dan dat je steeds terecht kan bij een professionele hulpverlener, die de ondersteuning kan bieden die je verdient.

In het boek gebruik ik de DIVA-5 vragenlijst: het Diagnostisch Interview Voor ADHD bij volwassenen dat gebaseerd is op de diagnostische criteria voor ADHD uit de DSM-5, het diagnostische en statistische handboek voor psychische stoornissen. Deze vragenlijst is voor zorgprofessionals een van de tools om de symptomen van ADHD in kaart te brengen door gedetailleerd te vragen naar het huidige functioneren en het gedrag tijdens de kindertijd.

Vul die vragenlijst gerust voor jezelf in, maar onthoud: het kan een waardevol hulpmiddel zijn om inzicht te krijgen in de symptomen van ADHD, maar het is niet bedoeld om zelf een diagnose te stellen.

ADHD is een complexe aandoening die vraagt om een grondige beoordeling door een gekwalificeerd multidisciplinair team van professionals. Zij bekijken niet enkel de symptomen, maar ook de context, de impact op je dagelijkse leven en mogelijke andere factoren die een rol spelen. Gebruik deze lijst als een eerste stap naar inzicht, maar vertrouw op de multidisciplinaire aanpak die een vereiste is voor een volledige en accurate diagnose.

Heb je een vermoeden van ADHD? Zoek dan professionele hulp als je daar behoefte aan hebt. Maak een afspraak met een specialist en ga voor een grondige evaluatie. Praat

openlijk met je arts over je symptomen en wees niet bang om een tweede mening te vragen als de diagnose niet juist voelt.

Ik ben een ervaringsdeskundige, geen expert ter zake. Ik deel het verloop van mijn traject, dat uitgezet werd door de betrokken zorgprofessionals en dat passend en comfortabel was voor mij. Ziet of zag jouw traject er anders uit en zit je met vragen? Richt je dan tot jouw betrokken zorgprofessionals.

Mij niet bellen. Ik neem toch niet op en bel ook niet terug.

Inhoud

1

Voor de diagnose

9

2

Tijdens de diagnose

35

3

Na de diagnose

127

1

Voor de
diagnose

‘ADHD? Ik?’ proest ik uit

‘Heb je ooit al eens gedacht dat je ADHD hebt?’ vraagt mijn nieuwe psycholoog me, vijf minuten ver in onze eerste sessie.

‘ADHD? Ik?’ proest ik uit. ‘Ik ben liever lui dan moe, dus ik denk het niet.’

Ik merk dat ik een tikkeltje zelfvoldaan klink. Op mijn veertigste ken ik mezelf immers best goed.

‘Juist daarom misschien,’ houdt ze vol. ‘Wat denk jij dat ADHD is?’

‘Ehm...’ mompel ik. Snel som ik wat willekeurige kernwoorden op. ‘Hyperactief, concentratieproblemen, chaotisch, vervelende jongetjes?’

‘Onder andere,’ antwoordt ze met een glimlach. ‘Maar ook: dagdromen, innerlijke onrust, problemen met executieve functies... ADHD kan zich op verschillende manieren uiten, afhankelijk van persoon tot persoon. Die hyperactiviteit is bijvoorbeeld niet altijd zichtbaar aan de buitenkant, maar zit bij volwassenen of vrouwen vaak aan de binnenkant. Bij hen staan symptomen van onoplettendheid vaak meer op de voorgrond dan bij mannen. Het clichébeeld doet eigenlijk helemaal geen recht aan de complexiteit en diversiteit van ADHD.’

Complex vind ik dat. Toch knik ik om aan te geven dat ik begrijp wat ze zegt, niet om te bevestigen dat ik mezelf herken in wat ze zegt.

‘Bij vrouwen slaat ADHD dus naar binnen,’ vervolgt ze. ‘Dat zou bij jou ook het geval kunnen zijn.’

Een raak besluit, besef ik plots. Ik heb namelijk wel elke dag het gevoel dat het leven me een aframmeling geeft. Juist daarom zit ik bij de psycholoog.

Ik heb hulp nodig om alles wat er de voorbije maanden is gebeurd te plaatsen. Ik neem al antidepressiva, maar heb het gevoel dat ik het nog steeds allemaal niet aankan.

Iedereen zegt dat ik overspannen ben, dat het zelfs logisch is. Ik heb ook alle redenen om dat te geloven. Toch voel ik dat de term 'overspannen' de lading niet helemaal dekt. Hoe dan ook: ik wil ontspannen. Ik wil hulp.

Ik dacht bij die nieuwe psycholoog een fijne therapie te vinden waarbij ik, zoals ik ooit gedroomd heb, vier keer op een post-it zou moeten gaan staan met mijn handen naar de hemel gericht, prevelend dat het allemaal maar is wat het is en dan zou ik het wel weer trekken. Dat zou prima zijn. Maar ADHD? Dat staat niet op die post-it.

Nadat de psycholoog haar vermoeden heeft geuit en me een korte introductie in de wereld van ADHD bij vrouwen geeft, vertrek ik met nog meer issues dan voorheen. Nog voor ik bij thuiskomst uit de wagen stap, begin ik te googelen op mijn smartphone. 'ADHD bij vrouwen' is de zoekterm.

Onmiddellijk verschijnen de resultaten op het scherm. Snel scan ik alles, op zoek naar herkenbaarheid of juist het tegenovergestelde. Deze kenmerken springen in het oog: *Vergeetachtigheid. Uitstelgedrag. Problemen met timemanagement. Problemen met taakvoltooiing. Overdreven veel praten. Altijd een druk en vol hoofd. Moeite met organiseren. Gevoel voor humor. Creatief. Groot empathisch vermogen. Innerlijke onrust. Stemningswisselingen.*

Ik slik. Als ik vandaag mezelf zou moeten omschrijven in dertig woorden, zou het met die dertig woorden zijn. Die heb ik in de tussentijd immers geteld.

Heb ik ooit al eens gedacht dat ik ADHD heb? Nee.

Denk ik het nu? Ja.

Het zou misschien zelfs veel kunnen verklaren. Heel veel.

Een diagnose zou me kunnen helpen

De psychiater die me door mijn psycholoog werd aangeraden, stuur ik meteen na mijn Google-zoeksessie een mail met de vraag naar een intakegesprek. Niet veel later ontvang ik al een antwoord. Zo heb ik het graag. Hij zal me de volgende maandag per mail een datum voorstellen.

Dus die maandag wacht ik. En refresh ik mijn mailbox bij benadering 389.093.098 keer. Elke keer: geen mail. Tot de 389.093.099ste keer, wanneer ik ineens verstijf en denk: dit is een test!

Heeft hij door dat ik geen geduld heb? Is dit een psychologische proef om te checken of ik in staat ben om gewoon te wachten op een antwoord? Want dat ben ik niet. Maar ik wil ook niet meteen door de mand vallen. Dus ik wacht. Drie uitzonderlijk lange dagen, waarin ik elk uur mijn inbox opnieuw doorzoek, alsof de mail ondertussen toch spontaan kan verschijnen. Uiteindelijk geef ik toe en stuur een reminder.

Als het een test was, ben ik geslaagd, want een paar weken later mag ik op intake komen.

Ondertussen geloof ik steeds meer dat ik ADHD zou kunnen hebben. Sinds die keer dat ik de term gegoogeld heb, staat mijn hele Instagramfeed dankzij het algoritme vol met posts over ADHD bij vrouwen. Dat ik geen TikTok heb, plaatst me meteen in de categorie 'laat gediagnosticeerd'.

Ik bestel een stapel boeken over het onderwerp, maar lees ze nog niet. In plaats daarvan zet ik ze netjes in de kast. Ik ken mezelf: als ik nu begin te lezen, verlies ik mezelf in informatie en lees ik me recht de ADHD in. En als dan zou blijken dat ik het toch niet heb, wat dan?

Toch blijft het knagen. Hoe meer artikels ik lees, hoe vaker ik denk: dit is het, dit ben ik. En meteen daarna: ben ik dit wel echt?

Naar de supermarkt gaan en thuiskomen zonder datgene wat ik moest kopen. De drang om ergens aan te beginnen, maar niet weten hoe. Het voortdurende plannen zonder die planning ooit te volgen. De uitputting, de overweldiging wanneer ik besef dat ik alles tegelijk moet doen, om vervolgens als verlamd helemaal niets te doen. De emoties die vaak overal zijn.

Alles voelt zo herkenbaar. Het is alsof iemand ergens een deur heeft geopend, waardoor ik eindelijk naar binnen kan kijken bij mezelf.

Voorzichtig breng ik het ter sprake bij een paar mensen. Ik geef toe dat die twijfel blijft knagen. Stiekem hoop ik dat zij, net als ik, ineens het licht zien. Dat ze me begrijpen. Maar de reacties die ik krijg, zijn niet bepaald van die aard.

‘ADHD? Jij?’ wordt er gelachen.

‘Waarom zou zo’n diagnose iets uitmaken?’ vraagt iemand.

‘Een label beperkt je alleen maar,’ zegt iemand anders.

‘Iedereen heeft toch iets?’ hoor ik.

‘Wat verandert dat aan de situatie?’ volgt nog.

‘Wil je gewoon een excuus hebben?’ wordt geopperd.

Alsof ik mezelf wil verschuilen achter een label en mijn leven plots makkelijker wordt met een stempel op mijn bil.

‘Je bent toch gewoon wie je bent?’ is de dooddoener.

Vanuit het niets lijken ineens heel veel mensen naar eigen zeggen ‘dan ook wel ADHD te hebben’, simpelweg omdat ze ooit hun portefeuille zijn vergeten of hun sleutels niet op de juiste plek hebben gelegd. Telkens als iemand zoiets zegt, voelt het alsof ik niet gezien en niet gehoord word.

Ook al zit ik recht tegenover hen en spreek ik luid.

Het is alsof mijn dagelijkse worstelingen gereduceerd worden tot een beetje vergeetachtigheid. Maar dát is niet het probleem. Het probleem is dat ik misschien ADHD heb en dat het alles doordringt. Dat het een constant gevecht is om dingen gedaan te krijgen, om mijn hoofd erbij te houden, om niet altijd achter de feiten aan te lopen. En dat alles begeleid door een schuldgevoel dat ik onderweg maar niet van me afgeschud krijg.

Al die verschillende reacties maken voor mij één ding duidelijk: een diagnose zou me kunnen helpen. Niet als excuus, maar als verklaring. Een verklaring voor waarom ik me al mijn hele leven zo voel. Waarom sommige dingen voor mij zoveel moeilijker zijn dan voor anderen. Natuurlijk heeft iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid, verleden en uitdagingen. Ik ook. Maar met een diagnose zou ik eindelijk begrijpen waar de mijne vandaan komen.

Het is geen label om me achter te verstoppen, maar een ticket naar de juiste hulp en ondersteuning. Misschien, heel misschien, zou ik dan eindelijk de tools krijgen om mijn leven wat te vergemakkelijken. Ik heb het al veertig jaar op eigen kracht geprobeerd. Ik heb keihard gewerkt om mijn leven gezellig en werkbaar te maken. En dat is me gelukt, deels. Maar vooral de laatste jaren merk ik dat het me steeds minder goed afgaat. Dat het simpelweg te vaak lastig is.

Daarom wil ik die diagnose. Omdat het me zoveel rust zou geven te weten dat het niet aan mij ligt. Dat ik geen idioot ben. Niet te zwak, niet te lui, niet te gevoelig, niet iemand die gewoon wat harder haar best moet doen. Dat het een naam heeft. Dat er meer mensen zijn zoals ik. Dat ik niet de enige ben die worstelt om overeind te blijven in de chaos van alledag.

Die diagnose zou me richting geven. Dan zou mijn leven eindelijk kloppen, eindelijk logisch zijn.

Erkenning en duidelijkheid, dat is wat ik nodig heb. Dan kan ik op een efficiënte manier aan mijn uitdagingen werken, zonder mezelf constant voor de voeten te lopen en daarbij te struikelen over mijn eigenwaarde en welzijn. Ik ben het beu om steeds te denken dat het aan mij ligt.

Misschien, als ik eindelijk weet wat er écht speelt, kan ik mezelf ook eindelijk accepteren zoals ik ben.

Want vooral dat is moeilijk, besef ik wanneer ik op een ochtend verstijfd aan de keukentafel zit. Iedereen is net thuis vertrokken en ik blijf achter in de chaos. De keuken is ontploft, de vloer ligt vol speelgoed, mijn bureau is een opslagplaats geworden voor oud papier en twaalf oplaadkabels voor dertien verschillende soorten elektronica. Ik moet zoveel doen. Te veel. En ik kan het niet meer. Ik weet niet waar ik moet beginnen, hoe ik moet beginnen. Ik vind mezelf een mislukkeling en ik begin te huilen wanneer ik paniek voel opkomen.

Elke paniekaanval sinds mijn postnatale depressie maakt me bang. Wat als dit weer het begin is van een depressie? De angst neemt de overhand. Ik probeer mezelf te kalmeren door een vierkantje te ademen: vier tellen inademen, vier tellen vasthouden, vier tellen uitademen, vier tellen pauzeren. Bij de tweede inademing voelt het alsof mijn keel dicht wordt geknepen. Ik adem abrupt uit. Dit lukt niet.

Ik maak direct een online afspraak bij mijn huisarts. Zij kent me, volgt me goed op en ik vertrouw haar. Maar wanneer ik het reden-voor-consultatie-vakje moet invullen, blijf ik naar de knipperende cursor staren.

‘Ik heb hulp nodig.’

De volgende dag zit ik bij haar in de praktijk.

‘Het gaat niet meer,’ zeg ik zodra ik binnenkom, zodat ze geen vragen meer hoeft te stellen. ‘Ik ben helemaal verlamd. Ik voel me overspoeld. En misschien heb ik ADHD, maar omdat ik daar nog aan twijfel, wil ik de zekerheid van een diagnose.’

Ze luistert aandachtig en kijkt me doordringend aan. ‘En wat als je geen diagnose krijgt?’ vraagt ze.

Radeloos gooi ik mijn armen in de lucht. ‘Dan moet er iets anders mis met me zijn, want dit kan echt niet meer.’ Ik zucht. ‘Het gaat me niet zo nodig om dat label, ik heb geen excuus nodig. Maar ik wil wel geholpen worden. Inzichten krijgen... Mezelf leren kennen?’

‘Heb je juiste informatie over ADHD?’ vraagt ze.

‘Ik heb sociale media,’ grijns ik.

Ze glimlacht kort en schrijft enkele betrouwbare websites op een post-it. Ze legt geduldig uit dat voor een officiële diagnose verschillende criteria moeten worden afgevinkt. Het is goed mogelijk dat ik veel symptomen herken, maar nét niet voldoende om officieel de stempel ADHD te krijgen. ‘In dat geval betekent het niet dat er niets aan de hand is,’ zegt ze. ‘Het betekent alleen dat er niet officieel sprake is van ADHD, maar dat je desondanks genoeg symptomen hebt om ernstige hinder te ondervinden in je dagelijks leven. En dat mag je erkennen.’

Ik schud mijn hoofd. Daar kan ik niet mee leven. Ik heb het, of ik heb het niet. Geen halfslachtig gedoe. Alles of niets.

We besluiten om mijn dosis antidepressiva te verhogen, om de scherpe randen wat zachter te maken. En verder is het afwachten wat het diagnostisch onderzoek zal brengen.

Alles of niets.

Waar moet ik beginnen, vriend?

De dag van de afspraak bij de psychiater ben ik ruim op tijd en beslis ik mijn tien minuten overschot nuttig te besteden door nog snel een kledingwinkel binnen te gaan. Daarna moet ik me haasten om nipt op tijd te zijn. Ik speel wel vaker met de tijd, maar met die ADHD in het achterhoofd ben ik me daar plots veel meer van bewust.

Ik bel aan bij de hoofdingang van het gebouw waar de psychiater zijn praktijk heeft. Begeleid door een hard zoemend geluid open ik de voordeur en via de gemeenschappelijke trappenhal beland ik op de derde verdieping. Aan de deur van de praktijk hangt een bordje: 'Kom binnen.'

De deur heeft echter geen klink, enkel een sleutelgat. Weer een list. Ik vind het ongezien. Als je al psychiatrische problemen hebt, word je van zulke dingen toch knettergek?

Ik besluit gewoon te wachten en wanneer de psychiater enkele minuten later de deur voor me opent, ben ik op van de zenuwen. Hij laat me nog even plaatsnemen in de wachtruimte en zodra ik de patiënt voor me hoor vertrekken, houd ik me klaar.

Het is aan mij.

'Wat brengt jou hier?' vraagt de psychiater terwijl ik me ongemakkelijk in de sofa nestel.

Ik aarzel. Waar moet ik beginnen, vriend?

'Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik... een beetje anders ben. Een buitenstaander,' zeg ik, gevolgd door een verontschuldiging lachje. 'En ik worstel daar ook mee.'

'Heb je al eerder hulp gezocht?'

Ik knik, al laat ik die ene keer achterwege dat ik met liefdesverdriet bij een psycholoog belandde die zo goed als

letterlijk zei dat het tussen ons óók niets zou worden. Later probeerde ik een lifecoach, een sympathieke vrouw met klankschalen en een overheersende saliegeur in haar praktijk. Ze grijsde als ik een paarse stift koos, zag in keelpijn een communicatieprobleem en als ik geen koffie dronk, was dat een signaal dat er iets op mijn maag lag. Zelfs het feit dat ik huil zonder tranen, vond ze veelzeggend. Volgens haar probeerde ik alles onder controle te houden, ook mijn emoties.

Pas na enkele medische onderzoeken bleek dat ik het syndroom van Sjögren heb, een auto-immuunziekte waarbij het lichaam afweerstoffen aanmaakt tegen eigen organen en weefsels. Daardoor werken mijn traanklieren niet. Ineens werd het huilen zonder tranen verklaard en trok ik veel van wat ik bij die lifecoach had geleerd in twijfel. Vooral mezelf.

‘Eigenlijk heb ik mijn leven altijd zo comfortabel mogelijk proberen in te richten. Ik studeerde af als architect, maar na vier maanden stage wist ik zeker dat het niets voor mij was. Ik wilde schrijven. Dus ik ging schrijven.’

Ik vertel met enige trots hoe ik me vanaf dan verloor in projecten, boeken en artikelen, dingen die anderen misschien niet lukten. Ik deed zoveel mogelijk tegelijk, liefst nog onder druk. Ik had veel ideeën, overal zag ik uitdagingen, onverwachte kansen en risico's die ik met plezier nam. Impulsief vond ik mezelf niet. Dapper, dat wel.

‘Ik hield mijn leven spannend, al was het soms ook chaotisch. Net zoals mijn woning.’

Ik lach even om die opmerking, maar hij niet.

‘Ik geloofde in de illusie dat ik altijd wel zou vinden wat ik zocht. In mijn leven en mijn woning. Dat was niet zo.’

Nu lach ik ook niet meer.

Er valt een stilte, maar ik wil geen ruimte laten voor vragen, dus duw en trek ik het gesprek richting een monoloog.

‘Ik was altijd goed omringd door fijne mensen, maar vriendschappen voelden ingewikkeld.’

Ik leg uit dat ik niet goed wist hoe ik het ‘juist’ moest doen en het idee had dat er ongeschreven regels waren. Regels die ik probeerde te volgen, maar telkens weer vergat. Als ik me herinnerde dat ik contact moest opnemen, besloot ik dat het al te laat was en dat ik toch niet meer oprecht zou overkomen. Dus deed ik niets.

Vaak begreep ik niet eens waarom iemand energie in mij zou steken. Wat als ze op een dag beseften dat ik eigenlijk helemaal niet zo leuk of interessant was? Die twijfel zorgde ervoor dat ik afstand hield, zelfs als ik me daardoor soms eenzaam voelde.

‘Tegelijkertijd kon ik ook *the life of the party* zijn,’ voeg ik eraan toe, in de hoop dat hij mijn zelfanalyse kan waarderen. ‘Ik heb gedanst op stoelen en tafels en daarvan genoten. Op die momenten voelde ik me spontaan, onbezorgd en vrij. Maar achteraf leek het alsof ik even een pauze had genomen van mezelf. En die pauzes kon ik steeds minder nemen.’

Ik haal ook mijn relaties aan, die nooit vanzelfsprekend waren. Als de angst voor afwijzing me niet verlamde, koos ik juist voor de meest onmogelijke liefdes: iemand die niet verliefd was op mij, iemand met bindingsangst of iemand die simpelweg weigerde volwassen te worden. Hoe uitzichtlozer, hoe harder ik me eraan vastklampte. En hoe pijnlijker het was wanneer alles onvermijdelijk instortte.

‘Toen ik mijn man leerde kennen, leek alles plots te kloppen. Gevoelsmatig dan toch.’

Met twee kinderen was hij allesbehalve een eenvoudige keuze en vanaf het begin werden we een deeltijds gezin.

‘Met nieuwe moed ben ik toen nog even bij een plusoudercoach gepasseerd. Ze serveerde uitstekende koffie en het was gezellig praten, maar het traject maakte ik nooit af.’

De psychiater blijft aandachtig luisteren, wat ik beschouw als een motivatie om verder te ratelen. Ik gesticuleer me drie spierscheuren en let obsessief op wanneer hij notities neemt. Misschien kan hij al wat symptomen afvinken richting diagnose.

‘Toen ik moeder werd van onze eerste dochter, kreeg ik het moeilijk met de zogenaamde work-lifebalance. Ik was uitgeput. Niet alleen fysiek, maar ook mentaal.’

Ik probeer weer te geven hoe mijn hoofd nooit stilstond: boodschappenlijstjes, to do's, reminders op mijn telefoon, post-its op de koelkast en toch vergat ik alles. Wat moest ik ook alweer in de supermarkt halen? Wanneer was die afspraak bij de kinderarts? Hoe had ik wéér een factuur over het hoofd gezien?

De constante onderbrekingen, de eindeloze onafgewerkte taken, het altijd beschikbaar willen zijn voor mijn kind... Het was zo moeilijk. Waar andere moeders leken te weten hoe ze hun dag moesten indelen, verdwaalde ik in een chaos van verantwoordelijkheden. Ik probeerde structuur aan te brengen, las over timemanagement, downloadde apps, kocht planners en notitieboekjes. Niets hielp. Niets bleef hangen. Zelfs die post-its niet.

Elke dag opnieuw leek het alsof ik vastzat in een systeem dat mijn hoofd niet begreep. Andere moeders leken het moeiteloos te doen: op tijd eten op tafel, een opgeruimd huis, zonder paniek een luiertas inpakken. Waarom lukte mij dat niet? Was ik te ongeorganiseerd? Lui? Egoïstisch?