
ADHD, EEN VOLWASSEN BENADERING

Harold Wenning is SPV bij de GGZ-Friesland, heeft een eigen praktijk voor ADHD-coaching en consultancy en is lid van het landelijk Netwerk ADHD bij volwassenen. Samen met Miguel Santana e.v.Kloek, psychiater, schreef hij het boek "ADHD, een volwassen benadering. Individuele coaching en groepsbehandeling".

Inleiding

In 1996 publiceerde psychiater Sandra Kooij een artikel in het Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde over ADHD bij volwassenen (1). Dit was voor het eerst dat er in Nederland aandacht kwam voor de diagnostiek en behandeling van volwassenen met de aandachts- en hyperactiviteitstoornis. Sindsdien is er veel commotie in Nederland ontstaan. *Believers* zeggen dat het nog veel te weinig wordt gediagnosticeerd, *non-believers* zeggen dat de diagnose te pas en te onpas wordt gebruikt (2). Het is uitermate interessant om te volgen hoe deze nieuwe diagnose zijn plek krijgt in de Nederlandse samenleving.

In dit artikel wil ik echter niet ingaan op diagnostiek en farmacotherapie. Wel wil ik een beeld schetsen over hoe een behandeling van een volwassene met ADHD er uit kan zien. Hierbij maak ik gebruik van mijn kennis en ervaring die ik als sociaal psychiatrisch verpleegkundige bij de GGZ-Friesland en in mijn eigen praktijk heb opgedaan. Tot slot wil ik kort ingaan op de vraag van de redactie van SP om een korte schets te geven van mijn eigen praktijk.

Individuele coaching

Om twintig over elf komt Jeroen mijn kamer binnen rennen: "Sorry, sorry, ja ik weet het, ik ben te laat maar ik moest nog evenetc". Druk pratend en zwaaiend met zijn armen gaat hij zitten. Hij merkt nauwelijks dat ik aan het telefoneren ben. Zodra hij dat signaleert begint hij opnieuw: "Oh, sorry, sorry, ik zie dat je aan het bellen bent. Dat had ik even niet door want ik ben ook zo gehaast. Ik zal maar even mijn mond

houden want anders houd ik je alleen maar van je werketc."
Als ik de telefoon neerleg begint hij zich opnieuw te verontschuldigen en dreigt het verhaal opnieuw te beginnen. Ik val hem in de rede en geef tegelijk aan dat ik dat waarschijnlijk wel vaker zal gaan doen. Niet om onbeleefd te zijn maar omdat ik weet dat veel volwassenen met ADHD moeite hebben om hun eigen verhaal af te remmen en regelmatig verzanden in hun verhaal. Soms weten ze zelf ook niet meer waar het over gaat. Begrijpend knikt Jeroen en hij geeft mij toestemming om hem zo nodig in de rede te vallen. De coaching is begonnen.

Coaching is een term die wordt gebruikt voor de specifieke vorm van begeleiding die volwassenen met ADHD vaak nodig hebben. De begeleiding bestaat uit het geven van voorlichting, advisering, het bieden van steun en leren concrete doelen te realiseren (3). Gedurende de periode dat ik mij bezighoud met ADHD-coaching heb ik steeds een drietal doelstellingen voor ogen gehouden:

1. acceptatie van de diagnose
2. anders omgaan met de ADHD
3. gebruik maken van de ADHD.

a. Acceptatie van de diagnose

Veel volwassenen met ADHD krijgen pas op volwassen leeftijd te horen dat er sprake is van ADHD. Gemiddeld hebben ze er al 12 jaar hulpverlening opzitten voordat aan ADHD is gedacht (4). Dat betekent dat het te horen krijgen van de diagnose veel verschillende reacties kan oproepen. "Eindelijk vallen de puzzelstukjes in

elkaar” of “Ja ja, die diagnose kan er ook nog wel bij”. Het stellen van de diagnose betekent vaak een keerpunt voor de cliënt (5).

In de eerste gesprekken die ik met cliënten heb besteed ik dan ook veel aandacht aan dit punt. Door het gebruik van medicatie lukt het cliënten beter stil te staan bij hun leven. Vaak is er sprake van rouw om gemiste kansen doordat opleidingen niet zijn afgemaakt, een arbeidscarrière niet is opgebouwd en relaties zijn mislukt. Er komen vragen over de toekomst: Gaat het over? Is het erfelijk? Kom ik weer aan het werk? Door met de cliënt en eventueel naasten stil te staan bij de diagnose en de vormen van behandeling komt er aandacht voor de toekomst en kan geleidelijk worden overgegaan naar fase twee.

b. Anders omgaan met de ADHD

Op dit moment kunnen we ADHD niet genezen. Wel kan medicatie lijden tot afname van de kernsymptomen (hyperactiviteit, impulsiviteit en aandachtstekort) (6) of kunnen cliënten middels coaching anders met ADHD leren omgaan (7).

Hiervoor is het nodig dat de coach goed op de hoogte is van de oorzaak en de gevolgen van ADHD. Hij zal zich directief, steunend en motiverend moeten opstellen om er voor te zorgen dat de begeleiding doelgericht blijft. Het is van belang om samen met de cliënt te zoeken naar de probleemgebieden, en om prioriteiten te stellen. Wil je eerst aandacht besteden aan het verbeteren van de planning of moeten eerste de sociale vaardigheden worden verbeterd? Ligt de relatie bijna op zijn gat of wordt iemand bijna ontslagen? *First things first* en niet alles tegelijk! (ook al heeft de cliënt de neiging, je daartoe te verleiden).

Tijdens het vijfde gesprek (een dag te laat, komt hij met zijn vrouw binnenlopen) merk ik dat Jeroen in staat is om wat rustiger zijn verhaal te doen.

Hij vertelt dat hij sinds het gebruik van medicatie meer rust in zijn hoofd ervaart en minder de neiging heeft om anderen in de rede te vallen. Zijn vrouw zegt dat hij veel rustiger in de auto rijdt: “en hij zit niet constant met zijn middelvinger omhoog achter het stuur.”

In ons vorige gesprek wilde hij zich als doel stellen om te leren plannen. Na enige onderhandeling heeft hij zijn doelstelling gereduceerd tot samen met zijn vrouw op zondagmiddag de weekplanning door spreken en deze te noteren in de agenda. Ik ben benieuwd hoe het is gegaan.

“We zouden het zondagmiddag gaan doen maar toen is het er niet van gekomen. Ik wilde eerst even sport kijken op TV, en vervolgens ben ik blijven zappen. Voor ik het door had, was de middag alweer om.”

Zijn echtgenote vult aan: “Ja, ik zat me dood te ergeren want ik dacht, ik zeg niks, hij moet het maar zeggen. Zo gaat het altijd. Maar uiteindelijk heb ik gewoon de TV uitgezet, en zijn we ervoor gaan zitten. Dat was heel plezierig want dat doen we nooit.”

Jeroen: “Ja, ik stelde het steeds maar uit en toen we eenmaal zaten was het wel goed. Ik heb alles opgeschreven in de nieuwe agenda en die ligt nu op een vaste plek. We hebben afgesproken dat we samen lijstjes maken van de dingen die ik moet doen en die hangen we op het keukenkastje. Als ik iets af heb kras ik het lekker door.”

Ik complimenteer het echtpaar met de successen en geef uitleg over Ritalin en autorijden en bevestig hun idee dat veel volwassenen met ADHD een sterk visueel geheugen hebben. Het opschrijven van de afspraken in de agenda en de zichtbare lijstjes op de keukenkastjes zijn een prima idee.

c. Gebruik maken van ADHD

Veel volwassenen met ADHD hebben een grote gave tot creatief denken (8). Het denken is vaak snel en veelal kunnen ze meerdere dingen tegelijk doen. Tijdens een lezing hoorde ik een

cliënt eens zeggen dat hij Bill Gates ontzettend dankbaar was voor zijn uitvinding om op de computer met meerdere schermen tegelijk bezig te zijn. "Ik ben altijd met 10 dingen tegelijk bezig". Door de hyperactiviteit lukt het vaak om in korte tijd bergen werk te verzetten en ademloos door te gaan. Impulsiviteit kan leiden tot verrassende beslissingen.

Tijdens de coaching is het van groot belang om samen met de cliënt te zoeken naar zijn eigen krachten, talenten en dingen die hij leuk vindt. Soms is dat een hele zoektocht, soms is het overduidelijk maar lukt het de cliënt niet om dat vorm te geven. In een aantal gevallen zijn er hulpmiddelen nodig om gebruik te kunnen maken van ADHD. Ik begeleidde eens een jongeman die ontzettend goed lampen kon ontwerpen maar niet verder kwam dan halve ideeën in zijn eigen woonkamer. Via een bureau voor arbeidsintegratie kon hij aan de slag bij een professionele studio waar hij met begeleiding van zijn chef eindelijk zijn ontwerpen kon afmaken en anderen het gingen uitvoeren.

Groepsbehandeling

In 2000 verscheen er voor het eerste een Amerikaans artikel over groepsbehandeling voor volwassenen met ADHD (9). Sandra Kooij beschreef haar ervaringen in 2002 in MGV (10). Mijn bevinding is dat het heel confronterend is voor deelnemers in onze groep om met anderen met dezelfde problemen te praten maar dat het een enorm steunend effect heeft. De herkenning is vaak ontroerend. Naast lotgenotencontact vormt psycho-educatie een belangrijke rol van de groepsbehandeling (10). We geven voorlichting over de diagnostiek, behandeling en veelvoorkomende problemen zoals planning, sociale vaardigheden, werk/opleiding, relaties en co-morbiditeit.

Daarnaast trachten we een aanzet te geven tot het aanleren van het formuleren van haalbare doelstellingen. Elke week een nieuwe doelstelling die in de groep wordt geëvalueerd.

Er zijn acht bijeenkomsten van twee uur en zes deelnemers. Alle bijeenkomsten hebben dezelfde duidelijke structuur en we maken gebruik van ons cursusboek waarin veel informatie over ADHD, huiswerkopdrachten en ruimte voor het noteren van doelstellingen.

Zo'n zes maanden nadat Jeroen te horen heeft gekregen dat hij ADHD heeft, start hij met de ADHD-groep. Tijdens de vijfde bijeenkomst over relaties vertelt Jeroen dat hij regelmatig problemen met zijn vrouw heeft omdat zij vindt dat hij te veel geld uitgeeft aan onzinnige dingen. Hij weet van zichzelf dat zodra hij een computerzaak ingaat, hij altijd iets koopt.

"Terwijl ik de winkel uitloop vraag ik mezelf al af wat ik er in mee moet. Vaak heb ik het al of heb ik het helemaal niet nodig. We hebben het geld er niet voor want we zijn nog schulden aan het aflossen. Als ik dan thuiskom en mijn vrouw merkt dat ik weer wat heb gekocht, is het huis te klein. Ik baal er zelf ook wel van maar ik weet niet hoe het anders moet."

Onmiddellijk reageert een groepsgenoot die het herkent: "Ik heb dat ook gehad. Ik kocht altijd allerlei CD's. De vreselijkste muziek, de meeste heb ik nooit gedraaid. Ik heb met mijn vriend afgesproken dat ik nooit alleen de stad in ga met een bankpas of met meer dan i 10,00. Hij beheert het geld en regelt de bankzaken. We hebben daar hele duidelijke afspraken over gemaakt want ik maak er een potje van. Voordat ik een envelop open heb, ben ik het al kwijt."

Over en weer worden tips gegeven en ervaringen gedeeld. Jeroen voelt veel steun en heeft zich ten doel gesteld om zijn vrouw te vragen hem te helpen

anders om te gaan met zijn impulsieve uitgaven. Desnoods moet zij zijn bankpasje maar beheren.

Patiëntenvereniging Impuls

Impuls is de naam van de patiëntenvereniging voor volwassenen met ADHD en aanverwante stoornissen. De vereniging is in 1999 opgericht. Het doel van Impuls is het behartigen van de belangen van de volwassenen met ADHD en de Pervasieve ontwikkelingsstoornis-NAO (PDD-NOS) en die van hun partners, alsmede het versterken van hun positie in de zorgsector en in het maatschappelijk verkeer. Hierbij fungeren ze als aanspreekpunt en gesprekspartner voor vele andere partijen (onder andere bij de GGZ-richtlijnontwikkelingen van het Trimbos instituut).

Eenmaal per kwartaal wordt het blad *Impulsief* uitgebracht waarin veel recente informatie, verhalen van patiënten en een agenda van de activiteiten van Impuls.

Impuls organiseert regelmatig in diverse regio's lotgenotenbijeenkomsten, inloopavonden en themabijeenkomsten. Tijdens de behandeling wijzen we cliënten op het bestaan van de patiëntenvereniging en benadrukken het belang van lidmaatschap.

ADHD-café

Op verschillende plaatsen in Nederland worden op initiatief van volwassenen met ADHD avonden in café's georganiseerd voor lotgenoten (ze worden niet geïnitieerd door Impuls!). Dit zijn vrijblijvende avonden zonder programma maar waar ontmoeting met anderen voorop staat (11). Vaak is er alleen een aanvangstijd en is iedereen verder vrij om te doen wat hij wil. De invulling verschilt nogal maar ik weet van een aantal mensen dat ze het heel plezierig vinden.

Jeroen had in de krant gelezen dat er een ADHD-café georganiseerd zou worden in de stad. Het leek hem wel

wat om er naar toe te gaan. In het gesprek dat ik daarna met hem heb vertelt hij enthousiast hoe het was. "Jeemig de peemig, zoiets heb ik nog nooit meegemaakt. Wat een druktemakers. Iedereen sprak door elkaar heen. Eigenlijk was het mij te druk maar we begrepen elkaar zo snel, dat is niet te geloven. Ik had aan een half woord genoeg. Echt helemaal te gek. We zijn tot 1.00 uur doorgegaan. Helemaal kapot kwam ik thuis. Er kwamen allerlei mensen op af. Er was een manager van een groot bedrijf en een apotheker met ADHD. Niet te geloven. Ik dacht van te voren dat het allemaal loosers zouden zijn maar dat is helemaal niet zo. Volgende maand ga ik weer."

Aanvullende behandelingen

Bovenstaande punten betreffen de richtlijnen voor een volwassen behandeling van volwassenen met ADHD. Uiteraard kunnen aanvullende therapieën zoals psychotherapie of een sociale vaardigheidstraining, geïndiceerd zijn. In toenemende mate wordt er gestart met groepen voor partners van volwassenen met ADHD. Helaas heb ik hier nog geen ervaring mee.

De eigen praktijk

Sinds oktober 2001 heb ik een eigen praktijk voor ADHD-Coaching & Consultancy. De cliënten die ik coach zijn gediagnosticeerd als volwassene met ADHD en zijn verwezen door vrijgevestigd psychiaters. Allen hebben een Persoons Gebonden Budget (PGB). Ik huur een ruimte bij een psychologenpraktijk en ga soms op huisbezoek. Voor consultatie kan ik met toestemming van de cliënt terugvallen op de verwijzer en daarnaast geanonimiseerd op collega coaches die zijn aangesloten bij een digitaal netwerk.

De consultancy poot bestaat uit het geven van trainingen aan collega's, bemiddelen via het netwerk bij cliënten

die een coach zoeken, het geven van voorlichting aan diverse groepen en het schrijven van artikelen.

Samenvatting

De diagnose ADHD bij volwassenen krijgt langzaam zijn plek krijgen in de Nederlandse samenleving. Individuele coaching, groepsbehandeling en deelname aan activiteiten van de patiëntenvereniging is voor veel volwassenen met ADHD van groot belang om te komen tot afname van de klachten. In toenemende mate komt er aandacht voor partners.

Op een aantal plaatsen in Nederland

zijn er voor hen ook groepen.

Voor contact:

Harold Wenning
ADHD-coaching & consultancy
Hoeksterpoort 6
8921 GC Leeuwarden
06-44176867
www.haroldwenning.nl

*“ADHD, een volwassen benadering
Individuele coaching en
groepsbehandeling”*
Uitgeverij Swets en Zeitlinger
ISBN: 90 265 17084

Literatuur

- 1 Kooij, J.J.S., Goedkoop, J., & Gunning, W.B. (1996). Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit op volwassen leeftijd: implicaties voor diagnostiek en behandeling. *Nederlands tijdschrift voor geneeskunde*, 9, 140, 1848-1851.
- 2 Buitelaar, J.K. (2001) Discussies over ADHD: feiten, meningen en emoties. *Nederlands tijdschrift voor Geneeskunde*, 8, 145, 1485-1489.
- 3 Wenning, F.H., & Santana e.v. Kloek, M.R.A. (2002). *AD(H)D, een volwassen benadering*. Lisse: Swets en Zeitlinger.
- 4 Kooij, J.J.S., Aeckerlin, L.P. & Buitelaar, J.K. (2001). Functioneren, co-morbiditeit en behandeling van 141 volwassenen met ADHD op een algemene polikliniek psychiatrie. *Nederlands tijdschrift voor geneeskunde*, 8, 1498-1501.
- 5 Santana e.v. Kloek, M.R.A. & Wenning, F.H. (2000). Diagnose betekent keerpunt voor cliënt. *Opmaat*, 10, 10.
- 6 Nadeau, K.G. (1995) *A comprehensive guide to Attention deficit disorder in Adults. Research, diagnosis, treatment*. New York: Brunner/Mazel.
- 7 Murphy, K.R. (1998) Psychological counseling of adults with ADHD. In R.A. Barkley, *Attention deficit hyperactivity disorder: A handbook for diagnosis and treatment*. New York: Guilford press.
- 8 Nadeau, K. (1999). *Aandacht een kopzorg*. Lisse: Swets en Zeitlinger
- 9 Morgan, W.D. (2000). Group treatment of adults with ADHD. *The ADHD Report*, 8,6, 11-15.
- 10 Kruiff de, M., Kooij, J.J.S. (2002). Coaching van volwassen ADHD-patiënten in groepsverband. *Maandblad Geestelijke Volksgezondheid*, 6 (57), 579-591.
- 11 Dirks, C. (2001). ADHD-café's, echt op zijn ADHD's. *Balans Belang*, december, 10-12.