

ADHD - Meer dan alleen maar heel druk

Mireille Paulissen was bijna 50 toen ze de diagnose ADHD kreeg. “Mijn leven lang heb ik me anders en niet begrepen gevoeld.” Al op de basisschool riep een juffrouw tegen haar: ‘je bent gewoon een lui varken’. Gewoon zo in de klas. “Alle klasgenoten draaiden zich naar mij om en álle ogen waren op mij gericht. Ik kon wel door de grond zakken, ik liep knalrood aan. Ik voelde het bloed in mijn hoofd kloppen.” Ik begreep ook niet waarom ik me niet kon concentreren op school, maar wist wel dat ik allesbehalve lui was. Soms denk ik wel eens: ‘wat had mijn leven er anders uit kunnen zien, als ik het eerder had geweten’.”

Helemaal op

De juffrouw op de basisschool was van mening was dat Mireille niet kon leren en dom was en stuurde haar naar het LHNO. “Daar heb ik lekker mogen onderpresteren, 4 jaar lang. Vervolgens naar het



samen met
lionarons
geestelijke gezondheidszorg

KMBO. Daar mocht ik ietsje eerder dan de rest vertrekken, ik was schijnbaar de motor van de klas. In negatieve zin dan.” Zo ging Mireille de maatschappij in.

Heel wat jaren later, het was inmiddels 2012, was Mireille helemaal op. Haar leven had een turbulente wending genomen. In korte tijd raakte ze haar baan kwijt door een reorganisatie en zat ze midden in een scheiding met de vader van haar kleine dochtertje. Ze moest niet alleen haar huis zien te verkopen en een nieuwe woning vinden, maar had ook de zorg voor haar peuter die met medische complicaties ter wereld was gekomen. “Ik zie mezelf nog in de badkamer staan, terwijl ik mijn dochtertje in bad deed. Ik was zó uitgeput van alles. Ik zakte letterlijk langs de badkamertegels in elkaar. Ik keek scheel van moeheid.”

Jungle

Mireille ging naar de huisarts en meldde zich ziek. Ze had inmiddels een WW-uitkering. “Het was alsof ik in een soort jungle leefde. Ik probeerde alle ballen in de lucht te houden, maar wist niet wat er met me aan de hand was. Daarbij ben ik een enorme perfectionist. Ik stond tot half 2 's nachts te poetsen en te strijken.” Na enige tijd moest Mireille zich melden bij de bedrijfsarts. Die maakte korte metten met haar ziekmelding. “Hij gaf me te verstaan dat ik me weer beter moest melden en gaf me daarbij zwart op wit dat ik me de komende 3 maanden niet meer ziek mocht melden met dezelfde klachten. Angst en paniek namen bij mij de overhand. Ik was onder de indruk van zijn autoritair gedrag en meldde me dus maar weer beter. Ik begon maar weer te solliciteren, terwijl ik me nog steeds even ellendig en uitgeput voelde.”

Helaas leverde het solliciteren geen nieuwe baan op voor

Mireille en na 23 maanden WW-uitkering moest ze zich bij de gemeente melden voor een bijstandsuitkering. “Terwijl ik daar bij de gemeente zat en aanhoorde hoe ik een bijstandsuitkering moest aanvragen, kon ik alleen maar huilen van uitputting. Gelukkig zei die mevrouw van de gemeente tegen me dat ik me alsnog moest ziekmelden, omdat ik helemaal niet in staat was om te solliciteren of te werken.”

Burn-out

Mireille was inmiddels naar een appartement verhuisd en ging opnieuw naar de huisarts. “Ik kreeg een verwijzing naar een instelling die gespecialiseerd was in burn-out. Burn-out? Ik voelde me alleen maar uitgeput!” Mireille ging een traject van 17 weken in en werd begeleid door een psycholoog en fysiotherapeut. “Wat ik daar vooral heb geleerd, is te matigen. Tijdens dat behandeltraject viel ook voor het eerst het woord ADHD, maar dat was nog min of meer gekscherend. De fysiotherapeut riep een keer ‘het lijkt wel of je ADHD hebt’ toen ik daar weer als een bezetene aan die gewichten zat te trekken. Zo was ik toen; alles of niets, zwart of wit maar geen grijs. Ik weet nog hoe verbaasd ik toen was. Ik, ADHD? Ik kende de term alleen van ‘alle dagen heel druk’, zoals het in de volksmond wordt genoemd. Ik herkende me daar niet in. Ik vond mezelf helemaal niet druk en was alleen maar uitgeput.”

Vermoedens

Na die behandeling kwam Mireille haar burn-out klachten weer te boven en had eindelijk de puf om met terugwerkende kracht met een advocaat in verweer te gaan tegen de bedrijfsarts die haar zwart op wit had verboden zich opnieuw ziek te melden met dezelfde klachten. Uiteindelijk won ze de rechtszaak en kreeg ze een

schadevergoeding in de vorm van 2 jaarsalarissen. Ze werd door het UWV 80-100% afgekeurd. “Arbeidsongeschikt en een WIA-uitkering. Ik voelde me nutteloos”. Na de burn-out behandeling werd ze naar een andere GGZ-instelling verwezen om de vermoedens van ADHD te laten onderzoeken. “Langzaam begon toch wel een kwartje te vallen. Ik was nog maar vier dagen oud toen ik als pasgeboren baby al dwars boven in mijn wiegje lag. Ik was enorm chaotisch en kon me op school niet concentreren. Zou het dan toch?” Bij die GGZ-instelling werd de ‘voorlopige’ diagnose gesteld omdat haar kindertijd destijds door omstandigheden niet uitgevraagd kon worden in het psychiatrisch onderzoek. “Ik kreeg toen ook medicatie voorgeschreven. Ik weet nog dat ik dacht ‘ah, zo voelen mensen zonder ADHD zich’. Door de medicijnen kon ik opeens dingen in het huishouden in chronologische volgorde doen in plaats van als een kip zonder kop. Voor de symptomen van ADHD werkte de medicatie dus goed, maar ik herkende mezelf niet meer. Bovendien kreeg ik enorme last van rebound-verschijnselen. Als de medicijnen dan waren uitgewerkt, kwamen de symptomen in alle heftigheid terug. Daarom schreef de psychiater me een ander medicijn voor. Ook daarvan werd ik rustiger en kon ik chronologischer handelen, maar dit keer kreeg ik enorme last van kaakklemmen als bijwerking van de medicatie. Ik zat toen nog steeds in de bijstand. Ik had het geld niet om steeds weer andere medicatie (die ik deels zelf moest betalen) uit te proberen en ben toen uit eigen beweging met medicatie gestopt. Voor mijn gevoel was de diagnose ADHD nog niet echt bevestigd.”

Therapie

Het bleef maar niet goed gaan met Mireille. “Ik was

inmiddels van huisarts gewisseld en die vond dat het tijd was om nu eens goed te gaan uitzoeken wat er met me aan de hand was. Ik werd verwezen naar Lionarons GGZ. Ik heb daar eerst EMDR behandeling en Cognitieve Gedragstherapie gehad. Ik heb een aantal traumatische ervaringen in mijn leven gehad en die moesten eerst worden verwerkt. De klachten bij een trauma overlappen namelijk deels met de symptomen van ADHD, waardoor de diagnose ADHD niet voldoende betrouwbaar gesteld kon worden.” Er volgden maanden therapie en intussen onderging Mireille ook nog een flinke operatie. “Mijn leven bleef dus turbulent. Hoewel mijn privé-leven in een wat rustiger vaarwater terecht was gekomen, klopte opeens de belastingdienst aan. Doordat ik dankzij die rechtszaak alsnog 2 jaar salaris toegekend had gekregen, had ik allerlei overheidstoelagen ten onrechte ontvangen volgens de belastingdienst. Ook al had ik die jaarsalarissen nog niet ontvangen in de tijd dat ik de toeslagen ontving. Opnieuw gedoe en ik zag door de bomen het bos niet meer.”

Ferrari-brein

Uiteindelijk kwam ik bij een psychiater van Lionarons GGZ terecht. “Ik herinner me zijn woorden nog goed: ‘Mireille, je hebt het brein van een Ferrari, maar de remmen van een oldtimer’.” Ze werd intern doorverwezen naar een psychiater die gespecialiseerd is in ontwikkelingsstoornissen. Ze vulde de DIVA vragenlijst in en dit keer kon haar kindertijd wel worden uitgevraagd tijdens het psychiatrisch onderzoek. Het was inmiddels 2019 en Mireille 47 jaar. “Sinds mijn burn-out in 2012 heb ik al die tijd met mezelf lopen worstelen.” Toen de diagnose ADHD werd gesteld, vielen alle puzzelstukjes op hun plek, kon ze leren omgaan met de symptomen van haar stoornis en kon het rouwproces beginnen.

Rouwproces

“Zo voelde het echt voor mij, een rouwproces. Het was alsof ik mezelf met terugwerkende kracht begon te begrijpen. School was altijd een hel voor mij. Ik kwam altijd overal te laat. Ik weet nog dat mijn lerares Engels me belde zodat ik tenminste op tijd was voor mijn examen.” Onderdeel van de intake en behandeling bij Lionarons GGZ was een IQ-test: “Daaruit bleek dat ‘het luie varken’ VWO had kunnen doen in plaats van LHNO. Ik kon dus wél leren, maar zat altijd met mijn hoofd in de wolken. Nu weet ik dat ik door mijn ADHD vooral altijd overprikkeld was en niet voldoende werd uitgedaagd in de dingen die ik wel goed kon. Ik had (en heb) enorme last van uitstelgedrag. Dat alles droeg niet bepaald bij aan mijn schoolprestaties en mijn zelfbeeld. Nu weet ik, ik ben niet dom, ik kan me alleen niet concentreren en heb geen structuur. Het is alsof je van iemand met maar één been verwacht om te gaan lopen. Iemand met ADHD kán gewoon niet stilzitten. Mijn leven lang heb ik te horen gekregen dat ik lastig en slordig ben, maar in mijn kindertijd besepte ik al dat ik mijn overvloed aan energie ergens in kwijt moest. Ik deed fanatiek aan wedstrijdzwemmen en paardrijden.”

Rust en begrip

Nog voordat Mireille's diagnose officieel werd gesteld, kreeg ze een nieuwe relatie. Inmiddels woont ze samen met haar dochter, haar nieuwe partner en zijn 2 kinderen die hij in co-ouderschap opvoedt, in een samengesteld gezin. “De eerste maanden hadden we een LAT-relatie met elkaar. Dat voortdurend op en neer pendelen tussen 2 woningen bracht opnieuw veel onrust met zich mee: huisdieren verzorgen, spullen inpakken, de koelkast voor een paar dagen leeg maken en vervolgens weer vullen. Dat was voor mij niet

meer te doen. We zijn toen gaan samenwonen en hoewel ons gezin van 5 af en toe nog best turbulent kan zijn, heeft me dat – mede door het begrip van mijn partner – veel rust gebracht.”

Eye-opener

Ook gebruikt Mireille nu weer medicatie. “Het is een antidepressivum, maar wordt soms ook bij ADHD voorgeschreven. Ik merkte al heel gauw effect, het reduceert de invloed van prikkels. De medicatie in combinatie met de psycho-educatie over ADHD heeft mij enorm verder geholpen. Het was een echte eye-opener voor mij. Ik begon de symptomen van ADHD in mezelf te begrijpen: mijn dromerigheid, mijn hyperactiviteit, de overprikkeling, maar ook mijn behoefte aan controle en mijn neiging me terug te trekken als het allemaal teveel wordt.”

Terugvalpreventie

Inmiddels is Mireille uitbehandeld. Haar terugvalpreventieplan helpt haar in haar dagelijks leven. “Ik weet nu waardoor ik overprikkeld kan raken. Dat is niet alleen maar gewone drukte, maar bijvoorbeeld ook iemand in mijn omgeving met een heel sterk parfum, een heftig filmpje op Facebook of synthetische stoffen in mijn kleding. Ik weet nu dus veel beter hoe ik kan voorkomen dat het me allemaal teveel wordt. Het helpt me bijvoorbeeld enorm om mijn oordopjes met muziek in te doen om me af te schermen voor prikkels.” Mireille vult aan: “Door dat terugvalpreventieplan heb ik ervaren dat Lionarons GGZ je niet zomaar ‘los’ laat. Er werd voor gezorgd dat mijn partner wist hoe te handelen als ik aangaf vast te lopen in mijn nieuwe manier van leven met ADHD. Daarnaast was het een omslag voor mijzelf, maar ook voor mensen in mijn

omgeving, de mensen die mij kennen. Ik gaf nu wél mijn grenzen aan, durfde NEE te zeggen, etc. Dat waren mensen niet van mij gewend. Ik heb van die bekenden wel weerstand naar mij ervaren. Ook was het terugvalpreventieplan voor mij een ‘anker’, een leidraad waar ik me aan vast kon houden. Zo kon ik de ‘flow’ van Lionarons GGZ vasthouden totdat het mijn mindset werd en ik heb er nog steeds profijt van.”

Voeding en tijdsbesef

Mireille let ook goed op haar voedingspatroon: “Ik weet intussen dat ik goed moet ontbijten en niet teveel koffie moet drinken. Als ik vroeger uitgeput was, nam ik gauw een Mars om weer energie te krijgen. Dan ging het wel weer. Het signaal verzadigd te zijn komt te laat binnen in de hersenen bij iemand met ADHD. Daardoor eten ze qua hoeveelheid vaak teveel. Koolhydraten die je teveel eet, worden omgezet in glucose. Daardoor ging mijn bloedsuikerspiegel steeds weer schommelen. Ik word daar óf doodmoe van of enorm energiek en hyper. Nu weet ik dat ik regelmatig en voedzaam eten tot me moet nemen, zodat mijn bloedsuikerspiegel op peil blijft. Ik let er nu op dat ik niet te veel suiker en koolhydraten eet. Ik durf nu ook gewoon te zeggen als ik overprikkeld ben en even rust nodig heb. Door de ADHD heb ik geen tijdsbesef. Ik heb geen idee hoeveel tijd ik voor iets nodig heb. Voorheen bedacht ik als ik honger had, dat ik nog boodschappen moest doen en ik kon gerust 10 minuten voordat ik ergens een afspraak had, nog gaan douchen. Nu heb ik geleerd hoe ik beter kan plannen en structureren. Mijn smartwatch is me bij dit alles enorm behulpzaam. Daar staat mijn planning in en ruim voordat ik een afspraak heb, krijg ik daar een melding van. Er zit een stappenteller in, die me waarschuwt als ik weer als een razende door het leven ga. Ik leef niet langer meer in extremen.”

Openheid

Doorgaans praat Mireille open over wat er met haar aan de hand is. “Zo kunnen mensen rekening met me houden. Ik voelde me vroeger wel eens een heks naar mijn omgeving toe. Nu weet ik dat ik me altijd boos en onbegrepen voelde door mijn jarenlange geworstel, omdat ik niet wist wat er toch met me aan de hand was. Ik hoop door mijn openheid een steentje bij te kunnen dragen aan het rechtzetten van het verkeerde beeld dat de maatschappij van ADHD heeft; het is meer dan alleen maar druk zijn. Als ik dat zelf eerder had geweten en begrepen...”

Ervaringsdeskundige

Daarom zet Mireille haar ervaringen ook in ten behoeve van anderen. Zo spreek ik af en toe over mijn ervaringen bij het ADHD Café in Maastricht en neem ik als ervaringsdeskundige deel aan de psycho-educatiegroepen van Lionarons GGZ.” Haar ogen stralen als ze met gepaste trots vertelt hoe blij ze is als ze de cliënten en hun naasten in de groepen, (h)erkenning en een steuntje in de rug kan bieden. “Best spannend hoor, voor zo’n groep staan, maar als ik al maar aan één iemand net dat zetje in de juiste richting kan geven, dan is het voor mij de moeite waard. Wat ik wel altijd benadruk, is dat mijn verhaal en ervaringen niet voor iedereen hoeven te gelden. Wat mij heeft geholpen, werkt misschien voor een ander helemaal niet. Met mijn verhaal wil ik vooral benadrukken dat er altijd een weg is en dat je moet blijven zoeken naar oplossingen, naar de puzzelstukjes die je helpen jezelf te begrijpen. Ook hoop ik op begrip van mensen in de omgeving van iemand met ADHD, zoals ouders of leerkrachten.”

Zelfbeeld

Ook met Mireille’s zelfbeeld gaat het steeds een stukje beter.

“Doordat ik te horen kreeg dat ik niet dom ben, maar juist gebruik kan maken van de hyperfocus die bij ADHD hoort, weet ik dat ik iets moet zoeken dat me enorm uitdaagt en interesseert. Psychologie en voeding, dat is helemaal mijn ding. Dankzij die opmerking van de juf op de basisschool kwam vanuit het diepste van mijn ziel de ontzettende drang naar boven om het negatieve om te zetten naar iets positiefs. Ik ben gaan leren, het was nu of nooit! Inmiddels ben ik geslaagd voor mijn kindercoach- en ADHD coachopleiding, zodat ik nu voor kinderen diegene kan zijn die ik zo gemist heb. Ik heb mijn diploma Orthomoleculaire

Voedingsleer voor Kinderen behaald. Helemaal op eigen kracht en zonder hulp van UWV”. Maar dat is nog niet alles. Mireille volgde ook de opleiding tot Trainer Omgaan met Pesten. “Ik mag de Sta Sterk Training geven aan kinderen die minder weerbaar zijn en last ervaren van pesten. En ik ben zo trots op mijn eigen Kindercoachpraktijk. Onlangs heb ik zelf mijn WIA uitkering stop gezet. Ik heb namelijk een contract gekregen om als groepshulp te werken bij de kinderopvang voor baby’s en peuters én de B.S.O. Eindelijk doe ik wat ik altijd had willen doen. Ik ben dwars door mijn eigen glazen plafond heen gebroken.”

Stichting
**OMGAAN
MET
PESTEN**

Pesten stoppen?
Dat kun jij wel!

Gecertificeerd trainer

Kindercoachpraktijk 2.0
Levenswijze en Trainingen

Maakt **STERK**
tegen pesten

WWW.OMGAANMETPESTEN.NL