

‘Het is een grote hutspot in mijn hoofd’

Leven met ADHD. Hoe vul je je bestaan in als niets lijkt te lukken? Als je kampt met een voortdurende innerlijke ‘chaos’? En hoe doen anderen dat? Psychologiestudente Marjon Landsman is een van de stuwende krachten achter het ADHD-café.

Pauline van der Kolk

Café Merleyn op een doordeweekse druilerige dag. De woensdagavond lijkt een avond als alle andere. Het is niet druk, rustig evenmin. Bij de gokkast pogen twee heren snel rijk te worden. Hoog boven de bar staart tovenaer Merleyn met een raaf op zijn hand, hoge puntmuts op zijn grijze haardos, vanaf zijn schilderij met een verwilderde blik de brui-ne kroeg in.

Aan de stamtafel onder een weelderige kroonluchter zit een groepje mensen ontspannen te babbelen. “Heb jij ook ADHD?” “Ik ben een echt toppegeval.” “Krijg je ook studiefinanciering als je een Wajong-uitkering hebt?” Het is ADHD-avond in het buurtcafé in de Oosterpoort. Een informele ontmoetingsplek voor volwassenen die lijden aan *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*, zoals de aandoe-ning voluit heet.

Een van hen is Albert, die niet met zijn echte naam in de krant wil. De 23-jari-ge student sociaal pedago-gisch werk uit Sappemeer was naar eigen zeggen vroeger al een ‘onmogelijk kind’ dat van de ene naar de andere school werd ge-stuurd. “Ik heb moeite met relaties, schoolwerk, vind het moeilijk om ervoor te zorgen dat mijn omgeving geen chaos wordt en ben verslavingsgevoelig”, vat hij zijn problemen samen. Met lotgenoot Erik bezocht Albert voor de derde maal het ADHD-café, maar het is voor het eerst dat het tweetal zich onder de andere bezoekers mengt. “De vorige twee keren hebben we aan de bar gezeten, vandaag hebben we de moed verzameld om aan deze tafel te gaan zitten.” De deeltijdstudent hoopt nu in contact te komen met anderen. Ook voor Erik is dat het doel: “Het is fijn om te weten dat je niet de enige bent.”

Ratelen

Het is een reactie die initiatiefnemer Marjon Landsman (28) vaak te horen krijgt. Sa-men met maatschappelijk werkster en

ADHD-coach Corna Dirks (45) organiseert de psychologiestudent sinds november de tweewekelijkse bijeenkomsten. De initia-tiefnemers hebben zelf ook ADHD en ken-nen elkaar van een steungroep. “Het leek ons leuk om een lotgenotencontact op te zetten, zonder zwaar op de hand te zijn. We dachten: we proberen het gewoon en het loopt boven verwachting goed.”

Doorgaans weten zo’n twintig tot dertig mensen, tussen de achttien en de zestig, de weg naar het café te vinden. Dit keer is het beduidend rustiger. Vanwege voetbal op televisie blijft de kring aan tafel klein. Vanaf half acht druppelen langzaam be-kende én nieuwe gezichten binnen. Ze ko-men uit de hele provincie en van ver daar-

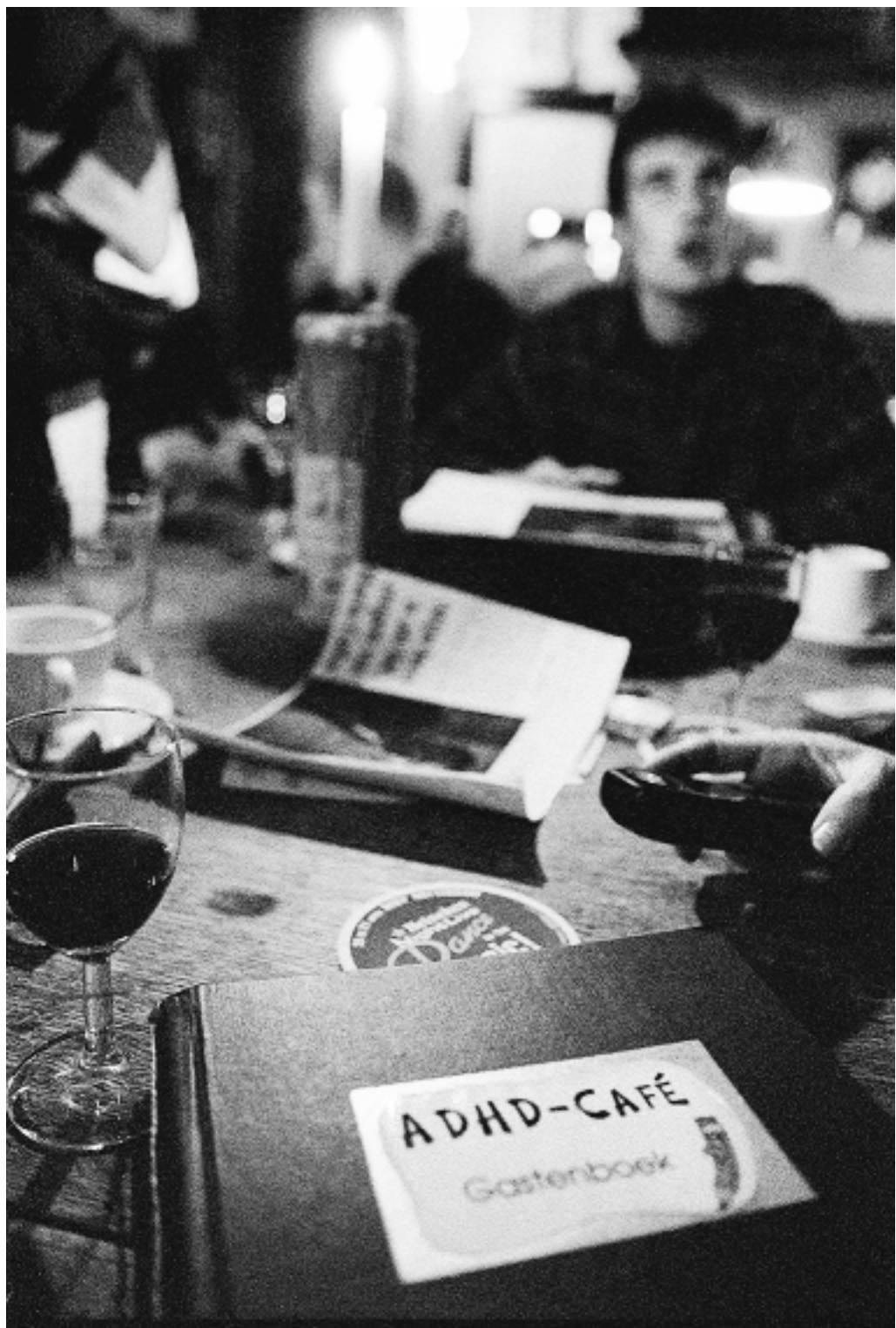
buiten. Een meisje moet al om kwart over negen weer weg om de laatste bus naar een dorpje in Friesland te halen.

“Het begin van de avond is altijd het zwaarst”, vindt Landsman, “Dan is het echt tamtadam afwachten. Sommigen die voor het eerst komen hebben een houding van: ver-maak mij. Maar het voordeel van mensen met ADHD is dat ze

meestal wel ratelen. Dat gaat van haktak, lekker druk.” De student benadrukt dat ze beslist niet als een psycholoog levensverha-len gaat aanhoren. “Ik probeer er altijd een leuke *schwung* aan te geven”. Toch keert het onderwerp ADHD steeds weer te-rug en dan herkent Landsman veel erva-ringen. “Bij mij is de diagnose pas twee jaar geleden gesteld. Ik wist wel dat er iets niet klopte, maar als je ermee opgroeit, weet je niet dat de drukte in je hoofd an-ders is. Als je ADHD hebt, is het moeilijk om aandacht op te brengen. Alles komt even sterk binnen, je bent niet selectief in wat je hoort en ziet.”

Landsman was opgelucht, maar ook een beetje ‘pissig’. “Als ik het eerder had gewe-ten, had ik dingen anders gedaan.” De stu-dent, die in september de overstap van de

‘Bij mij is de diagnose pas twee jaar geleden gesteld’



Bijpraten in het ADHD-café

Foto Reyer Boxem

Open Universiteit naar de RUG wil maken, heeft vele opleidingen niet afgerond. Nu ze het medicijn Ritalin slikt, voelt ze zich stabiel en kan ze zich beter concentre-ren. “Heel raar, alsof ik opeens zwaar intel-ligent ben.”

Gaten

Aan de stamtafel in Merleyn wisselt Landsman haar medicijnervaringen met ande-ren uit. Maar het draait niet om tips en vragen alleen. Onder het genot van een biertje babbelen bezoekers over de dag van gisteren en bladeren en schrijven ze in het gastenboek: “Gaten in mijn hoofd, maar hoera, geen gat in de Grote Markt.” De negentienjarige student sociaal juridi-sche dienstverlening Daniël weet het alle-maal bijzonder te waarderen en is al vanaf het begin een trouwe bezoeker. “Het is niet alleen leerzaam, maar ook gezellig.” Praten met lotgenoten is volgens hem heel

anders dan met mensen zonder ADHD. “Onze denkwijze wijkt voor negentig pro-cent af. Bij mij loopt alles door elkaar, het spookt in mijn hoofd. Als mensen zeggen: ‘Ik begrijp hoe je je voelt’, zeg ik: ‘Lul niet, dat kan niet en gelukkig maar voor jou’. Het bepaalt je leven. Je moet je vierentwin-tig uur aanpassen in wat je denkt, wat je zegt en hoe je beweegt.”

Volgens Landsman moet iemand met ADHD vooral leren rekening te houden met zijn eigen gevoeligheden. Zelf heeft ze haar aandoening inmiddels geaccepteerd: kijk naar de middelen die je hebt en niet naar wat je mist. Dat niet alles binnen het maatschappelijk vereiste kader verloopt, kan haar inmiddels weinig meer schelen. “Ik begin op mijn achtentwintigste nog met studeren. Dat is laat, maar: *so what?*”



Informatie over het ADHD-café: 050-5710904

Mensenkennis van studenten getest

Door PAULINE VAN DER KOLK

Een klein zaaltje op de eerste verdieping van het Heymansgebouw. Zeven studenten, rondom een lange ta-fel staren geconcentreerd naar een televisiescherm. Een minuut lang. Dan gaat het beeld op zwart en buigt het groepje zich over een vragenformulier. Totdat het vol-gende videofragment zich aan-dient en opnieuw een hoofd van een jongeman in beeld verschijnt. Het ritueel herhaalt zich tot veer-tienmaal toe. Zo ziet een onder-zoek naar mensenkennis eruit. Detlef Fetchenhauer is postdoc bij sociale psychologie en organisa-tiepsychologie. Hij wilde weten

hoeveel informatie mensen nodig hebben voordat ze in staat zijn een redelijk valide inschatting van anderen te maken. Bij de test die hij ontwikkelde moeten proef-personen aan de hand van korte videofragmenten een oordeel ge-ven over de aard van veertien ver-schillende mannelijke studenten. Met name de vraag of de jongens pro-dan wel antisociaal zijn, speelt een belangrijke rol.

Negentig studenten wilden voor de vergoeding van een geeltje wel een uurtje meewerken aan dit ex-periment. De helft bekeek de vi-deoband zonder geluid. De zeven studenten die op deze vrijdagocht-end staan ingeroosterd, behoren tot de andere helft. Ze zien een

reeks jongenskoppen aan zich voorbijtrekken waarvan ze aller-eerst moeten zeggen hoe aantrek-kelijk ze die vinden. Het zijn geen Adonissen die zich op de band aan de proefpersonen voorstellen, maar lelijk zijn ze evenmin. Een minuut lang babbelen ze tegen de camera over zichzelf, hun hob-by's, hun favoriete sport, maar niet over hun studie. Sommigen zijn onwennig, weten na enkele zinnen niets meer te zeggen en wenden hun ogen af. Anderen kletsen maar door en lachen veel-vuldig. Hoe sympathiek zijn ze? Zijn ze zelfverzekerd? Houden ze rekening met anderen of juist niet? Het is niet eenvoudig om dergelijke vragen al na een mi-

nuut te beantwoorden.

Toch loont het de moeite want de-gene die de jongens het best weet in te schatten ontvangt een extra beloning van vijftig gulden. Maar waarop baseer je hoe sociaal ie-mand is? Fetchenhauer deed het als volgt: hij vroeg studenten be-drijfskunde, informatica en wis-kunde om mee te doen aan het zo-geheten dictatorgame, een experi-ment waarbij proefpersonen een denkbeeldig geldbedrag moeten verdelen. Hoe meer geld de jon-gens toekenden aan een willekeu-rig ander persoon, hoe socialer. Aan de hand van de uitslag selec-teerde hij een groep uiteenlopen-de jongens. Zoals stagiaire Iris Vanclooster verwoordt: “Wat ‘klootzakken’, wat aardige en wat middelmatige jongens.”

De onderzoeker moet de resulta-ten nog analyseren maar weet al wel dat niet alle jongens even goed zijn ingeschat. De proefper-sonen die de band zonder geluid bekeken, scoorden beter en het lijkt erop dat de mannelijke proef-personen tot Fetchenhauers ver-bazing over meer mensenkennis beschikken dan vrouwen. “Vrou-wen denken dat aantrekkelijke, zelfverzekerde jongens niet zo so-ciaal zijn.” De gefilmde jongens krijgen niet te horen hoe er over hen gedacht werd. In sommige ge-vallen maar goed ook, voor ande-ren wat spijtig. Soms zijn vrouwe-lijke studenten volgens Fetchen-hauer namelijk wel heel positief over een bepaalde jongen. “Ze hebben mij al om telefoonnum-mers gevraagd.”