

Oud-Leeuwarder vraagt meer aandacht voor ADHD bij volwassenen

## Met ritalin een klein beetje rust in het hoofd van Jacob Klompstra (60)

Lelystad - Een op de twintig volwassenen in Nederland heeft ADHD. Een groot deel van hen loopt vast in het werk en in relaties. Om meer bekendheid te geven aan het probleem wordt de Hoofdcollecte van deze week aan het thema gewijd. Jacob Klompstra (60) uit Lelystad kan precies vertellen waarom dit belangrijk is.

Door Sippie Miedema.

Waar wil je het over hebben? Over mijn leven, het boek dat ik heb geschreven? Wil je ook koffie? Waar kom jij eigenlijk vandaan?" Een spraakwaterval: zo mag Jacob Klompstra (60) uit Lelystad wel worden genoemd. Hij praat snel, hopt van het ene onderwerp naar het andere.

Het hoort bij zijn kwaal: ADHD. „En dat is wel eens erger geweest, hoor”, vertelt de geboren Leeuwarder. Sinds drie jaar slikt hij medicijnen en is hij behoorlijk rustiger geworden.

In zijn hoofd is het minder chaotisch. De onrust is getemperd. Hij kan eens pauze nemen, en slapen. Tien uur 's avonds gaat hij liggen en de volgende dag om acht uur staat hij pas op. „Ik slaap als een blok.” Een zaligheid: vooral als je bedenkt dat hij in de jaren ervoor maar een paar uurtjes per nacht sliep.

Uiteraard was hij moe, maar vanwege de onrust ging hij door. Tot vijftien jaar geleden: toen was het op. Hij kreeg reumatische klachten en spierproblemen. „Ik kon de knoopjes van mijn overhemd niet eens dichtkrijgen.”

De oorzaak van de problemen werd drie jaar geleden ontdekt. Zijn arts wilde dat hij zich zou aansluiten bij een pijngroep, zodat hij zou leren omgaan met zijn ongemak.

### Psychiater

Bij het intakegesprek ging er een lichtje branden bij degene die hem interviewde. Hij vertelde daar over zijn carrière, zijn huwelijk, zijn vrijetijdsbesteding, de commissies waarin hij participeerde. „Ga jij eerst maar naar een psychiater. Zo'n waslijst met activiteiten: dat is niet normaal”, wist diegene. Via via kwam Klompstra terecht bij Sandra Kooij. Zij is gespecialiseerd in ADHD. Een test wees uit dat hij inderdaad deze stoornis heeft.

Met de diagnose vielen de puzzelstukjes op zijn plaats. „Ik had al mijn hele leven het idee dat ik anders was. Maar waarom? Daar kon ik de vinger niet op leggen.” Nu, met de diagnose, snapt hij waarom zijn leven zo is verlopen.

De aandoening heeft hem al sinds zijn kleutertijd geplaagd. Als vierjarige mocht hij al niet naar de kleuterschool. „Ik was onhandelbaar. Ze wilden me daar niet hebben.” Ook op de basisschool waren ze allesbehalve blij met hem. In de eerste klas bleef hij zitten en eigenlijk wilden de leraren hem van school afsturen. „Maar mijn ouders wilden per se dat ik daar zou blijven.” Dus bleef hij. Elk jaar kreeg hij onvoldoendes. Toch ging hij over. Hij zat meer in het kolenhok dan in het klaslokaal.

Na de lagere school kon hij terecht bij een boekbinder. Hij kon op kosten van zijn baas een opleiding volgen. Thuis ging het echter niet zo goed. Met pa kon de jonge Klompstra niet overweg en zo kwam hij terecht als leerlingverpleger bij een psychiatrische inrichting. Hij had de directeur verteld dat zijn vakdiploma gelijk stond aan de ulo en zo mocht hij beginnen.

### Dyslectie

Als leerling moest hij geregeld patiëntverslagen maken. Anderen deden dat op het werk, zoals het hoorde. Klompstra zorgde er met een smoesje voor dat hij thuis aan de slag kon. Dan merkte niemand dat hij niet goed kon schrijven. Hij heeft namelijk ook dyslectie en dyscalculie, bleek drie jaar geleden. Studeren deed hij 's nachts: slapen kon immers toch nooit.

Klompstra trouwde en kreeg kinderen. Jarenlang werkte hij op de ambulance, is zelfs nog even afdelingshoofd in een verpleeghuis geweest. Al met al „geen misselijke carrière”, vindt hij zelf. „Ik ben namelijk wél slim.” Zijn handicaps verborg hij. Bij vergaderingen liet hij anderen notuleren. Officiële brieven dicteerde hij aan zijn vrouw.

Nee: de ADHD heeft zijn klim op de maatschappelijke ladder niet in de weg gezeten. Misschien dat hij juist wel dóór de stoornis zo ver is gekomen. „Als mensen mijn cv bekijken, zijn ze wel eens jaloers.” Maar toch: „Emotioneel was het zeker geen pretje.”

Wat namelijk níét op de cv staat, is zijn verslaving aan drank. Met een slok op had hij rust. „Een vriend van me vertelde dat hij liever bij me in de auto zat als ik had gedronken dan in nuchtere toestand. Dan reed ik als een gek, joh.”

Ook met seks kon hij de onrust even de baas. Aan zijn vrouw had hij niet genoeg. Klompstra hield er vele vriendinnen op na. Zijn huwelijk strandde na twintig jaar. „Zij had het niet gemakkelijk met mij.” De ADHD zorgde er ook voor dat hij vaak werd afgewezen. „Mensen hebben snel genoeg van mij.” Ook met het werk ging het niet meer. „Ik ging maar door en door, werd als een sinaasappel uitgeknepen. En ik zei nooit nee. Maar dat kan niet goed gaan. Toen ik 45 jaar was, was ik op.” Klompstra werd afgekeurd. Maar stilzitten deed hij natuurlijk niet. Hij meldde zich voor commissies (onder meer in de adviescommissie Volksgezondheid voor de Tweede Kamerfractie van de VVD), besturen, deed figurantenwerk en ja, hij hertrouwde ook. Met een van zijn vriendinnen. „In mijn hart ben ik trouw, maar fysiek niet”, geeft hij toe. „Maar zij weet hoe ik ben en accepteert dat.” Klompstra kreeg zijn leven weer op de rit. Maar het werd pas echt plezierig toen hij wist wat hem mankeerde.

## Huiselijk geweld

Dat is ook de reden waarom hij graag meer wil vertellen over ADHD bij volwassenen. Dat deze stoornis kinderen kan treffen, weet iedereen zo langzamerhand wel. Maar dat het ook bij volwassenen speelt en wat voor invloed dat heeft, is veel minder bekend. En juist dat is zo belangrijk.

ADHD zorgt voor veel ellende, stelt Klompstra. Huiselijk geweld, ongelukken komen veel vaker voor bij mensen met ADHD: „Iemand met ADHD heeft veel last van stemmingswisselingen en is heel impulsief.” Het verklaart volgens Klompstra waarom er veel klappen vielen bij hem thuis. „ADHD is vaak erfelijk en ik heb een sterk vermoeden dat mijn vader het ook had.”

Bovendien hebben veel patiënten ook nog te maken met dyslectie, dyscalculie of autisme. Criminaliteit ligt ook op de loer. Iemand met ADHD wil graag ergens bij horen en als dat niet kan bij mensen aan de goede kant, steken ze over naar de andere kant.

Klompstra heeft over zijn leven het boek *Wat is die jongen toch druk* geschreven. Zo wil hij meer bekendheid geven aan het onderwerp. Nou ja, geschreven: laten schrijven. Zelf zou hij het verhaal vanwege zijn dyslectie nooit op papier kunnen krijgen. „Via mijn netwerk heb ik fondsen aangeschreven en zo het geld bij elkaar gekregen voor een auteur en eindredacteur.”

Zijn verhaal kan handig zijn voor huisartsen, psychologen of anderen die te maken hebben met ADHD'ers. Een uitgebreide casus van zestig jaar met ADHD: dat was er nog niet, heeft hij uitgezocht. En het helpt misschien bij zijn wens om de duurdere medicijnen voor ADHD in het basispakket te krijgen. Tot nu toe krijgen patiënten alleen het goedkopere ritalin vergoed. „Maar dat is waardeloos spul”, vindt hij zelf. Voor een goede werking moet het om de paar uur worden ingenomen. En juist dat is lastig voor ADHD'ers. Zij hebben weinig besef van tijd en vergeten het gewoon. „En als je een keer mist dan werkt de therapie niet meer.”

Er zijn ook duurdere varianten die tot twaalf uur werken. Zelf slikt Klompstra beide varianten, zodat hij ook de nacht goed kan doorkomen. Hij heeft een timer op zijn horloge die hem waarschuwt dat het tijd is voor zijn pil. „Straks om vijf uur gaat het trillen en dan na vijf minuten waarschuwt hij nog een keer: voor de zekerheid.” Een pil overslaan, is niet verstandig. „Dan komen de klachten terug, en veel heviger dan eerst.”

Als lid van de adviescommissie Volksgezondheid van de VVD probeert hij aandacht te vragen voor het medicijnprobleem. „Ze moeten niet kijken naar wat het medicijn kost, maar naar wat de kosten van de aanpak zijn als er geen goede medicijntherapie wordt gegeven. Zelf ben ik op mijn 45e afgekeurd. Wat heeft dat niet gekost? Ze zijn het allemaal met me eens, daar in Den Haag. Maar intussen worden die duurdere middelen nog steeds niet vergoed.”

Meer informatie over Jacob Klompstra, ADHD en de hoofdcollecte op [www.watisdiejongentochdruk.nl](http://www.watisdiejongentochdruk.nl); [www.adhd.nl](http://www.adhd.nl); [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl); [www.hoofdcollecte.nl](http://www.hoofdcollecte.nl)

[Fertel in freon](#) | [Reageer op dit artikel](#) | [Aantal reacties 0](#)