

Te druk om te studeren

Op kamers, je eigen tijd indelen, overal afleiding: voor de meeste studenten een zegen, maar voor **studenten met ADHD** brengt het heel wat **uitdagingen** met zich mee. ‘Het is lastig uit te leggen hoe **chaotisch** mijn hoofd is.’ tekst Kirsten Dorrestijn en Floor Schrijvers / foto’s Bram Belloni

Er werd lange tijd gedacht dat alleen kinderen ADHD kunnen hebben. Dit blijkt niet waar. Wie met ADHD geboren wordt, houdt het zijn hele leven. Het gedrag verandert wel in de loop der jaren: bijvoorbeeld van rondjes rennen in de kamer naar veel praten. Nog steeds wordt ADHD gezien als een hype of een waanziekte. Niet zo vreemd, want het is nog niet mogelijk om te bewijzen dat iemand ADHD heeft. Waar onderzoekers inmiddels wel uit zijn, is dat de hersenen van mensen met ADHD anders werken. Dat zorgt ervoor dat studeren met ADHD niet makkelijk is.

ONDERPRESTEREN

Jongeren met ADHD beginnen al minder snel aan een studie, omdat ze op de middelbare school vaak onderpresteren. Wie toch besluit te gaan studeren, loopt vaak vertraging op, of maakt de studie niet af. Saskia van der Oord is universitair docent, gedragstherapeute en leidt aan de UvA en aan de universiteit Leuven onderzoeken naar de effectiviteit van behandeling van adolescenten en studenten met ADHD. Volgens haar is het vooral het wegvallen van de vaste structuur dat tot problemen leidt: ‘ADHD’ers hebben moeite met zelfregulatie en met het aansturen van hun eigen gedrag. In de studietijd moet je veel zelf plannen en organiseren en ben

je vaak voor het eerst helemaal los van je ouders.’ Studenten met ADHD hebben weinig overzicht over hun verplichtingen. Ze vinden het moeilijk hun tijd te verdelen over verschillende activiteiten, zoals tentamens leren, sporten en vrienden zien. Een vaste dagindeling en to-do-lijstjes kunnen daarbij goed helpen. Van der Oord vermoedt dat de hogeschool, waarbij studenten vaak moeten samenwerken en meestal veel contacturen hebben, minder problemen oplevert voor ADHD’ers dan de universiteit.

GEBREK AAN STRUCTUUR

Sommige jongeren komen er pas tijdens hun studie achter dat ze ADHD hebben, of krijgen er dan pas last van. *Van der Oord*: ‘Als je slim

‘Ik denk dat passie een kenmerk is van ADHD’

genoeg bent, kun je veel gebreken compenseren tot het moment dat alle structuur wegvalt. Soms gebeurt dat pas in de laatste fase van de studie, als je je scriptie moet schrijven. Zodra de motivatie wegzakt en het echt niet meer lukt om op tijd op college te komen of opdrachten af te krijgen, is het mijn advies om zo snel mogelijk hulp te zoeken. Op zo’n moment kan training of medicatie veel doen.’

Wat is ADHD?

ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, aandachtstekort met hyperactiviteit. Er is ook een variant zonder hyperactiviteit en impulsiviteit: ADD. Amerikaanse onderzoekers schatten dat 2 tot 8 procent van de studenten ADHD heeft. In Nederland is naar deze groep nog nauwelijks onderzoek gedaan. Symptomen zijn: makkelijk afgeleid zijn en weinig discipline hebben, waardoor taken worden uitgesteld of niet afgemaakt, vergeetachtigheid, druk of rusteloos gedrag en impulsiviteit. Maar ook positieve zaken: mensen met ADHD zijn vaak spontaan, levendig en creatief en ze durven risico’s te nemen. Handige eigenschappen voor bijvoorbeeld ondernemers. ADHD’ers zijn niet altijd druk of hyperactief; vaak wisselen drukke en rustige momenten elkaar af. Mensen met ADD komen vooral dromerig en afwezig over. ADHD is een neurologische aandoening die waarschijnlijk wordt veroorzaakt door een lager niveau van dopamine en noradrenaline in de hersenen. Dopamine en noradrenaline zijn neurotransmitters: chemische stofjes die van hersencel naar hersencel worden doorgegeven. Dopamine is sterk verbonden met motivatie en noradrenaline met alertheid. ADHD’ers kunnen zichzelf moeilijker motiveren vervelende taken vol te houden en hebben een lagere hersenactiviteit, waardoor ze onoplettend zijn en snel afgeleid raken.



Marlein

MARLEIN PARLEVLIE (25), algemene cultuurwetenschappen aan de UvA
‘Vorig jaar was ik in Los Angeles. Daar zag ik een billboard hangen waarop positieve en negatieve eigenschappen werden genoemd, zoals: “Ben jij ongestructureerd, maar ook ondernemend?” Ik rende erop af en dacht: dit ben ik, deze baan past perfect bij mij! Toen ik dichtbij kwam zag ik de kleine letters: ‘Ga dan naar de dokter, want waarschijnlijk heb je ADHD.’ Dat was de eerste keer dat ik besepte dat het misschien niet normaal is hoe ik leef. Als kind had ik acht hobby’s, tot vorig jaar had ik vijf baantjes tegelijk. Dat anderen af en toe een avond niets doen heb ik nooit begrepen. Iedereen vroeg altijd: ‘Hoe kun je zo veel doen? Hoe houd je het vol?’ Ik dacht altijd dat het aan mijn energie en optimisme lag, goede eigenschappen. Dat ik misschien een stoornis kon hebben, was nooit bij me opgekomen. Twee jaar

heb ik economie gestudeerd, maar dat was niets voor mij. Die studie is heel grootschalig, terwijl ik contact met docenten en studenten nodig heb. Doordat ik veel colleges skippte en te laat begon met leren haalde ik veel onvoldoendes. Dat

‘Ik zie het juist als iets positiefs’

maakte me onzeker; ik ging twijfelen of ik wel slim genoeg was om te studeren. Ik ontvluchtte mijn studie door allerlei projecten op te zetten. Met één daarvan ben ik nog steeds bezig: Record Store Day, een dag waarop bandjes optreden in platenzaken en je daar allerlei exclusieve nummers en albums op vinyl kunt kopen. Afgelopen zomer ging het mis. Mijn leven was één ongestructureerde bende en ik zat op het

randje van een burnout. Toen dacht ik weer aan dat billboard in LA. Via een verwijzing van de dokter kwam ik bij een psycholoog terecht. Voor haar was het meteen duidelijk dat ik ADHD had. Normaal gesproken verliepen haar gesprekken heel gestructureerd, maar bij mij ging het alle kanten op. Ze zei: “Als je nog een maand zo blijft leven, gaat het fout. We gaan met alles stoppen.” Ik mocht me alleen nog bezighouden met mijn studie en met Record Store Day. Ze hielp me met plannen en prioriteiten stellen en ik begon met het slikken van Ritalin. Nu gaat het een stuk beter. Ik kan me weer op een boek concentreren en ik vind studeren ineens een stuk leuker. Mensen om me heen merken ook veel verschil. Laatst zei mijn oma verbaasd: “Je luistert naar me!” Met het etiket “ADHD” heb ik totaal geen moeite. Mijn projecten waren waarschijnlijk nooit van de grond gekomen als ik niet zo veel energie had. Ik denk dat passie een kenmerk is van ADHD. Vaak wordt de nadruk gelegd op de problemen die je als ADHD’er kunt hebben, maar ik zie het juist als iets positiefs.’

TIMO VAN LEEUWEN (27), commerciële economie aan de HvA
‘Ik kan me niet lang concentreren op iets wat ik niet boeiend vind. Wel op een roman of op de krant, die kan ik verslinden. Maar een studieboek? Nee. Ik heb vier studies gedaan, maar drie daarvan niet afgemaakt. Twee maanden mer, vijf maanden alo, zeven maanden hbo-rechten en nu ben ik aan het afstuderen in commerciële economie. Ik vind mijn studie helaas niet interessant. Ik ben het gaan doen omdat een vriend zei dat het vooral leerwerk is en weinig maakwerk. Het leren stel ik altijd uit tot het laatste moment. Dan zet ik om 6.00 uur ’s ochtends de wekker, klok een blikje Red Bull leeg, lees nog wat door en ga op hoop van zegen naar het tentamen. Toen ik veertien was ben ik op ADHD getest. Mijn cijfers waren niet goed en toen is mijn gedrag en intelligentie onderzocht. Toch werd ik me pas een



Begeleiding vanuit UvA/HvA

Studenten met ADHD kunnen het best contact opnemen met een studentendecaan. Als je vertraging hebt opgelopen door ADHD, kun je mogelijk in aanmerking komen voor compensatie. Voor UvA- en HvA-studenten met ADHD biedt de afdeling Studenten Services van de UvA een traject waarin studenten leren hun studie te organiseren, prioriteiten te stellen, plannings te maken en zich daaraan te houden en de concentratie te verbeteren. De bijeenkomsten worden begeleid door studentepsycholoog en ADHD-begeleider Esther Boucher. Meer weten? Neem dan contact op met Karin van Spriël: k.j.vanspriel@uva.nl.

paar maanden geleden, na een afspraak met mijn decaan, ervan bewust dat ik door ADHD zo'n moeite heb om m'n studie af te maken. Ik wilde beginnen met afstuderen, maar het lukte maar niet om een stageverslag te maken. Toen mijn decaan vroeg waarom het niet lukte, besepte ik dat het wel eens kon komen doordat ik ADHD heb. Dat opende allemaal deuren. Ik heb bijvoorbeeld een jaar langer prestatiebeurs gekregen. Sinds ik me realiseer dat ik door ADHD zo'n moeite heb met studeren, ben ik me er meer in gaan verdiepen. Want tja, het gaat toch over mezelf. ADHD'ers hebben een bepaalde drive. Ik ook, als ik sport ga ik er vol voor, en ik kan helemaal opgaan in een gesprek. Nadeel is dat ik snel verveeld raak. Als ik aandacht wil, kan ik soms vervelend worden voor anderen. Dan weet ik: dit moet ik niet zeggen, maar omdat ik verveeld ben, ga ik een beetje wrikken. Ik vind het lastig de lange termijn in de gaten te houden. Met studeren bijvoorbeeld. Op het moment zelf heb ik er geen zin in, en daardoor doe ik uiteindelijk zes jaar over een studie van vier jaar. Hetzelfde heb ik met geld, administratie, dat soort dingen. Ik stel het uit. Tijdens mijn hele studietijd hebben er allerlei opdrachten als een zwaard van Damocles boven mijn hoofd gehangen. Ik heb niet altijd energie en kan ook heel moe zijn, hoor. 's Ochtends kom ik graag heel rustig op gang. En als ik iets moet doen waar ik geen zin in heb, kan ik heel goed nog uren in bed blijven liggen. Maar in principe ga ik altijd door.'

De naam Timo van Leeuwen is op verzoek gefingeerd.

ZEV ROODENBURG (24), mbo-opleiding meubelmaken
'Op de basisschool schreef de leraar van groep acht in mijn rapport: "Als ik mijn pen laat vallen



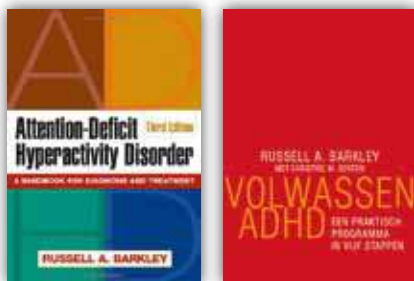
Timo

heeft Zev hem al gevangen voordat hij de grond raakt." Op m'n vierde kreeg ik te horen dat ik een ADHD'er ben. Naarmate ik ouder werd, ben

'Leren stel ik altijd uit tot het laatste moment'

ik me daar steeds bewuster van geworden. Aan de HvA ben ik aan twee lerarenopleidingen begonnen: internationaal Engels en geschiedenis. Maar het beviel allebei niet. Dat heeft ook met ADHD te maken. Ik heb veel moeite om mezelf tot studeren te zetten. Meestal koos ik voor

andere opties. Zodra iemand belde en vroeg: "Ga je mee een biertje drinken?" deed ik dat. Dat hoort natuurlijk ook bij het studentenleven, maar bij mij was de keuze altijd wel heel snel gemaakt. Met die kroeg in de kelder van de Leeuwenburg was het ook wel erg makkelijk om na de les daarheen te lopen, in plaats van naar de bibliotheek. Ik ben overgestapt naar de mbo-opleiding meubelmaken. Dat past veel beter bij me. Ik loop nu stage en ben de hele dag buiten. Ik sjouw veel met hout, en kom 's avonds moe thuis. Doordat ik m'n energie kwijt kan, ben ik nu rustiger. Het werkt voor mij goed om de hele dag met m'n spieren bezig te zijn.



Wat kun je als ADHD'er doen?

Cognitieve gedragstherapie: individueel of in groepsverband leer je *tips & tricks*, zoals het gebruiken van een agenda en het maken van prioriteitenlijsten. Medicatie: veel ADHD'ers hebben baat bij medicijnen, zoals methylfenidaat (o.a. Ritalin), dexamfetamine of antidepressiva zoals Venlafaxine/Efexor. Meer info: interessante boeken zijn *Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, Third Edition: A Handbook for Diagnosis and Treatment* van Russell Barkley; *Volwassen ADHD – Een praktisch programma in vijf stappen* van Russell Barkley en Christine Benton, en *ADHD bij volwassenen* van Sandra Kooij.



Zev

Het is lastig uit te leggen hoe chaotisch het in mijn hoofd kan zijn. Ik kan in no time van het ene naar het andere onderwerp springen. Niet alleen in m'n eigen gedachten, maar ook in gesprekken. Soms raak ik daardoor de lijn van het gesprek kwijt. Een paar jaar geleden ben ik gestopt met het slikken van Ritalin. Als je dat op hebt, kun je je goed concentreren op de taak voor je, maar het maakt je ook onverschillig. Zo erg dat ik zelfs mijn schouders zou ophalen als me werd verteld dat mijn moeder was overleden. Sinds ik geen Ritalin meer slik probeer ik op te letten dat ik niet te druk doe. Soms vergeet ik dat, bijvoorbeeld als ik gedronken heb. Dan ga ik heel snel en veel praten.

Voordeel van ADHD is dat je veel energie hebt. Ik ga tot het uiterste. Met sporten, maar ook met seks of gamen. En lezen kan ik uren achter elkaar

'Ik ga tot het uiterste'

tot m'n ogen beginnen te tranen. Ik ga er helemaal in op. Ook probeer ik mezelf altijd te pushen om de grens te verleggen. Bijvoorbeeld met hout sjouwen. Terwijl ik weet dat ik er niet meer bij kan hebben, zeg ik tegen mezelf: "Nee, je bent sterker." Tegenwoordig heeft iedereen ADHD, zeggen mensen wel eens. Maar ik heb het al vanaf m'n vierde, dus al ruim vóór de hype.' ■■■

UvA-onderzoek naar ADHD

Het ADHD-onderzoeksteam van de UvA heeft een behandeling ontworpen voor ADHD'ers van 12 tot 16 jaar. Op deze leeftijd gaan ze naar de middelbare school en valt er veel structuur weg. Met de behandeling worden de scholieren geholpen hun leven beter te organiseren. Projectleider Saskia van der Oord: 'Met onze behandeling sluiten we aan bij hun persoonlijke motivatie. We vragen wat zij zélf willen veranderen. De uitval bij onze training is daardoor veel lager dan gangbaar is bij deze doelgroep.'

Psycholoog en promovendus Sebastiaan DAVIS onderzoekt aan de UvA de rol van geheugen en motivatie bij kinderen met ADHD, die een beperkter werkgeheugen hebben dan niet-ADHD'ers. Uit een onderzoek van DAVIS blijkt dat dit deels komt door een abnormaal lage motivatie. Onder normale omstandigheden presteren kinderen met ADHD, in tegenstelling tot gewone kinderen, ver onder hun optimale niveau. Ze gaan beter presteren als ze gemotiveerder zijn om iets te onthouden, bijvoorbeeld door een beloning. Maar ook als ze heel gemotiveerd zijn onthouden ze nog altijd minder dan kinderen zonder ADHD. DAVIS: 'Door hun lage motivatie laten mensen met ADHD zich sneller afleiden door een leukere activiteit, maar nadat ze zijn afgeleid zijn ze vaak ook eerder vergeten waar ze daarvoor mee bezig waren. Dat maakt het moeilijk voor ze terug te keren naar wat ze eigenlijk zouden moeten doen.' Op dit moment onderzoekt DAVIS of het werkgeheugen van kinderen met ADHD kan worden verbeterd door een training in de vorm van een computerspel. Meer info op adhctrainingen.nl en gamingandtraining.nl.