

## ADD BIJ DE DOKTER – EEN ERVARING APART

Pling! Een lief berichtje van mijn moeder: of ik even een formulier voor haar wil ophalen bij de huisarts. Natuurlijk doe ik zoiets onmiddellijk. Maar het wordt een aparte ervaring, waarbij ik me weer ten volle realiseer dat mijn ADD-brein anders werkt dan dat van de meeste mensen. Na thuiskomst ben ik serieus doodmoe van mijn 'avontuur bij de dokter'.

TEKST: KARIN WINDT

**O**nlangs hebben mijn moeder en ik ons ingeschreven bij een nieuwe huisartsenpraktijk. We waren beiden niet blij met onze huisarts, dus toen er een artikel in het stadsblad verscheen over de opening van een nieuwe praktijk hebben we ons onmiddellijk ingeschreven. Het interview met de arts in de krant wekte een bijzonder positieve indruk.

Enkele weken later ging ik voor het eerst langs om eens te kijken of die inschrijving nou eigenlijk wel gelukt was. Iets van een bevestiging was uitgebleven. De uiterst vriendelijk assistente bleek toen om te komen in de administratie van het enorme aantal inschrijvingen. Een foldertje

of visitekaartjes had ze nog niet, maar ik kreeg een post-it papiertje mee met hun telefoonnummer, zodat ik iets in mijn mobiel kon zetten. "Wat lekker", dacht ik, "allemaal zo gewoontjes". Ze waren duidelijk nog druk bezig met het opstarten. Daardoor verloopt nog niet alles vlekkeloos. Dacht ik. Maar dat is niet helemaal het geval, weet ik nu.....

Vandaag moet ik voor het eerst naar onze nieuwe dokter met een duidelijke opdracht: het labformulier voor mijn moeder. Ik was even vergeten dat de entree wat bijzonder is. De praktijk zit in een groot oud kantoorpand. Alle ramen zijn afgesloten met rolluiken; het oogt alles behalve open. Daartussen is een portaal met een deur die je toch open kunt duwen. Je komt in een kleine ruimte terecht van zo'n

5 m2. Een tafel met wat stoelen, een grote receptiebalie, een TV aan de muur met wat reclame en een wachtbankje. De aanwezige lampen geven een prettig warm geel-oranje licht. Alles bij elkaar genomen kom je dus niet



Karin Windt

in zo'n koude, medisch geoliede machine terecht. Dat vind ik wel prettig.

Achter de receptiebalie zit een scheidingswand met getint glas en daarachter is een soort fitnessruimte. Hier zijn enkele ouderen onder begeleiding bewegingsoefeningen aan het doen. Zo wordt de receptiebalie duidelijk ook gedeeld door twee verschillende organisaties: onze huisarts en 'Gezond en Fit'. Aan één kant van de balie staat een bordje: 'Indien u een afspraak heeft met Gezond en Fit, neemt u plaats. Wij zijn met lunch en vanaf 13.00 uur weer beschikbaar'. De wachtruimte is volkomen leeg. De receptie is onbemand. Ik sta daar alleen.

Rechts staat een deur open en daarachter zitten in het volle zicht een paar dames gezellig kauwend met elkaar te kletsen. De 'huisartskant' van de balie is duidelijk wel operationeel; er staat geen afwezigheidsbordje. Maar een assistente is nergens te bekennen. Ik kijk naar de klok en zie dat het nog niet eens half 1 is. Zou de assistente toch ook aan het lunchen zijn?

Ik blijf maar braaf voor de balie staan wachten. Binnen enkele tellen komt één van de lunchende dames met een bruine boterham in haar hand naar me toe en vraagt me vriendelijk of ze mij kan helpen. Ik vertel dat ik geen afspraak heb en dat ik alleen maar een formulier voor het lab kom halen voor mijn moeder. "De assistente zit achter dat muurtje" zegt ze. Huh.. achter het muurtje? "Ja, achter dat muurtje is een deur, daar zit de assistente" zegt ze, wijzend op het bewuste muurtje. Ik ben te bescheiden om te vragen of het dan de bedoeling is dat ik daar zo naar binnen banjer. Het heeft er wel alle schijn van.

"Misschien zit ze daar ook wel gewoon te eten" denk ik, voor mezelf overwegend of ik dan ook tot 1 uur zou moeten wachten. Dat gaat me dan weer wat te ver. Ik kom tenslotte alleen even een formulier halen. Toch blijf ik nog maar even timide wachten. Nu komt er een mijnheer in een blauw shirt naar me toe, ook weer met de vriendelijke vraag of hij kan helpen. Zou dit misschien de doktersassistent zijn? Wie zegt dat een assistent altijd een vrouw moet zijn? "Ik kom een labformulier ha-



len", herhaal ik hoopvol mijn missie. Helaas. Het is niet zijn afdeling.

Naar de klok kijkend besluit ik dat ik toch wat assertiever moet worden. Ik neem de horde en begeef me naar het muurtje. Ja, daar zit inderdaad een deur. De volgende overweging is: gewoon naar binnen gaan of even netjes kloppen. Ik geef toch maar een bescheiden klopje. De deur gaat vrij snel open en om het hoekje verschijnt het gezicht van de assistente die ik herken van mijn eerdere bezoekje. "Ik kom u zo halen" zegt ze. Ze kijkt een beetje verstoord. "Ik heb geen afspraak, maar ik kom alleen een formulier voor het lab halen" zeg ik. "Mijn moeder heeft de huisarts daar gisteren telefonisch over gesproken". De assistente herhaalt ronduit kattig "Neemt u plaats, ik kom u zo halen!" Net alsof ze niet heeft gehoord wat

ik zei. Dat is dan toch het moment waarop je begint te denken "het is hier wel heel erg rommelig"...

Bedeest loop ik weer terug naar de balie. Nu toch wat boos aan het worden van binnen. Maar wat te doen? Mijn enige defensie is om te weigeren te gaan zitten. Ik ga dus maar weer stoïcijns voor de balie staan. En met succes. Er komt een derde ultravriendelijke persoon op me af kwam met de vraag of hij kan helpen. "Ik wacht op de assistente" antwoord ik. "Oh, ik zag haar net lopen" zegt de man. "Ik haal haar wel even".

Voor iemand als ik, die altijd maar alles over zich heen laat komen door mijn ADD en het bijbehorende trage reactievermogen, is dit al een hele overwinning. Dat je ook maar een klein beetje voor jezelf opkomt

en tot een reactie komt wanneer dat nodig is. "Ja, ze reageerde wel wat onsympathiek zojuist", zeg ik op kalme en nette toon, blij met zijn meedenkendheid. De man herhaalt dat hij haar heeft zien lopen (met een gezicht van 'die heeft wel degelijk tijd') en verdwijnt in een andere ruimte. De deur slaat achter hem dicht. Het is inmiddels ver na één uur.

Twee tellen later komt er een andere dame door diezelfde deur met de vraag of ze mij kan helpen. Ze lijkt kalm en bereidwillig, dus ik herhaal weer mijn mantra: "Ik kom een labformulier halen voor mijn moeder, de huisarts heeft haar gisteren hierover gesproken". Maar ineens gaat ze los: "Ik ben de huisarts. Waarom sta je daar zo'n enorme stampij voor te maken" briest ze. Ik staar haar aan. Alleen al van het feit dat iemand tegen mij zegt dat ik "stampij" sta te maken sla ik monddood. "Kun je dan niet heel even wachten", vervolgt ze op felle toon.

Ik, Karin met ADD. Ik, die altijd op me laat kakken, ik die alles over me heen laat komen omdat ik nooit op tijd kan reageren wanneer iemand mij onjuist behandelt... Ik zou stampij maken?! Zoiets heeft nog nooit eerder iemand tegen me gezegd. Ik voel dat ik me moet verdedigen. Maar die actie gaat tegen mijn karakter in en moet uit het puntje van mijn tenen komen. Het lukt. Ik stamel dat ik al erg lang

sta te wachten. "Vraag maar aan hen", zeg ik stoer terwijl ik wijs naar het hok met kauwende dames. Maar de huisarts vervolgt haar tirade: "De assistente was met een patiënt bezig, dat zie je toch. Die patiënt gaat nu pas weg". Ik zie inderdaad een oudere mevrouw weglopen. De huisarts geeft me vervolgens het formulier en sluit af met een cynisch: "Bedankt voor je begrip". Daarna loopt ze op een drafje weg.

## 'Waarom maak je zo'n stampij?', briest ze.

Tot zover mijn eerste kennismaking met mijn nieuwe huisarts. En gek genoeg mag ik haar wel. Ze komt kranig op voor haar assistente, die kennelijk erg geschrokken was van het klopje op de deur en er doorheen zat. Maar veel was haar duidelijk ontgaan en daar ben ik blijkbaar de dupe van geworden.

Nadat ik het labformulier naar mijn moeder heb gebracht en daar mijn belevenis uit ongeloof meerdere malen heb herhaald, vragend wat zij zou hebben gedaan en hoe zij zou hebben gereageerd, ga ik naar huis. Thuisgekomen komt de vermoeidheid onmiddellijk over me heen. Dit soort situaties kan mijn brein moeilijk verwerken, ik word er letterlijk en figuurlijk doodmoe van.

## Typisch ADD?

Waarom put zo'n ervaring mij nu zo uit? Ik heb het voor mezelf eens geprobeerd te analyseren en kom tot een aantal oorzaken, die allemaal met mijn ADD te maken hebben. Ten eerste komen werkelijk alle details binnen. Dat het me opvalt dat ze in zo'n gezondheidscentrum bruin brood eten en geen wit brood bijvoorbeeld. Maar ook de kleur van de verlichting, de sfeer van het gebouw, wat mensen aan hebben, het tikken van de klok.

Die buitengewone aandacht voor details is bij mij zeker geen autisme. Ik zoek al die 'prikkel' zelfs -grotendeels onbewust- op omdat ze me dopamine (energie) geven. Daarnaast voel ik veel empathie voor de assistente en heb ik begrip voor haar situatie.

Het verwerken van al die indrukken verloopt wel een fractie trager dan bij de meeste mensen. Er komt nu eenmaal meer binnen. Het lukt me daardoor niet om onmiddellijk boos te worden, het is altijd net iets te laat; wanneer het geen zin meer heeft om boos te worden. Veel slik ik weg of 'ik laat het gebeuren'. Ik rol in een soort verbazing waar ik in blijf hangen en later gaat het bandje zich in mijn hoofd opnieuw afspelen en dan herhalen, herhalen en nog eens herhalen. Daarbij komt dan ook weer een soort onzekerheid kijken: "Lag het aan mij, had ik anders moeten han-

delen, hoe kwam ik over, hoe zou iemand anders hebben gehandeld? "

Tot slot nog iets 'typisch ADD' in hoe ik omga met dingen: ik bekijk alles steeds vanuit verschillende invalshoeken. Dat zorgt weer voor nog meer indrukken, gevoelens en gedachten. Ik ben het voorval nog steeds aan het herkauwen, terwijl de assistente en de dokter het hele incident waarschijnlijk alweer glad vergeten zijn. Ze kunnen zich mij waarschijnlijk niet eens meer herinneren. Andere mensen zijn in staat om dit soort dingen vrij onmiddellijk van zich af te laten glijden. Ik niet.

Na thuiskomst heb ik serieus een uurtje diep geslapen om het allemaal van me af te schudden. Gewoon serieus doodmoe van alle gedachteprocessen, ter plekke maar ook nadien.

## OVER KARIN WINDT

Karin Windt is ervaringsdeskundige met veel kennis van ADD. Ze heeft meerdere boeken over ADD geschreven.

Meer info via:  
[www.levente.nl](http://www.levente.nl)