

Remko Iedema: 'Je bent er één of je kent er één.' Reis door het landschap van adhd volwassenen. Uitgeverij Pepijn, Eindhoven 2006. ISBN 9080757403 (ADHD/1)

Soort boek/ stijl: Ervaringsverhaal van Remko Iedema over zijn ADHD waarbij een persoonlijke zoektocht centraal staat naar wat er allemaal over ADHD bekend is. In een bijlage wordt ingegaan op hoe je informatie moet zoeken. Ook is een vragenlijst opgenomen die bij de diagnosestelling wordt gebruikt. Goed geschreven, prettige lay out, met bij elk hoofdstuk illustratieve tekeningen van Nine Fluitsma en pagina's om eigen aantekeningen op te schrijven.

Over de schrijver: Remko Iedema (1964) studeerde rechten in Groningen en werkt als manager bij de gemeente Apeldoorn. Hij heeft meerdere publicaties op zijn naam, waaronder twee managementboeken. Bij Remko werd op latere leeftijd ADHD vastgesteld.

Korte beschrijving: In dit boek beschrijft Remko Iedema zijn zoektocht naar informatie over ADHD en wat dat voor hem heeft betekend. Hij beschrijft zijn bevindingen, levert toelichting op wat het is, op behandelmanieren en welke inzichten hem dit heeft opgeleverd. Hij gaat er bijvoorbeeld op in of het een modeziekte is en hoe het ontdekt kan worden. Hij beschrijft behandelmethoden en licht toe waarom je daar al dan niet gebruik van moet maken. Hij gaat in op wat voor effecten ADHD op je werk kan hebben en of je medicijnen moet gebruiken. Bij het zoeken naar antwoorden op deze vragen beschrijft Remko Iedema zijn eigen ervaringen, licht toe hoe hij er zelf mee omgaat en welke plaats hij het geeft. Hij beschrijft bijvoorbeeld hoe hij tegen behandelaars aankijkt en waarom. Hij gaat in op hoe zijn ADHD invloed heeft gehad op zijn werk en nog heeft, in positieve en negatieve zin. Hij vertelt ook hoe ontroerend het was om met zijn bejaarde moeder samen een vragenlijst over zijn jeugd in te vullen. En hij beschrijft welke informatie hem veel heeft opgeleverd. Tenslotte staat in een apart hoofdstuk beschreven welke inzichten hem de hele zoektocht heeft opgeleverd, hoe hij zelf de regie wil houden. Dat hij Remko Iedema is met soms gedragingen die te verklaren zijn door zijn ADHD. Iedema vindt dat een belangrijk vertrekpunt zou moeten zijn dat ADHD niet alleen een benaming is voor een "stoornis", maar ook een bron van waardevolle eigenschappen. Hij wil afstand nemen van het stereotype beeld dat er in Nederland heerst over ADHD. Met zijn boek wil hij volwassen mensen die (vermoeden dat zij) ADHD hebben, helpen te begrijpen wat dat voor hen betekent en hen zelf de regie over hun gedrag te laten houden. Ook wil hij door kennis over te dragen over ADHD bij volwassenen op een positieve manier het begrip ervoor te vergroten. En hij hoopt dat ADHD'ers meer gaan leunen op de kracht die in ADHD verscholen zit.

Wat viel op: Dat dit een boek is dat niet zozeer teruggaat naar het verleden om situaties en gedrag alsnog te verklaren nadat de diagnose is gesteld. In die zin vullen de boeken van Jakob Klompsta en Remko Iedema elkaar aan. Plezierig vind ik dat hij diverse varianten van behandelwijze van ADHD noemt en het aan de lezer/ (potentiële) ADHD'er overlaat om te bedenken welke bij hem past. Opvallend is ook dat Remko heeft gevonden dat ADHD bij veel meer volwassen personen voor kan komen die niet hyperactief hoeven te zijn. En zijn heldere uitleg over waarom je de eigen regie moet houden en hoe moeilijk dat is binnen onze reguliere gezondheidszorg waarbij hij zelf uitkomt op een combinatie van reguliere en alternatieve gezondheidszorg.

Citaten: Pag. 29: ‘ADHD. Het begrip en de aandacht ervoor bestaat bij de gratie van de medische wetenschap. En daarin zit de paradox. Want hierdoor heeft ADHD een medische definitie gekregen. Die van *stoornis*. ADHD komt voor in het woordenboek van de psychiatrie, de zogenaamde *DSM IV-classificatie*. En de vraag is: is dat terecht? Die vraag kan ik niet helemaal beantwoorden.’

Pag. 60: ‘Er zitten ook wel wat opmerkelijke kantjes aan. Zo gingen er allerlei verslagen naar mijn huisarts en moest ik er (nota bene) zelf om vragen om hiervan een kopie te krijgen. Dat geeft een beeld van instanties en medici die *over* mij gaan. In mijn beleving ga *ik* nog altijd over mij en dat wil ik graag zo houden. Daarnaast houd ik er niet van dat er verslagen worden opgesteld en verstuurd met zeer persoonlijke informatie.(...)

Pag. 90: ‘Ik wil, op voorbeelden als het voorgaande na natuurlijk, geen aanval doen op de medische wereld. Deze handelt immers oprecht vanuit haar wereldbeeld. In dit wereldbeeld staat de stelling centraal dat er bij ADHD sprake is van een biochemische stoornis in de hersenen en dat deze stoornis behandelbaar is met medicatie. Ofwel, je bent ziek en daarvoor heeft men hulpmiddelen. Voor mensen die vanwege ADHD hun leven absoluut niet onder controle hebben, is daar heel wat voor te zeggen. (...) Kortom, eerst wordt de ADHD behandeld, daarna wordt je geholpen met het geven van een plaats aan die ADHD. Mijn persoonlijke voorkeur is het omgekeerde.’

Pag. 116: Tijdens het tweede gesprek legde mijn behandelaar mij uit dat ik niet zo’n serieus geval was voor Adhesie. (...) Zij had “de psychiater”gesproken (geen naam, geen “iemand”). “En nee, deze had geen behoefte aan een gesprek.” Hij vond het namelijk allemaal “wel duidelijk.” Dus, om met de pizzabezorger van André van Duin te spreken: “effe wachte, effe wachte nog...” Dus deze psychiater vond de situatie duidelijk zonder mij maar een moment te zien of te spreken. (...) De maatstaf bij deze behandeling is wat HIJ nodig heeft, niet wat IK nodig heb...”PIZZA!!!”

Recensies : Drs. J.H.A.M. Bekkers, (NBD/Biblion, 2006 www.uitgeverijpepijn.nl): ‘ Een zeer helder ‘reisverhaal’ van iemand die zijn onderzoek van zijn eigen ‘stoornis’ ADHD beschrijft. Gaandeweg gaat hij meer zichzelf begrijpen als hij antwoorden vindt op wat ADHD is en wat voor invloed het heeft in zijn leven en zijn werk. Hij stelt vragen over behandeling, over medicijnen en psychotherapie. Naar gelang hij meer gaat begrijpen van zijn eigen situatie, wordt hem ook steeds meer duidelijk hoe artsen, psychiaters en psychotherapeuten omgaan met ADHD, met het stellen van diagnose en met behandeling. Hij is daarbij erg relativierend en er klinkt een cynische ondertoon. Een voorname boodschap van de schrijver: houd zelf de regie in handen, neem zelf de verantwoordelijkheid voor medicijnen en psychotherapeutische doelen. Een zeer goed boek, met name voor volwassen ADHD’ers, alsook voor hun omgeving om hen te begrijpen. Met verwijzing naar plaatsen waar aanvullende informatie te vinden is en een diagnostische vragenlijst.

Eline Buijs (Psyq: <http://www.psyq.nl>): Zodra je het boek begint te lezen, kan je er niet omheen dat dit door een ADHD'er is geschreven. Dat geldt ten eerste voor de inhoud: Remko beschrijft zijn persoonlijke ervaringen met ADHD. Vanuit het gezichtspunt van de patiënt lees je over de dagelijkse praktijk met ADHD. Over beslissingen die je moet maken op het gebied van werk, medicatie, behandeling. Over het stempel ADHD en wat je hiermee aan moet. De achtergrond van de auteur is echter ook te

merken aan de stijl waarin het boek is geschreven. Meer dan eens wordt de lezer meegenomen op zijsporen en dwaalwegen en moet hij de gedachtestroom van de auteur volgen. Af en toe kost het heel wat doorzettingsvermogen om door de tekst heen te blijven worstelen. Maar het geeft het boek ook zijn charme. "Het was een bewuste keuze om in spreektaal te schrijven. Ik heb veel discussies met mijn uitgever gevoerd: het was nog veel erger."

Zie ook: Maaïke Homan in Trouw 23 december 2005:

http://www.trouw.nl/krantenarchief/2005/12/23/2257732/Adhd_komt_ook_bij_volvwassenen_voor.html)