

Dit houdt mij bezig

Is er iets wat u bezighoudt? Schrijf naar Margriet, Dit houdt mij bezig, Postbus 1650, 2130 JB Hoofddorp. Of mail naar redactie@margriet.nl

Onze zoon Tom is altijd een druk mannetje geweest. Als baby was hij al rusteloos: hij huilde veel en we kregen hem nauwelijks in slaap. Als peuter moest ik hem continu in het oog houden, want hij zat overal met zijn vingertjes aan. Dat is voor een kind niet ongewoon, maar het was Tom, in tegenstelling tot zijn jongere zusje Susanne, niet duidelijk te maken dat dit niet mocht. Het leek niet tot hem door te dringen. Toch had ik het gevoel dat ik hem, met de nodige inspanning, in het gareel kon houden. Maar naarmate hij ouder werd, werd hij steeds drukker en impulsiever. Met name toen hij naar de kleuterschool ging en met andere kinderen in aanraking kwam. Thuis vroeg hij zo veel aandacht dat Susanne eronder begon te lijden. Net als onder zijn agressieve buien, waarbij hij haar kneep of schopte. Ik had er een dagtaak aan om Tom in het oog te houden, te zorgen dat hij Susanne niet lastigviel en dat hij niet als een dolle door het huis raasde. 's Avonds was ik werkelijk bek- en bekaf.

Op de kleuterschool had Tom een geweldige juf, zij wist hoe ze met hem om moest gaan. Daar waren mijn man en ik heel blij mee. Maar we zijn toch met Tom naar de huisarts gegaan, die ons doorstuurde naar een kinderarts en vervolgens naar een orthopedagoge. Tom bleek ADHD te hebben. Zij legde ons uit dat daar medicatie voor was. Er was iets aan te doen. Nu zijn mijn man en ik er geen voorstander van om een kind met pillen vol te stoppen, maar we waren zo moe, zo radeloos, dat we dachten: in godsnaam dan maar, ondertussen zoeken we door naar een andere oplossing.

Tom, die zeven was, kreeg Ritalin en in het begin waren we opgelucht dat hij daar kalm van werd, maar tegelijkertijd baarde het ons zorgen dat Toms persoonlijkheid veranderde. Hij werd een vlak kind. Te rustig. Alsof hij verdoofd was. We besloten te stoppen met Ritalin en het op een andere manier aan te pakken. We hebben verschillende therapieën geprobeerd, waaronder gedragstherapie. Dat hielp een beetje, maar het effect was steeds tijdelijk. Niets leek echt te werken.

Via via hoorde ik over het dieet van mevrouw Pelsser, dat een gunstig effect op kinderen met ADHD zou hebben. Na enige aarzeling belde ik haar. Ik heb een lang gesprek met haar gehad waarin ze me vertelde wat het dieet precies inhield. Het was een soort eliminatiedieet: Tom mocht eerst

Renate (31):
” Hij heeft
ADHD,
maar dankzij
zijn dieet
is hij nu
aanspreek-
baar en
gewoon een
lief kind ”

alleen een klein aantal producten eten, en die moesten worden gevarieerd volgens een vast wisselschema. Als dat zou aanslaan, zouden we stapje voor stapje testen welke producten hij kon verdragen. Ik moest ook een dagboek bijhouden van wat Tom at én van zijn gedrag. Mevrouw Pelsser waarschuwde me dat we er waarschijnlijk een jaar voor uit moesten trekken voordat we in kaart hadden gebracht op welke voedingsmiddelen Tom goed en op welke hij slecht reageerde, dus waarvoor hij een intolerantie had. Daarna zou hij zich voor de rest van zijn leven aan het dieet moeten houden. Nogal ingrijpend dus.

Mijn man en ik hebben overlegd of we dat aankonden en natuurlijk hebben we er met Tom over gepraat. Hij zei zelf dat hij het wilde proberen. "Ik wil niet meer zo zijn," zei hij. Het was hartverscheurend dit te horen. Ik legde Tom uit dat hij niet meer alles mocht eten en we spraken af dat hij het eerlijk zou vertellen als hij op school een snoepje had genomen. Ik moest alles immers in het dagboek vastleggen. Een enorme klus. Mijn man en ik waren ervan overtuigd dat er iets moest gebeuren. Ik

denk zelfs dat Tom, als we dat dieet niet hadden ontdekt, niet meer thuis had gewoond, zo erg was de situatie al geworden. Soms was ik echt bang dat ik hem niet meer aan zou kunnen, dat zijn gedrag volledig uit de hand zou lopen. Ik was werkelijk ten einde raad. Er volgde een zware tijd waarin ons leven in het teken van voedsel, diëten en het dagboek stond. Maar achteraf gezien was het de moeite waard. Een paar weken nadat Tom met het dieet was begonnen, werd hij wat rustiger. Gaandeweg ging het beter en beter met hem. We wisten niet wat ons overkwam. Natuurlijk waren we hartstikke blij met dit resultaat. Ik kan er nog steeds niet over uit dat ons kind zo is veranderd. Tom had zich al geruime tijd van ons afgesloten, maar langzamerhand werd hij weer aanspreekbaar. Vroeger hield hij zijn mond over wat hem bezighield, nu praat hij tijdens het eten honderduit. Als zijn oma hem een aal over zijn bol geeft, vindt hij dat heerlijk, dan zie je hem glunderen, terwijl hij daarvoor nauwelijks aangeraakt wilde worden. En dan alleen door mij. Toen hij een paar maanden op dieet was, zei hij tegen me: "Mam, wat zijn die jongens in mijn klas toch druk." Terwijl die kinderen vergeleken met hem altijd extreem rustig waren geweest. Ik vond het hilarisch. Tom begon er ook anders uit te zien. Zijn strakke gezichtje begon te ontspannen. We konden zelfs weer zonder problemen en scènes bij familie en vrienden op visite gaan. Een verademing. Voorheen bleven we, om problemen te voorkomen, liever thuis met Tom. Tom volgt nu een jaar het dieet en het gaat nog steeds goed. Nu pas merkt onze omgeving – wat ik allang wist – dat Tom eigenlijk een heel lief kind is. Hij is attent en vrolijk. Alleen als hij iets eet, waar hij sterk op reageert, valt hij terug in zijn oude gedrag. "Oh," zegt Susanne dan laconiek. "Tom heeft me geschopt, hij heeft zeker iets verkeerd gegeten." Ik ben zo blij dat we dit dieet hebben ontdekt! Ook al heeft het ons heel veel inzet, energie en denkwerk gekost. Want het valt niet mee hoor, dat dieet, het is behoorlijk rigoureuus. Maar we hebben weer een normaal leven, een harmonieus gezin met twee gelukkige kinderen. Dat is me alles waard.

Informatie: Pelsser OnderzoeksCentrum voor Hyperactiviteit en ADHD, (040) 248 83 93 of: www.pelsser.nl