

‘Dus *dát* was er al
die tijd met
me aan de hand’



Als volwassenen de diagnose ADHD krijgen, voelt dat vaak als opluchting. Maar daaraan gaat soms wel een leven van jezelf mislukt voelen vooraf. Wat is aangeboren ADHD precies en waarom wordt de diagnose soms zo laat gesteld?

Tekst: Alexander Hiskemuller.

Hoe zit het ook alweer?

ADHD is een aangeboren aandachttekortstoornis, waarbij bepaalde processen in de hersenen anders zijn afgesteld. Volgens onderzoek wordt ADHD voor zo'n 70% erfelijk bepaald. Barbara Franke, hoogleraar moleculaire psychiatrie aan Radboudumc: "De erfelijke invloed zit niet in één specifiek gen. Bij ADHD is er sprake van misschien wel duizenden genetische verschillen die tezamen het risico op ADHD verhogen. Onlangs hebben we de eerste tachtig kunnen identificeren. Daarmee begrijpen we de biologische mechanismes die het risico op ADHD verhogen steeds beter." Naast de genetische factoren zouden ook omgevingsfactoren zoals roken en/of drinken tijdens de zwangerschap kunnen zorgen voor een verhoogde kans op ADHD.

Ja, óók bij volwassenen

Bij ADHD denk je aan drukke kinderen, maar in Nederland heeft ook 3 tot 5% van de volwassenen ADHD. Dat betekent dat vijf op de honderd volwassenen onrustig, chaotisch, impulsief en snel afgeleid zijn; de meest in het oog springende kenmerken. 80% van de volwassenen met ADHD heeft chronisch slaaptekort. Ze krijgen vier keer zo veel ongelukken, twee keer zo veel met dodelijke afloop. ADHD kan een leven behoorlijk in de war schoppen. Psycholoog en neuropsycholoog Marijke van de Laar: "Iemand met ADHD kan problemen ervaren met executieve, ofwel uitvoerende, hersenfuncties die worden gereguleerd in de hersenfrontaalkwab. Dit is het deel van de hersenen waarin je impulsiviteit controleert, aandacht vasthoudt en initiatieven kunt nemen. Het is een cluster van controlefuncties die belangrijk zijn voor ons alledaags functioneren en het reguleren en bijstellen van gedrag. Als dit niet goed werkt, verlies je je aandacht en concentratie. Je raakt bijvoorbeeld voortdurend dingen kwijt en je administratie is een rommeltje." Té gefocust zijn op één ding komt ook voor: dusdanig geconcentreerd met iets bezig zijn dat de omgeving dat kan ervaren als ergens in 'doorslaan'.

Vaak late diagnose

ADHD staat voor Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Maar vaak is er bij volwassenen helemaal geen sprake van hyperactief gedrag. Dat is ook de reden waarom ADHD vaak pas op (veel) latere leeftijd wordt gediagnosticeerd. Barbara Franke: "Dat de diagnose bij volwassenen niet eerder is gesteld, kan komen door onvoldoende voorzieningen en weinig begrip en steun in de kindertijd. Soms zijn de symptomen minder duidelijk en krijgt men er pas later last van, als er sprake is van werkstress en/of een druk gezinsleven." Als ADHD wordt ontdekt bij een volwassene heeft die persoon zich al zijn hele leven moeten aanpassen en proberen te voldoen aan verwachtingen van de omgeving. Onbegrip en afwijzing leiden vaak tot eenzaamheid en een verstoord zelfbeeld en minimaal 75% van de volwassenen met ADHD heeft last van méér psychiatrische stoornissen: depressie, angsten en soms verslaving.

Marijke van de Laar: "Je ziet dat volwassenen die worden gediagnosticeerd met ADHD vaak al zijn behandeld voor bijvoorbeeld depressie. Hun klachtenpatroon is dan altijd gerelateerd geweest aan die depressie en niet aan ADHD, terwijl de depressie wél door symptomen van ADHD is veroorzaakt."

Neemt ADHD toe?

Pas sinds eind jaren negentig is ADHD als stoornis erkend binnen de volwassenenzorg. Daarvoor werd de diagnose nooit gesteld bij volwassenen. Door voortgaand wetenschappelijk onderzoek en een betere diagnostisering komen er dus meer 'gevallen' boven water. Marijke van de Laar ziet ook een andere oorzaak. "In deze wereld vol prikkels is er sprake van een toename van ADHD-gerelateerde klachten. ADHD'ers hebben moeite met informatie filteren. Ze kunnen de e-mails en appjes die binnenkomen niet bijbenen. Mensen die met hen te maken hebben

Drie typen

ADHD IS ONDER TE VERDELEN IN: ADHD-I (VOORAL EEN TEKORT AAN AANDACHT), ADHD-H (VOORAL HYPERACTIVITEIT EN IMPULSIVITEIT) EN ADHD-C (HET GECOMBINEERDE TYPE, ZOWEL AANDACHTSPROBLEMEN ALS HYPERACTIVITEIT). DAARNAAST IS ER AADD – ADULT ATTENTION DEFICIT DISORDER, DAN SPREKEN WE VAN ADHD BIJ VOLWASSENEN.

Bronnen: de Hersenstichting, CBS, AD, PsyQ, impulsenwoortblind.nl.

‘Toen de psychiater de diagnose stelde en ritalin voorschreef, voelde dat als een cadeautje’

Emmy Hendriks (71) kreeg de diagnose ADHD op haar 62ste.

“Ik werkte in het notariaat en kon niet omgaan met nieuwe automatiseringssystemen. Ik ging naar de huisarts omdat het in mijn hoofd zo druk werd, ik kon het niet meer rustig krijgen. De huisarts schreef mij antidepressiva voor, maar daar reageerde ik niet goed op. Behandelingen bij een therapeut zetten na twee jaar nog geen zoden aan de dijk. In die jaren voerde ik weleens strijd met mijn dochter, ze wees me dan terecht: ‘Je bent dit vergeten, je hebt dat niet gedaan.’ Toen ben ik gaan googelen op ‘aandacht tekort’ en kwam uit op een website waarop ik las over ‘ADHD-aandachttekortstoornis’. Het was alsof ik in de spiegel keek, ik herkende me in alle karakteristieken; laag zelfbeeld, moeite met leren, moeite met plannen en concentreren. Bij de belangenvereniging Impuls & Woortblind kwam ik via een ADHD-café in aanraking met lotgenoten. Ik voelde me er thuis. Het was vervolgens een strijd om de diagnose te krijgen: mijn therapeut zei dat ik niet in het profiel paste omdat ik inmiddels wijnproeverijen runde en goed op mijn kleinkinderen kon passen. Maar als ik ergens heel enthousiast over ben, gaat het wel. Toen de psychiater uiteindelijk de diagnose stelde en mij ritalin voorschreef, voelde dat als een cadeautje. Door cognitieve gedragstherapie leerde ik dat ADHD hoort bij je gedrag, het is een kenmerk van je persoonlijkheid. Ik sta nu positiever in het leven en ben na de diagnose zelfs een ADHD-café gestart om anderen vanuit mijn ervaringen te kunnen helpen.”

worden vervolgens kwaad als ze niet reageren op mails of niet komen opdagen bij een afspraak. De klachten worden vaak aan de persoon zelf toegeschreven: die deugt niet, is lui, wil niet. Maar het is geen onwil, mensen met ADHD kunnen het simpelweg niet. Gelukkig is er geen taboe meer op ADHD; mensen trekken sneller aan de bel.”

Bij vrouwen nóg later

Bij 30 tot 50% van de meisjes en vrouwen wordt ADHD over het hoofd gezien. Ze vertonen ander ‘ADHD-gedrag’ dan jongens en mannen: de ADHD uit zich bijvoorbeeld als veel en druk praten en richt zich vaker naar binnen. Vrouwen melden meer stemmingswisselingen, depressie en angst. Mannen vertonen meer agressief gedrag en lijken gevoeliger voor verslaving. Vrouwen met ADHD zeggen meer last te hebben van depressieve gevoelens en stemmingswisselingen rond de menstruatie, na de bevaling en na de overgang dan vrouwen zonder ADHD. Er is meer onderzoek nodig dat zich specifiek op vrouwen richt, zegt Barbara Franke. “Vrouwen worden vaak niet voor onderzoek uitgenodigd omdat hun hormooncyclus van invloed zou kunnen zijn op de resultaten.” Maar zo mis je dus ook de impact van die hormooncyclus op de ADHD-gerelateerde klach-

ten. Dat is voor een juiste behandeling een groot nadeel.

Is er iets aan te doen?

In 70% van de gevallen is medicatie effectief; een bekend medicijn als ritalin geeft rust in het hoofd en helpt bij het concentreren. De meestgebruikte behandelingsvorm is een combinatie van medicatie en psychische behandeling. Onderzoek aan Radboudumc heeft duidelijk gemaakt dat mindfulness soms een werkzame aanvulling kan zijn op de reguliere ADHD-behandeling. Dat wordt momenteel nader onderzocht. Marijke van de Laar biedt in haar praktijk cognitieve gedragstherapie in combinatie met planningstraining. “Een speciale planningscoach kijkt bij de mensen thuis waar het misgaat in het dagelijks leven. Aan de hand daarvan worden er oplossingen ‘op maat’ gezocht: bijvoorbeeld het verzinnen van methodes waardoor je dingen minder snel vergeet en wordt geholpen geconcentreerd te blijven.” In de cognitieve gedragstherapie staat jezelf stimuleren centraal. Van de Laar: “Mensen met ADHD hebben hun hele leven commentaar gehad, ze zien zichzelf vaak als een mislukkeling. Terwijl ze alleen moeite hebben met de executieve functies, verder zijn ze gewoon mens.

Felice Visser (50) was rond de veertig toen de diagnose ADHD bij haar werd gesteld.

“Ik heb van jongs af aan moeten vechten. Mijn gedrag werd veroordeeld, omdat men niet begreep wat er aan de hand was. Als reactie daarop werd ik extra streng opgevoed. Ik had altijd veel moeite met focussen. En als ik eenmaal was gefocust, ging ik daar zó in op dat de buitenwereld dacht dat ik doof was. In mijn werk in het onderwijs liet ik me snel afleiden door bijzaken, ik maakte nooit iets af. De schooladministratie vond ik verschrikkelijk lastig om bij te houden. Dat werd door mijn omgeving ingevuld als incapabel: ze doet maar wat. Ik had al geen goed zelfbeeld en op een gegeven moment ging ik dat ‘ze doet maar wat’ ook zelf

denken. Inmiddels is het tien jaar verder. Ik doe dingen die beter bij me passen. Zo ben ik onder meer een eigen praktijk begonnen om mensen te helpen met onbegrepen stressklachten, vaak gerelateerd aan ADHD. Mensen merken op dat ik zo ben veranderd. ‘Nee,’ zeg ik dan, ‘ik ben meer mezelf geworden.’ Iedereen met ADHD heeft bepaalde eigenheden en ieder individu zet die op eigen manier in. Wat je vaak aan de buitenkant ziet is het trauma veroorzaakt dóór de ADHD, de ADHD zelf is niet zichtbaar. Los het trauma op, dan komt de eigenlijke persoon tevoorschijn. Daar ben ik van overtuigd.”

ADHD moet ook niet groter worden gemaakt dan het is.”

Vrouwen sneller opgebrand door ADHD

Vrouwen worden maatschappelijk nog altijd geacht anderen te steunen en voelen zich vaak schuldig als dingen die de omgeving van ze verwacht niet lukken. Jeugdpsychiater Peter Emmerich verklaart op de site van PsyQ, kenniscentrum bij psychische problemen, het verschil tussen mannen en vrouwen: “Bij meisjes is er meer intrinsieke motivatie om het goed te doen, ook in de puberteit.

Dit maakt dat ze vaak compenseren of zelfs overcompenseren door heel erg te structureren.”

Psychiater Sandra Kooij ziet veel vrouwen, vooral hoogopgeleide vrouwen, die eerst zijn opgebrand voordat ze de diagnose ADHD krijgen. Op de site van PsyQ licht ze toe: “Ik zie hoogopgeleide vrouwen, enthousiast en perfectionistisch maar aan het eind van hun Latijn. Als ADHD’er kost het je nu eenmaal meer tijd om taken tot een goed einde te brengen. Daardoor gaan ze hard en veel werken. Door uitputting, weinig slaap en stress raken ze opgebrand. En pas dán zoeken ze hulp.”

Meer lezen en zien

- Presentator Dennis Weening onderzoekt in *ADHDennis* wat ADHD is en of hij zelf ADHD heeft. Dit deed hij onder begeleiding van ADHD-expert Sandra Kooij. Kijk terug op kijk.tv
- Op impulsenwoortblind.nl vind je informatie, contactpersonen en cliëntondersteuners tot wie je je kunt richten met vragen. Ook vind je hier adressen van ADHD-café's.
- PsyQ biedt behandelingen voor de meest voorkomende psychische problemen. Op psyq.nl vind je bijvoorbeeld alles over diagnostisering, maar ook ervaringsverhalen van mensen die leven met ADHD.