

# ADHD of toch autisme?

**Stel, je hebt ADHD; de officiële diagnose gekregen van je psychiater. Maar toch twijfel je soms. Want je bent af en toe wat neurotisch: spullen moeten op hun vaste plek liggen, anders word je erg onzeker. Daarnaast ben je in de sociale omgang ook geen ster. Zo maak je regelmatig mee dat iedereen blauw ligt om iets grappigs dat jou totaal ontgaat. En als jij dan eens een gevatte opmerking probeert te maken, sla je de plank steeds net mis. Heb je met deze kenmerken dan naast ADHD ook een stoornis uit het autismespectrum (ASS)? Of klopt de ADHD-diagnose niet? Of lijken ADHD en ASS gewoon veel op elkaar?**

Tekst: **Julie Houben**

Dit is een vraag die veel mensen met ADHD bezighoudt. En iets waar de gemiddelde psychiater te weinig kaas van heeft gegeten, zo blijkt. Regelmatig komt het voor dat mensen met ADHD ook een stoornis uit het autismespectrum hebben, die niet gezien wordt door de psychiater.

Zoals bij Ella. Zij heeft ADHD en daarnaast ook flink last van sociale angst.

Dat zie je vaker bij mensen met ADHD, was de gedachte bij het RIAGG; onzekerheid of je het wel goed doet in contact met anderen. Dus Ella krijgt eindeloos sociale vaardigheidstrainingen, maar het heeft allemaal weinig effect. Ondertussen ontwikkelt ze een serieus alcoholprobleem; ze drinkt om

wat lossier te zijn in de omgang.

En zo komt ze bij Patricia van Wijngaarden terecht.

“Dit is een voorbeeld van zo’n gemiste diagnose”, aldus Patricia van Wijngaarden, psychiater bij Dimence in Zwolle, gespecialiseerd in verslavingsproblematiek en ontwikkelingsstoornissen bij volwassenen. “Ella bleek naast

haar ADHD ook Asperger (een stoornis uit het autismespectrum) te hebben. Haar blijvende moeite met communicatie was in dat licht ook opeens verklaarbaar: er was sprake van een echt onvermogen. Je overvraagt iemand dan compleet met een training die bedoeld is voor mensen met ADHD.”

## Allebei impulsief

Hoe zit dat nu met die verwarring? Voor leken, maar helaas ook voor veel artsen, psychiaters en psychologen, zijn ADHD en autisme bijna elkaars tegenpolen: autisten kunnen zich niet verplaatsen in anderen en leven helemaal in hun eigen wereld, terwijl ADHD’ers juist te veel van die buitenwereld binnen laten komen en niet weten wat ze met al



die prikkels aanmoeten. Iemand met ASS heeft veel behoefte aan structuur, een ADHD'er heeft er juist de grootste moeite mee. Het feit dat in de vroege jeugd het brein van autisten groter is en dat van ADHD'ers juist kleiner, versterkte

## ADHD & autisme

### Heb ik het allebei?

Onderzoek bij kinderen wees uit:

- 41% van de kinderen met ASS had ook ADHD-kenmerken
- 22% van de kinderen met ADHD-kenmerken voldoet aan de diagnose ASS

Recent onderzoek toont aan dat er een genetische overlap is bij beide stoornissen. (bron: *ADHD bij volwassenen* (2009), S. Kooij)

### Beantwoord jij de volgende vragen met JA?

- ik heb moeite met het inschatten van wat andere mensen denken en voelen;
- ik raak vaak zo overspoeld door details dat ik het overzicht kwijt raak (zie de officiële test-afbeelding hiernaast: mensen met ASS vinden het moeilijk om meteen te zien waar het hier om gaat);
- ik hou vast aan structuur; doe de dingen altijd op een bepaalde manier.

Dan zou het kunnen dat je naast je ADHD ook een ASS hebt.

Voor een uitgebreidere Autisme-spectrum Quotiënt test, kijk op: <http://home.deds.nl/~autistje/testen/aq-test.html>

nog de overtuiging dat beide niet samen konden gaan. Toch zijn er wel degelijk symptomen die bij beide stoornissen voorkomen, zoals de al eerder genoemde problemen met sociale interactie, maar ook impulsiviteit, overbeweeglijkheid en zelfs concentratieproblemen. En die worden dan ten onrechte toegeschreven aan de stoornis die het meest in het oog springt. Impulsiviteit lijkt bijvoorbeeld typisch bij ADHD te horen, maar iemand met ASS kan heel impulsief zijn als het iets betreft dat hem fascineert. Dan is de rem er ook even helemaal af. Hetzelfde geldt voor overbeweeglijkheid: het etiketje ADHD is zo geplakt, maar wie een tweede keer kijkt, ziet soms dat de beweging een manier kan zijn om een veilige wereld te creëren; dit past bij autisme. Bij volwassenen is dit vaak niet meer zo'n issue, maar bij kinderen zorgen deze twee symptomen wel vaak voor verwarring. Concentratieproblemen mogen ook niet automatisch tot de diagnose ADHD leiden, want ook een autist laat zich afleiden door dingen die hem meer interesseren dan waarmee hij op dat moment bezig is. Kortom: alle redenen om één van de twee stoornissen wel te zien, maar de andere te missen. En, voor veel psychiaters en psychologen een reden om te denken dat deze twee zo verschillend ogende stoornissen niet samen kunnen voorkomen. Terwijl dat vaak juist wel het geval is (zie kader).

### Puzzelen

Patricia van Wijngaarden: "Daar komt bij dat de meeste psychiaters veel vertrouwd zijn met persoonlijkheidsstoornissen dan met autismespectrumstoornissen. Iemand met een ASS krijgt vaak

onterecht de diagnose narcistisch. Ook wordt al snel het label schizofreen gebruikt als iemand een psychose krijgt. Terwijl ik in mijn praktijk regelmatig mensen tegenkom met een ASS die middelen gebruiken om wat losser in de omgang te kunnen zijn. Bij die groep kan dat middelengebruik ook een psychose triggeren." Probleem is, aldus van Wijngaarden, dat je héél goed moet kijken, wil je ADHD en een ASS met zekerheid als dubbeldiagnose kunnen stellen, zelfs als je wel vertrouwd bent met beide stoornissen. Een psychiater heeft dus veel tijd nodig om de diagnose goed te stellen. "En de trend is helaas dat de diagnose alsmaar sneller gesteld moet worden." Van Wijngaarden vreest dat hierdoor vooral de ASS-diagnose gemist wordt: "Het is prachtig dat er nu een DIVA (*Diagnostisch Interview voor ADHD bij volwassenen*, red.) is om ADHD vast te kunnen stellen. Maar als die in de praktijk alleen maar afgevinkt wordt, schiet die zijn doel wel voorbij. Er komt dan heel snel een ADHD uit. Voeg daarbij de relatieve onbekendheid met autismespectrumstoornissen en de kans op een juiste dubbeldiagnose is helaas erg klein." Bij vrouwen is gebleken dat de puzzel soms nog extra lastig is, vertelt de deskundige. Ze illustreert dit weer met het voorbeeld van Ella. Die had - zoals veel intelligente vrouwen met een ASS - toch een aantal typisch vrouwelijke communicatieve vaardigheden ontwikkeld. Ze checkte of ze iets goed verwoordde, ze keek mensen aan: dingen die niet passen bij het klassieke beeld. "Maar als je goed keek en goed doorvroeg, zag je dat dit toch op een onhandige manier ging die niet paste bij



Mensen met autisme vinden het moeilijk om meteen te zien waar het hier om gaat (afbeelding uit een autismetest)

iemand met louter ADHD”, aldus Van Wijngaarden.

### Inhaalslag nodig

Veel mensen met ADHD twijfelen of zij ook ASS hebben. Met name de sociale angst of onhandigheid in communicatie is iets waar veel ADHD’ers last van blijven houden ondanks behandeling. Hoe kom je er nu achter of er bij jou ook autisme speelt? Als je weet dat 1 op de 5 kinderen met ADHD-kenmerken ook voldoet aan de criteria van een ASS, is je gevoel wellicht heel terecht. Patricia van Wijngaarden: “Zorg in elk geval dat je terecht komt bij een psychiater die verstand heeft van ontwikkelingsstoornissen.” Oftewel: vertrouw je jouw psychiater niet, ga dan naar een ander voor een second opinion. Want, de gevolgen van

een niet herkende ASS bij iemand met ADHD kunnen groot zijn. Zo tobde Ella lange tijd met sociale vaardigheidstrainingen die helemaal niet geschikt voor haar waren. Ander gevaar is dat er gestart wordt met *methylfenidaat* - een zogenaamde stimulans, die eventuele angsten of dwang die voortkomen uit het autisme, nog extra aanjaagt.

En als dan inderdaad zou blijken dat je gevoel terecht is en je ook een autismespectrumstoornis hebt, wat dan? “Dan kijk je als psychiater eerst waar iemand nu eigenlijk het meeste last van heeft”, aldus Van Wijngaarden. “Is dat de ADHD, dan zoek je naar medicatie die geen nadelige effecten heeft op de symptomen van de ASS. Staat het autisme meer op de voorgrond, dan start je met een

toegespitste therapie om hier beter mee om te gaan.” In het geval van Ella betekende dit, dat ze eindelijk een sociale vaardigheidstraining kreeg waar ze écht wat aan had. Eentje die haar ‘communicatietrucjes’ leerde, meestal het hoogst haalbare bij iemand met Asperger. En die niet ging over ‘het eigenlijk wel weten maar jezelf in de weg zitten, onzeker zijn’, zoals bij ADHD’ers vaak het probleem is.

Van Wijngaarden is daarom ook blij dat ADHD en ASS in de nieuwe DSM 5 wel samen gediagnosticeerd mogen worden. Het biedt hoop op een effectievere behandeling. Anderzijds moet er nu dus op twee fronten bij veel psychiaters een inhaalslag gemaakt worden wat betreft kennis, om bij volwassenen de juiste diagnose te kunnen stellen. ■