

ADD IS ONZICHTBAAR

Als Karin Windt over ADD komt vertellen weet je dat je wijzer naar huis gaat. Het is dus druk in Assen, op de themamiddag ADD en werk. Het gaat vooral over de kenmerken van ADD. En over de onzichtbaarheid. "Als iemand vastloopt ligt de focus op de zichtbare gevolgen, niet op de oorzaak: concentratieproblemen."

TEKST: ARDA NIEBOER

ADD is volgens Karin echt iets anders dan ADHD. ADD voelt vaak als een constant gevecht tussen het gezonde verstand (je weet het wel) en het onoplettende brein. Vaak maakt een gebrek aan concentratie het lastig om tot actie te komen. Dit komt door dopamine-tekort, aldus de spreker. Bij andere mensen wordt dopamine automatisch aangemaakt als ze aan een taak beginnen. Iemand met ADD grijpt vaak naar 'dopamineboosters' als koffie suiker, chocola, alcohol om tot actie te komen.

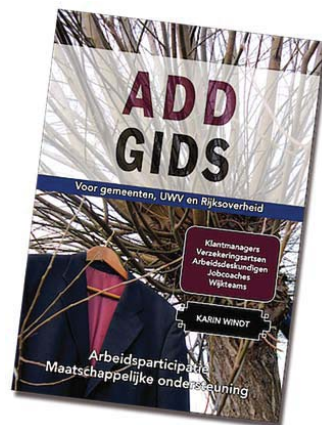
Grote verschillen

Mensen met ADHD en ADD hebben volgens Karin een dopaminetekort in een ander deel van het brein. Bij ADHD is dit in de prefrontale cortex, het deel dat planning en impulsbeheersing regelt.

Dat geeft problemen met plannen en impulscontrole, maar ook soms met sociaal gedrag, besluitvorming en werkgeheugen. Bij ADD gaat om het striatum, dat motivatie en beweging regelt. Dit veroorzaakt problemen in de motoriek, met leren, het geheugen, motivatie, verwerken van emoties, plezierbeleving en angst. Opvallend is, volgens Karin, dat ADHD vaak samen gaat met dyslexie en ADD vaak met een rekenstoornis. Dit geldt ook voor andere comorbiditeiten. ADHD gaat vaker samen met dwangstoornissen, ODD, autisme en bipolaire stoornissen. ADD met depressie, slaapproblemen en angst.

Mensen met ADHD hebben meer temperament, vergeten en vergeven snel, hebben een snellere reactiesnelheid, leven meer in het nu en hebben vaker behoefte aan menselijk contact. Iemand met ADD heeft veel meer informatieherhaling nodig, is vaak gereserveerd en

zachtaardig, heeft een traag reactievermogen, denkt meer vooruit, is snel overbelast en heeft meer moeite met de energieverdeling. Ze hebben meer tijd nodig voor het verwerken van emoties, conflicten en gevoelens. Verslaving kan bij beiden voorkomen, maar bij ADD zijn



Karin Windt

het vaak hoog functionerende verslaafden die niet in een kliniek terecht komen.

Focus op zichtbare gevolgen

De consequenties van ADD kunnen groot zijn. Van financiële problemen door onbetaalde rekeningen, stoppen met een opleiding, verslaving, afspraken vergeten, snel wisselen van baan, relatie of hobby tot zelfs een huisuitzetting. Als iemand vastloopt, ligt de focus vaak op deze -meer zichtbare- gevolgen en oplossingen daarvoor. Niet op de oorzaak, namelijk: concentratieproblemen. Hierdoor geeft de hulpverlening vaak verkeerde adviezen of behandeling.

Juist door de onzichtbaarheid zijn de uitdagingen van iemand met ADD groot. Dat wordt vaak onderschat, zowel door de omgeving als degene zelf. Het gebeurt iemand met ADD beduidend vaker dat hij wat vergeet, iets stoms doet, dingen niet afmaakt, te laat komt of vergeetachtig is. Dit kost veel energie en het kan de eigenwaarde aantasten.

Zeker als je intelligent bent en je beseft dat dit er niet uit komt door je gedrag. Je voelt je steeds tekort schieten en overbelasting ligt op de loer.

Wat werkt wel?

Om goed te functioneren met ADD op het werk, is het soms beter om minder uren te werken en je ambitie ondergeschikt te maken aan een goede gezondheid. Wat ook goed werkt is meer thuiswerken, voor je zelf werken, zelfstandigheid (niet te veel in teamverband), werk met voldoende uitdaging en uitzoekwerk. Simpler werk werkt vaak averechts omdat je juist slecht tegen verveling en herhalende taken kan. Dan zoek je juist naar afleidingsmanoeuvres.

Karin Windt is ervaringsdeskundige schreef meerdere boeken over ADD, waaronder "ADD GIDS Voor gemeenten, UWV en Rijksoverheid". Als ZZP'er verzorgt zij presentaties, bijscholing en trainingen over ADD in de (geestelijke) gezondheidszorg, het onderwijs en bedrijfsleven. Haar presentatie in Assen werd georganiseerd door de organisatoren van AD(H)D-café Assen samen met GGZ Drenthe.

Zie ook haar site: www.levente.nl en Facebook: <http://www.facebook.com/ADDpi>