

Inhoud

Inleiding 7

1 Wat is AD(H)D? 9

- 1.1 De symptomen 10
- 1.2 Bijkomende problemen 21
- 1.3 De positieve kanten 25
- 1.4 Typen 27
- 1.5 AD(H)D in het brein 30
- 1.6 De werking van medicatie 35
- 1.7 De oorzaken 36

2 Het stellen van de diagnose 39

- 2.1 Een lastig vast te stellen aandoening 39
- 2.2 Het ADHD-onderzoek 41
- 2.3 De bijkomende diagnoses 44
- 2.4 Na de diagnose 61

3 De behandeling met medicijnen 64

- 3.1 De plaats van medicijnen in de behandeling 64
- 3.2 Beschikbare medicatie in Nederland 65
- 3.3 Doseerschema's 75

4 De behandeling met aanvullende therapieën 82

- 4.1 Coaching 83
- 4.2 Cognitieve gedragstherapie 85
- 4.3 Psychotherapie 86

5 De behandeling met alternatieve therapieën 88

5.1 Neurofeedback 88

5.2 Cogmed 89

5.3 ADHD en voeding 90

**6 Tips en aanraders voor het omgaan met AD(H)D
zonder medicatie 96**

Tot slot: vooroordelen over ADHD en ADD 100

Aanvullende informatie 103

Literatuur 105

Verklarende woordenlijst 107

Over de auteur 112

Inleiding

Aanvankelijk dacht men dat ADHD iets voor kinderen was. Na de kindertijd zou het vanzelf overgaan in de volwassenheid. De laatste twintig jaar krijgen echter steeds meer volwassenen de diagnose AD(H)D. Veel van deze mensen zijn in hun kindertijd niet als zodanig herkend. Er lijkt dus sprake van een duidelijke kentering die verdergaat dan een modeverschijnsel

Voortschrijdend inzicht speelt hier een belangrijke rol. De laatste jaren is er steeds meer duidelijk geworden over het verloop van ADHD bij kinderen, adolescenten en volwassenen. De scherpe kantjes van het ADHD-gedrag gaan er misschien met het volwassen worden van af, maar de chaos, de ongeconcentreerdheid en impulsiviteit blijven meestal. Met alle gevolgen van dien.

Een groot aantal volwassenen met ADHD kijkt terug op een leven vol tegenslagen, mislukkingen, onafgemaakte projecten en problemen in relaties. Een aantal anderen heeft het leven redelijk tot goed op de rails kunnen krijgen. Toch kunnen zij wel degelijk last hebben van typische ADHD-symptomen als een snelle afleidbaarheid, geïrriteerdheid en een laag zelfbeeld.

ADHD en ADD gaan bovendien vaak gepaard met andere, bijkomende problemen. Denk hier aan stemmingswisselingen, sociale angst, faalangst, negatief zelfbeeld, verslaving en in de ergste gevallen problemen met justitie.

Reden temeer om te midden van alle problemen de kern te pakken zien te krijgen. Een tijdige onderkenning van de aanwezigheid van ADHD of ADD en een adequate behandeling kunnen er in de volwassenheid voor zorgen dat het tij wordt gekeerd. Het

leven komt in rustiger vaarwater, wordt overzichtelijk en heeft weer perspectief. Problemen kunnen worden opgelost en achterstanden op studie-, werk- en relatiegebied kunnen worden weggewerkt.

In dit boekje vind je alle informatie over de verschijnselen van ADHD en ADD, de diagnosestelling, de bijkomende psychiatrische en sociaal-maatschappelijke problemen en de behandeling. Ook zal ik ingaan op het mechanisme in de hersenen waardoor ADHD verklaard kan worden. Ik richt me op volwassenen, hoewel de meeste informatie ook voor kinderen opgaat.

Er is de laatste tijd veel te doen over voeding en ADHD. Vandaar dat ik daar een apart hoofdstuk aan heb gewijd. Het is een bijzonder interessant onderzoeksgebied, dat nog veel stof zal doen opwaaien. Ook de behandeling met neurofeedback en Cogmed, als alternatief voor medicatie komt aan de orde.

Omdat ADHD nog steeds onderhevig is aan allerlei vooroordelen, zet ik die aan het eind voor je op een rij en bespreek ik de zin en onzin van elk vooroordeel. Achterin het boekje vind je een lijst met nuttige adressen voor diagnostiek en behandeling, informatieve websites en literatuur.

Wat is AD(H)D?

ADHD staat voor *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*. Of in het Nederlands: aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit. De diagnose heeft niets te maken met een tekort aan liefderijke aandacht in de jeugd. 'Aandachtstekort' betekent dat iemand slechts voor beperkte duur de aandacht ergens bij kan houden. Iemand met aandachtstekort heeft concentratieproblemen, is snel afgeleid, vergeetachtig/verstrooid, dromerig, er niet bij met de gedachten, enzovoort.

Deze klachten gaan eigenlijk altijd gepaard met impulsiviteit en hyperactiviteit, die zich kunnen uiten in het doen van ondoordachte dingen en het steeds wijzigen van plannen. Mensen met ADHD gaan van de ene activiteit naar de andere zonder iets af te maken en hebben onvoldoende kijk op het effect van hun gedrag op anderen. In ernstigere gevallen leidt de impulsiviteit tot snelle geïrriteerdheid, agressie, problemen met justitie en verslaving.

Hyperactiviteit bij ADHD'ers uit zich duidelijk in de overbeweeglijkheid, het steeds in de weer zijn, niet stil kunnen zitten, steeds verzitten of opstaan en snel praten. In de volksmond betekent ADHD dan al snel *Alle Dagen Heel Druk, Actief De Hele Dag, Altijd Druk Heel Druk*. De patiënt noemt men *Stuiterbal*, mevrouw *Praatgraag*, *Wiebelaar*, *Stormpje*, *Kort Lontje*, enzovoort.

ADD is een variant van ADHD. De 'H' is er uitgelaten, omdat er weinig zichtbare hyperactiviteit bij deze mensen is. Het zijn de dagdromers, de chaoten. Bij ADD'ers uit de hyperactiviteit zich in innerlijke onrust, snel verveeld zijn, alsmat denken (storm in het hoofd) en snel ontmoedigd raken bij tegenslag.

Het verschil tussen ADHD en ADD lijkt vooral in de symptomen te zitten. Bij ADHD is er openlijk druk gedrag, bij ADD is het drukke en onrustige niet aan de buitenkant te zien: die mensen zijn juist dromerig en traag. Als we kijken naar de hersenen, lijkt het om een zelfde aandoening te gaan, waarbij ADHD mogelijk een ernstigere variant is dan ADD.

AD(H)D komt bij 4 tot 5% van de volwassenen voor. Deze cijfers verschillen niet van die bij kinderen (3 tot 5%).

1.1 De symptomen

De klinische verschijnselen bij ADHD en ADD zijn hieronder in de tabel weergegeven. De officiële criteria (uit de DSM-IV) voor de aandoeningen hebben betrekking op de kindertijd. Om de herkenbaarheid van de criteria te vergroten maak ik met toestemming van de auteurs gebruik van de voorbeelden uit het Diagnostisch Interview voor ADHD bij volwassenen voor zowel de kindertijd als de volwassenenheid (DIVA 2.0, Kooij, J.J.S., 2009). Het instrument is gratis te downloaden via www.kenniscentrumadhdbijvolwassenen.nl. Vertalingen van dit interview zijn verkrijgbaar via www.divacenter.eu.

Wat betekent het concreet voor je om levenslang zo'n symptoom te hebben. Niet iedereen heeft alle verschijnselen, en mensen met ADD hebben minder last van hyperactiviteit en impulsiviteit.

Symptomen: Aandachtstekort

a) Een ADHD'er slaagt er vaak niet in voldoende aandacht te geven aan details of maakt achteloos fouten in schoolwerk, werk of bij andere activiteiten

Kindertijd

- Je leest vragen niet goed
- Je levert slordig werk af
- Je laat de achterkant van een toets onbeantwoord
- Je hebt te veel tijd nodig voor taken met veel details