

Leren leven met ADHD

door Jolenta Weijers. woensdag 25 maart 2009 | 14:34 | Laatst bijgewerkt op: woensdag 25 maart 2009 | 14:36

Dat kleine druktemakers vaak aan de stoornis ADHD lijden, weten we intussen wel. Minder bekend is dat de aandoening ook veel volwassenen treft. De gevolgen zijn enorm. Het is vreselijk om als volwassene te ontdekken dat je ADHD hebt.

"Eerst ontken je het. Maar dan vallen de puzzelstukjes op hun plaats. Je snapt ineens waarom tot dan toe alles fout is gegaan in je leven. En je wordt boos: als ze er eerder achter waren gekomen, had je gewoon een fijne kantoorbaan kunnen hebben."

Alexander Lange (34) uit Rotterdam heeft ADHD. Dat staat voor Attention Deficit/Hyperactivity Disorder. Mensen die deze stoornis hebben, zijn snel afgeleid, heel druk en erg impulsief. Tot nog toe kennen we ADHD vooral van jongetjes. De laatste jaren krijgen ook steeds meer meisjes de diagnose ADHD. En komen we erachter dat je de aandoening, als je opgroeit, lang niet altijd kwijtraakt.

Zeker 5 procent van de volwassenen heeft ADHD, meent de Hersenstichting. Dat zijn allemaal mensen die de erfelijke aandoening als kind al hadden. Eenmaal volwassen hebben ze minder last van hyperactief gedrag, maar vooral van concentratieproblemen en innerlijke onrust. Ze zijn chaotisch en hebben, zegt Alexander Lange, dertien banen per jaar.

Zelf vormt hij wat dat betreft een gelukkige uitzondering. Zijn studie liep mis, dat wel. Bepaald niet vanwege een gebrek aan intelligentie, maar doordat de universitaire omgeving hem te veel vrijheid liet. En dat kan een ADHD'er niet aan. Eenmaal aan het werk trapt Alexander in de volgende valkuil: die van de hyperfocus ofwel overconcentratie. "Ik was grenzeloos. Ik werkte negentig tot honderd uur per week."

Dat kon niet anders dan uitlopen op een burnout. "Vanaf dat moment heb ik onderkend dat ik nog steeds aan ADHD lijd. Maar omdat ik als kind, toen ADHD nog onbekend was, voor pillenslikker en drugsgebruiker werd uitgemaakt, is het nu mijn missie om het zonder medicijnen te redden. Daarom leef ik zoveel mogelijk naar de structuur van mijn agenda. Ik heb inmiddels een eigen bedrijf. Maar het vergt veel energie om te doen wat ik moet doen. Als ik een klant bezoek, moet ik me inhouden. Als ik dan 's avonds thuis kom, stuit ik alle kanten op. Het is soms lastig om altijd alert te zijn op wat je doet en voelt. Je moet jezelf trainen om dit vol te houden."

Er wordt vaak laatdunkend gedaan over ADHD, merkt Alexander Lange. "Er zijn zelfs huisartsen die zeggen: je gelooft toch niet dat zoiets echt bestaat?"

Critici wijten de gedragsproblemen aan een gebrek aan rust en regelmaat. Hoewel rust en regelmaat kunnen helpen, net als medicijnen, lossen ze het eigenlijke probleem niet op. De Hersenstichting benadrukt dat ADHD wel degelijk een lichamelijke oorzaak heeft: er is sprake van een tekort aan dopamine in de hersenen.

Wat er exact gebeurt in de hersenen is nog steeds niet helemaal ontdekt. Inmiddels is wel gebleken dat het brein van een ADHD'er ongeveer 5 procent kleiner is dan gemiddeld. Vooral de gebieden die zorgen voor concentratie en beheersing van impulsen zijn aanzienlijk kleiner dan normaal. Tijdens concentratietaken zijn de hersenen minder actief.

Volwassenen krijgen pas laat de diagnose. Dat komt doordat ADHD bij volwassenen nog onbekend is, maar ook doordat ADHD vaak schuilgaat achter andere psychiatrische aandoeningen als depressie, angststoornissen, verslaving of een persoonlijkheidsstoornis. Die worden dan wel herkend en behandeld; ADHD niet. Tegen de tijd dat alsnog ADHD wordt geconstateerd, hebben de problemen met relaties, drugs, alcohol of geld zich vaak al opgestapeld.

ADHD is inmiddels een groot probleem. De laatste vijf jaar is het gebruik van medicijnen tegen ADHD vervijfvoudigd. In 2008 schreven artsen 750.000 keer medicijnen voor, aldus de Stichting Farmaceutische Kengetallen.

2007 is aan ADHD-medicijnen 27,7 miljoen euro uitgegeven.

Het is maar de vraag in hoeverre de cijfers een goed beeld geven van het aantal ADHD'ers. Directeur Ids Terpstra van patiëntenorganisatie Balans vindt dat met name kinderen te gemakkelijk de diagnose ADHD krijgen. "Soms is een kind gewoon druk."

Bovendien, meent Terpstra, kan de diagnose niet zomaar door een huisarts worden gegeven. "Wanneer het goed gebeurt, is er een team van psychiaters bij betrokken."

Alexander Lange wijst erop dat ADHD bij veel volwassenen juist niet wordt onderkend. "Daar is een inhaalslag nodig. Als je weet waarom het je maar niet lukt om als accountant te werken, kun je je leven aanpassen."