

# LEVENISLANG

...en dan vallen de  
puzzelstukjes op hun plek:  
diagnose ADHD

# AAN DE RITALIN

Zo'n twee tot vijf procent van de volwassenen heeft ADHD, vaak zonder dat te weten.

Maar intussen heeft het wel veel invloed op relaties, werk en het levensgeluk. Wat is ADHD precies, hoe herken je het en hoe ga je ermee om?

Omdat de diagnose vooral in de leeftijd tussen de vier en zestien jaar wordt gesteld, werd ADHD lange tijd gezien als een kinderaandoening. Dat volwassenen het ook kunnen hebben, kwam niet eens in de medische wereld op. Onterecht, blijkt nu. Heel vaak groei je er namelijk helemaal niet overheen en heb je dus je hele leven last van ADHD. Voor veel volwassen ADHD'ers betekent het een jarenlange worsteling met zichzelf en hun omgeving. Want toen ze jong waren, was er nog weinig bekend over ADHD en nu ze volwassen zijn, wordt het vaak niet onderkend. Maar omdat ADHD wél veel impact heeft, is het belangrijk om te weten wat de symptomen zijn. Herkent u zichzelf of een dierbare in uw omgeving? Vallen er plotseling heel wat puzzelstukjes op z'n plaats? Dan zijn er manieren die het leven met ADHD aangenamer kunnen maken.

## Drie hoofdkenmerken

Natuurlijk zijn we allemaal wel eens druk, chaotisch en impulsief. Iedereen kan zich soms slecht concentreren en wie is er nou niet continu op zoek naar de huissleutels? Maar dat betekent nog niet dat we massaal ADHD, oftewel Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder hebben. Dat is meteen ook het ingewikkelde van ADHD: vrijwel iedereen herkent zich enigszins in de symptomen. Wanneer zijn die zo ernstig dat we van ADHD spreken? Meestal is er dan sprake van een combinatie van kenmerken die al een levenlang voor problemen zorgen. Dit zijn de belangrijkste:

- Concentratieproblemen: vergeetachtigheid, snel afgeleid zijn, slordigheidsfouten maken, details over het hoofd zien, slecht kunnen luisteren, meerdere dingen tegelijk doen en die niet afmaken. Opvallend is

dat als iets hen erg interesseert, ADHD'ers zich juist wél goed kunnen concentreren.

- Hyperactiviteit: niet stil kunnen zitten, beweeglijke handen en voeten, een gevoel van innerlijke rusteloosheid, veel praten, neiging tot doordraven, zich slecht kunnen ontspannen.

- Impulsiviteit: niet denken, maar doen, te snel reageren als iemand iets zegt, impulsief geld uitgeven, snel relaties aangaan en weer verbreken en ondoordacht aan een baan beginnen en weer ontslag nemen. Let wel: alleen als deze kenmerken zo ernstig zijn dat ze het functioneren en de levenskwaliteit beïnvloeden, spreken

## De dromerige variant van ADHD komt vaker voor bij vrouwen en meisjes

we van ADHD. Je kunt wel een lichtere of zwaardere vorm hebben. Daarnaast gaat het meestal om een combinatie van de drie hoofdkenmerken, maar dat hóeft niet per se. Er is ook een vorm waarbij iemand wel veel concentratieproblemen heeft, maar niet hyperactief is. Deze meer dromerige variant wordt ADD genoemd en komt vaker voor bij vrouwen en meisjes. Ook kun je wel last hebben van hyperactiviteit en impulsiviteit, maar juist geen concentratieproblemen hebben.

## De diagnose

Het zou makkelijk zijn als er met behulp van een hersenscan kon worden aangetoond dat iemand ADHD heeft. En er zijn ook aanwijzingen dat de hersenen van een ADHD'er afwijken van iemand die het niet heeft. Zo is gebleken dat bij ADHD-kinderen de rechterhersenhelft vijf procent ▷

# PAS ALS DE PARTNER Z'N BIEZEN HEEFT GEPAKT OF ALS ER WEER ONTSLAG DREIGT, GAAT ER EEN BELLETJE RINKELEN

◁ kleiner is. Normaal gesproken is de rechterhersenhelft groter dan de linker, maar bij kinderen met ADHD zijn ze symmetrisch. Ook werden er structuurverschillen gevonden en bleek de doorbloeding van ADHD-hersenen minder goed te zijn. Toch worden hersenscans tot nu toe alleen gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek. De scans zijn heel kostbaar en bovendien staat het hersenonderzoek nog te veel in de kinderschoenen om de diagnose te kunnen stellen.

De diagnose wordt op dit moment daarom gesteld aan de hand van een gestructureerd interview en gesprekken, waarbij gekeken wordt welke symptomen er wel en niet voorkomen en in welke mate en hoelang. Ook het functioneren in het werk, in een studie en in relaties komt hierbij aan bod. Omdat er alleen sprake is van ADHD als de symptomen al in de kindertijd voorkwamen, wordt bij voorkeur ook de familie van de patiënt bij de gesprekken betrokken. Dit is bovendien zinvol omdat ADHD erfelijk is. Dikke kans dus dat er nog iemand in de familie is die zich

in de symptomen herkent. Wie vermoedt ADHD te hebben, kan beginnen met een zelftest op internet, zie bijvoorbeeld [www.psyq.nl/Programma/ADHD-bij-volwassenen/adhd-zelftest](http://www.psyq.nl/Programma/ADHD-bij-volwassenen/adhd-zelftest). Wordt het vermoeden bevestigd? Dan is een afspraak met de huisarts een volgende stap. Die kan u eventueel doorverwijzen naar een gespecialiseerde behandelaar.

## Moeilijk voor jezelf en voor anderen

ADHD wordt nogal eens omschreven als Alle Dagen Heel Druk. Toch is bij volwassenen hyperactiviteit juist niet het grootste probleem. Vergeetachtigheid, slecht kunnen plannen, geen prioriteiten stellen en een chaotisch aanpak, is bijvoorbeeld in de werksfeer veel lastiger. Ook te laat komen en voortdurend afgeleid zijn, wordt door de meeste werkgevers bepaald niet gewaardeerd. Mede daardoor werken veel ADHD'ers onder hun niveau en niet zelden zijn ze al meerdere malen ontslagen. Ook in relaties en in vriendschappen ondervinden ADHD'ers nogal eens pro-

blemen. Ze kunnen slecht stilzitten, hebben weinig geduld en zijn geneigd om er te snel dingen uit te flappen. Daarnaast zijn mensen met ADHD sneller verveeld, hebben ze te maken met stemmingswisselingen en willen ze nogal eens onverantwoorde uitgaven doen. Voor een partner niet makkelijk om mee te leven! En uiteraard ondervindt de ADHD'er zelf er ook veel last van. ADHD'ers hebben moeite een selectie te maken uit de prikkels om hen heen, waardoor ze allemaal ongeveer

## ADHD'ers zijn creatief en hebben een uitstekend oplossend vermogen

even hard binnenkomen. Dat maakt het heel moeilijk om te ontspannen. Als je altijd onrust in je hoofd hebt en geen gedachte kunt afmaken of de volgende raast alweer voorbij, is dat dodelijk vermoeiend. Tel daar nog eens de slaapproblemen bij op en het is niet gek dat mensen met ADHD relatief vaker overspannen raken of

## De specialist:

### “Vooral vrouwen krijgen vaak niet de juiste behandeling”

Sandra Kooij houdt zich als psychiater bij PsyQ al vijftien jaar bezig met ADHD bij volwassenen en geldt in Nederland als dé deskundige op dit gebied.

“Een groot probleem is dat ADHD slecht wordt herkend door zowel huisartsen als psychologen en psychiaters. De belangrijkste reden hiervoor is gebrek aan kennis, ze wéten gewoonweg niet dat ook volwassenen ADHD kunnen hebben. Daarom komt het niet bij ze op, ook al heeft de patiënt alle symptomen. Of ze nemen het niet serieus omdat het een modeziekte zou zijn, dat hoor ik ook nogal eens. Terwijl de stoornis bij kinderen al vanaf 1937 wordt behandeld, alleen heette het toen Minimal Brain Damage (MBD). Door die onwetendheid krijgen heel veel mensen niet de juiste behandeling. Voor meisjes en vrouwen geldt dat nog eens extra, omdat zij vaker de variant zonder hyperactiviteit hebben: ADD. Zij belanden dan in het verkeerde behandelcircuit, bijvoorbeeld voor chronische vermoeidheid. Met alle gevolgen van dien. Het vergroten van kennis is dus heel belangrijk! Als je zelf denkt ADHD te hebben en je arts neemt het niet serieus, dan kan het een idee zijn om de zelftest te doen en de resultaten mee

te nemen naar het spreekuur. Het is hoe dan ook belangrijk om je te laten doorverwijzen naar een gespecialiseerde behandelaar.

Ook is het voor de behandeling belangrijk dat je aan de medicijnen gaat. Alleen al omdat ADHD'ers de therapie zonder medicijnen meestal niet afmaken. Er is veel verzet tegen de medicijnen en dat kan ik me goed voorstellen. Het is een naar idee dat je misschien langdurig pillen moet slikken en die kans is groot als je op volwassen leeftijd nog ADHD hebt. Toch is mijn ervaring dat de voordelen ruimschoots opwegen tegen de nadelen. Veel ADHD'ers functioneren er echt veel beter door, zowel op werk- als op relationeel gebied. En het geeft vooral veel rust voor jezelf. Het is ieder geval goed om te bedenken dat je er zélf de baas over bent. Je bent vrij om ermee te stoppen. Maar de ervaring is wel dat mensen dan weer snel terugvallen in hun oude patroon. En zelf hebben ze dat vaak te laat in de gaten. Pas als hun partner z'n biezen heeft gepakt of als er weer ontslag dreigt, gaat er een belletje rinkelen. Ga dus liever samen met je arts onderzoek naar alternatieven als een middel je niet bevalt.”

een andere psychische stoornis krijgen, zoals een depressie of angstaanvallen. Toch zijn er ook genoeg voorbeelden van mensen die hun ADHD positief gebruiken. Ze zijn creatiever dan gemiddeld en hebben een uitstekend oplossend vermogen.

### Aan de Ritalin?

Als de diagnose ADHD eenmaal is gesteld, dan is de volgende stap een behandelplan. Dat bestaat meestal uit een combinatie van voorlichting, medicatie, coaching (groeps- of individueel) of psychotherapie. Wat het meest geschikt is, hangt af van hoe ernstig de symptomen zijn en van de persoonlijke situatie. Staat de relatie onder druk door de ADHD? Dan kan relatietherapie een goed idee zijn. Is er behoefte aan praktische tips over hoe je beter keuzes kunt maken en je werkzaamheden beter plant? Daar kan een coach bij helpen. Cognitieve gedragstherapie kan ervoor zorgen dat impulsieve buien of woede-uitbarstingen onder controle te houden zijn. Welke vorm het ook wordt, goede voorlichting is sowieso belangrijk. Als je begrijpt

wat ADHD precies is en wat er daarbij 'mis' gaat in de hersenen, is het zowel voor de patiënt als de naasten makkelijker om ermee om te gaan.

Maar voor er met therapie wordt begonnen, zijn medicijnen vaak de eerste stap om rust in het hoofd van de ADHD'er te brengen. Het meest voorgeschreven worden middelen met methylfenidaat, een stof die het centrale zenuwstelsel stimuleert. Vijftig tot zeventig procent van de ADHD'ers voelt er zich na een paar weken rustiger en helderder door en kan zich beter concentreren. Ze hebben helaas wel bijwerkingen, zoals minder eetlust en slaap, hartkloppingen, een droge mond en nervositeit. Maar meestal worden die na een paar weken minder. Het bekendste medicijn is Ritalin. Dit middel heeft echter een belangrijk nadeel: het werkt maar twee tot vier uur. Daarna volgt er een zogenaamde rebound, waarbij de symptomen tijdelijk versterkt terugkomen. Je moet dus meerdere pillen per dag nemen op vaste tijden: een onmogelijke opgave voor iemand met ADHD. Mede door die rebounds is er nogal

wat weerstand tegen Ritalin. Concerta is een ander middel en werkt acht tot twaalf uur en is dus een veel betere optie. Helaas wordt dit middel (nog) niet vergoed. □

## Ps

- ❖ Iemand met ADHD heeft 50 tot 80% kans een kind te krijgen dat het ook heeft.
- ❖ Ritalin en andere medicatie tegen ADHD vallen onder de Opiumwet. Ga daarom nooit zonder medische verklaring de grens over met deze medicijnen. Je kunt er namelijk voor opgepakt worden!
- ❖ Op [www.psyq.nl](http://www.psyq.nl) staat uitgebreide informatie over ADHD bij volwassenen. Een lijst met gespecialiseerde behandelaars staat op [www.netwerkadhdbijvolwassenen.nl](http://www.netwerkadhdbijvolwassenen.nl).
- ❖ Het boekje en de bijbehorende dvd *Over Medicatie voor volwassenen met ADHD* van dr. J.J. Sandra Kooij zijn voor € 7,50 te bestellen via [info@kenniswinkeladhd.nl](mailto:info@kenniswinkeladhd.nl).

### De patiënt:

## "Ik was bang dat ik een ander persoon zou worden door de medicijnen"

Wendy Zwart (33) ontdekte zes jaar geleden dat ze ADHD heeft. "Ik ben altijd druk geweest, praat veel, doe duizend dingen tegelijk en maak de hele dag door grapjes. Ik zit gewoon nooit stil. Maar het viel pas echt op toen ik van baan wisselde: van de hectische tv-journalistiek naar een kalme ambtenaarscultuur. Daar wisten ze niet wat ze meemaakten. Ik kende geen grenzen en werkte aan wel twintig dossiers tegelijk, terwijl anderen er maar één onder hun hoede hadden. Mijn collega's voelden zich enorm bedreigd door mij. Op een gegeven moment ben ik naar de huisarts gegaan. 'Ik denk dat ik ADHD heb', zei ik tegen hem. Hij begon te lachen, waarom weet ik eigenlijk niet. Het voelde in ieder geval als uitlachen. Maar hij verwees me wel door en ik bleek inderdaad ADHD te hebben. Ik ben zelfs een behoorlijk zwaar geval. Hoewel ik het zelf dus al vermoedde, heb ik toch lang moeite gehad met de diagnose. Al die eigenschappen die eerst gewoon bij mijn karakter hoorden, waren plotseling symptomen van een ziekte. Dat voelt alsof je jezelf een beetje verliest. Mijn vriend met wie ik al dertien jaar samen ben, had er ook moeite mee. Voor hem hoorde al dat drukke gedoe gewoon bij mij. Mijn ouders vonden dat trou-

wens ook. 'Je hebt helemaal geen ADHD', zei mijn moeder. Omdat ik bang was dat ik een heel ander persoon zou worden, wilde ik in de eerste instantie niet aan de medicijnen. Maar uiteindelijk ben ik toch het middel Concerta gaan gebruiken. Ik werd daar wel minder druk van, maar echt rust in mijn hoofd heb ik nooit ervaren. In therapie leerde ik wat er precies misgaat in de hersenen van een ADHD-patiënt. Hierdoor herken ik het als ik me afwijkend gedraag en kan ik mezelf beter terugfluiten.

Op mijn werk heb ik over de ADHD verteld, maar dat had ik beter niet kunnen doen. Mijn contract is niet verlengd, omdat ik 'een risico' zou vormen. Sindsdien werk ik niet meer en dat vind ik nog steeds moeilijk. Medicijnen gebruik ik nu nog nauwelijks. Ik zit toch thuis, dus dan kan ik net zo goed helemaal mezelf zijn. Want ADHD heeft ook positieve kanten hoor. Ik ben heel oplossingsgericht en creatief. Met mij is geen dag hetzelfde. Alleen als ik merk dat ik heel hyper ben, neem ik af en toe nog een pil. Met name om het trillen en zweten tegen te gaan, want dat valt zo op. Maar verder gaat het goed. Ik zal altijd wel een beetje een huppelend kind blijven, maar daar is eigenlijk helemaal niets mis mee, vind ik."